



Prof Dr M Erol Turacı Fen Lisesi Rehberlik Servisi

BÜLTEN

2020(Şubat)

Sayı/5

ŞİDDETİ ÖNLEME



Bu ayki bültenimizin konusu olarak toplumun her kesiminde hızla artan şiddet olayları ve bunlarla mücadele için yapabileceğimize değinmek istedik.

Şiddet; güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümüdür. Şiddet klasik anlamda düşünüldüğü üzere sadece fiziksel boyutta değil sosyal, psikolojik hatta ihmal ve istismar boyutunda değerlendirilmelidir.

Aile üyeleri arasında yaşanan fiziksel, cinsel ve psikolojik istismar, evdeki eşya ve hayvanlara gösterilen şiddet aile içi şiddet olarak adlandırılır. Şiddet yaşanan bir ortamda çocukların gelişimsel ve duygusal ihtiyaçları yeterince karşılanamaz çünkü şiddet gören veya şiddet uygulayan kişiler çocuklara uygun bakımı veremeyecek durumda olurlar. Şiddetle iç içe

yaşayan ebeveynler çocuklarına kendi çaresizlik ve umutsuzluk duygularını geçirirler ve çocuklarına güven hislerini veremezler.

Aile içi şiddetin çocuklar üzerinde birçok etkisi olur. Küçük yaşlardaki çocuklar yaşananlara anlam vermekte zorlanırlar ve kendilerinin bir hata yaptığına inanmaya başlarlar. Bu da suçluluk hissetmelerine sebep

olur. Sözel olarak duygularını ifade etmekte zorlandıkları için davranışsal bazı tepkiler vermeye başlarlar. Şiddete maruz kalmış ya da tanık olmuş çocuklar aşağıdaki belirtilerden bir veya daha fazlasını gösterebilirler :

- Aşırı bir endişe hali, korku, sık irkilme,
- Karın ağrısı, mide bulantısı, baş ağrısı gibi psikosomatik belirtiler,
- Alt ıslatma,
- Dil gelişiminde gerileme,
- Çevreye karşı ilgisizlik,
- Uyumakta zorluk, kabus görme,
- Sık ve uzun süreli ağlama,
- Yeme problemleri,
- Konsantrasyonda zorluk,
- Sinirlilik, öfke nöbetleri, agresif davranışlar,
- Dürtüsel davranışlar,
- Özgüven azalması,
- Temel güven duygusunun sarsılması,
- Yaşından küçük davranışlar,
- Arkadaş ilişkilerinde sorunlar,
- Okulda başarısızlık

Kuşkusuz okul yaşamı, kitle iletişim araçları ve teknoloji aracılığı ile sosyalleşme alanı ailenin de dışına taşan çocuklar için şiddete tanık olunan tek ortam aile olmayabilir. Herhangi bir yerde herhangi bir şekilde şiddete maruz kalmasa da tanık olan çocuklarda da yukarıdaki belirtiler gözlemlenebilir. Bu maddelerden biri ya da bir kaçını süreklilik arz edecek şekilde gözlemleniyorsa bir uzmana danışmakta fayda olacaktır. Buna yönelik olarak şiddetin bazı türleri vardır. Bunlar;

ŞİDDET

- İnsanda var olan saldırgan davranışların, kızgınlık ve öfke durumunun dışı yansımasıdır.



Fiziksel şiddet; Tokat atarak, tartaklayarak, vurmanın sonunda bedenine cezaya uğraması anlamına gelir. Bilerek bir ceza olduğu gibi, bir yetişkin ya da yaşça büyük olan bir çocuk tarafından düşünmeden aniden verilen bir tepki de olabilir.

Örnek vermek gerekirse, evli bir çiftin birbirlerine aile içi ya da dışı problemlerden ötürü fiziksel şiddet uygulaması (dayak, itmek, tartaklamak vb.) olabileceği gibi yine aralarında olan anlaşmazlıklardan doğan problemlerden ötürü aşağılama, küfür etme, hakaret etme gibi sözlü şiddet de görülebilir.

Duygusal şiddet; fiziksel bir baskı olmaksızın uygulanan ve ruh sağlığını bozucu eylemlerin tümü duygusal şiddet olarak nitelendirilebilir. Annenin çocuğuna küsüp “seni sevmiyorum, bıktım senin yaptıklarından” ya da çocuğa yaptığı hatadan dolayı “Bu kaçınıcı yanlışın? Yine beceremedin işte” gibi söylemlerde bulunması duygusal şiddete örnek olarak gösterilebilir. Bu durum, çocukta suçluluk, yetersizlik ve değersizlik gibi üç temel duyguyu uyandırır.

Çocuğun herhangi bir konu hakkındaki fikri, duruşu ya da söylemi için ona aşağılayıcı bakış atma, dudak büzme, “of bıktım senden” gibi beden dili ile gösterilen duygusal şiddet de değersizlik hissini uyandırır.

Şiddetin herhangi birine ya da hepsine maruz kalan çocuklarda ise üç farklı çocukluk hali görürüz.

Birincisi edilgenliktir. Çocuk ihmal edildikçe ihmal eden kişiye karşı yoğun bağlanma hisseder. Aslında bağlanmayı gerçekleştirmek, ihmal edilmişliğini giderebilmek için kendince çaba harcar.

Toplumda ‘şımarıklık’ diye tabir edilen anlamsız hareketleri sırf ebeveynle yakınlaşmak için yapar. Bazen de onların hoşuna gidecek hal ve tavırlar içine girer, şirinlik gösterir.

Aslında tüm bunlar en acı çocukluk dramıdır. Anne hala sertliğini koruyorsa bu sefer de evde oradan oraya atlar, bedenine ya da eşyaya zarar verir, örneğin bir bardak suyu alıp annesinin yüzüne döker.

Bunları yaparken de hep anneye erişmeye, içindeki duygusal ihmali gidermeye çalışır.



Anne şiddete devam ediyorsa, çocuk tüm bu olumsuzluklardan kurtulmak için bu kez de kendisinden ne istenirse onu yapar. Sonuç yine hüsransa içiyle dış dünyasını ayırıştırmaya başlar ve sahte benlik oluşur. Yine evin cici kızı-oğludur ama kardeşine annesinden nefret ettiğini söyler. Kendisi hakkında çocuğunun düşüncelerini öğrenen ebeveyn ise bu sefer de onun yalanını yakalamaya çalışır bu da sorunun giderek büyümesine sebep olur.



Çocuklar ilişki kurma biçimlerini ailelerden öğrenirler. Şiddet yaşanan ailelerde çocuklar şiddet kullanarak ilişki kuran aile üyelerini gözlemledikleri için dışarıda ilişki kurma biçimleri de bu şekilde olur. Bazı çocuklar agresif, yıkıcı, kaba ve uygunsuz davranışlar

sergileyebilirler. Kendilerini ifade etmekte zorlanırlar ve problem çözme becerileri yoktur. İstediklerini arkadaşlarını tehdit ederek almaya çalışır veya şiddet kullanarak insanların ilgisini çekmeye çalışırlar. Özellikle ergenlik döneminde başkalarına ve kendine zarar verme, alkol ve ilaç kullanımı gibi sıkıntılar ortaya çıkabilir.

Bazı çocuklar ise saldırgan davranışların aksine içe kapanır, üzüntü, korku ve endişe gibi belirtiler gösterebilirler. İleriki yıllarda da şiddet konusunda hassas, endişeli ve depresif bir ruh haline sahip olabilirler.

Şiddet yaşanan ailelerde ebeveynler şiddetin çocuklar üzerindeki etkilerini fark edip, şiddeti durdurmak ve çocukları korumak için adımlar atmalılar. Peki bu noktada ne yapılmalı?

- Çocukları şiddetten korumanın tek yolu şiddeti durdurmaktır.
- Şiddeti durdurmak mümkün değilse, çocuğu şiddetten uzaklaştırmak gerekir.
- Aile üyeleri kendi aralarında yaşanan şiddeti konuşmalıdırlar.
- Şiddete maruz kalmış ya da tanık olmuş çocuk bu konuda konuşmak isterse, ona duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi için olanak sağlamak gerekir. Dinlerken yargılamadan, anlayışla dinlemek çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayacak ve ileride yardım almasını kolaylaştıracaktır.
- Sözel olarak kendini ifade etmekte zorlanan çocuklar duygu ve düşünceleri hakkında yazmaları ve resim yapmaları için teşvik edilmelidir.
- Ve gerektiği noktada da ailenin tüm üyeleri psikolojik olarak yardım almalıdır. Medyada Yer Alan şiddet Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle artık evlerinde şiddete maruz



kalmayan veya tanık olmayan çocuklar da medya yolu ile şiddete tanık olmaktadır. Televizyonlarda yer alan haber programları, filmler, diziler ve çizgi filmlere bakıldığında çoğunun şiddet içerdiğini görüyoruz. Çocukların ve gençlerin şiddeti taklit etmesini azaltmak amacıyla bu tür programlarda ana fikir; şiddetin asla onay görmemesi olmalıdır.

Fakat programlara bakıldığında şiddetin doğurduğu sonuçların üzerinde durulmadığı, buna bağlı olarak da izleyenlerin yaşanan acılara karşı duyarsızlaştığı görülmektedir. Çocuklar da bu duyarsızlaşma sonucu şiddete maruz kalan kişilerle değil, Şiddeti uygulayanla özdeşleşmeye başlamaktadır. Bunun sonucu olarak da kendi hayatlarında problemleri çözmeye ve onlarla baş etme yolu olarak şiddeti kullanmaktadırlar.

Medyada yer alan şiddetin, ilgili kurumlarca kontrol edilmesi ve engellenmesi gerekirken ailelerin de çocuklarının üzerindeki medya etkisini sınırlamaları gerekmektedir.

Bunun için:

Çocuğunuzun hangi programları izlediğinden haberinizi olsun.

Televizyonu çocuğunuzun oyalamak için kullanmayın.

Televizyonu izlemek istediği belli bir program olduğu zaman açmasını öğretmeye çalışın.

Çocuklarınızın izlediği programları siz de izleyin.

Programı izlerken çocuğunuzla program hakkında konuşun, yaşananları anlamlandırın.

Çocuğunuzun televizyon seyretmesini günde 1-2 saatle sınırlayın.

Çocuğunuz seyrettiği şiddet içeren rahatsız edici bir programdan sonra bunu kendi hayatı ile ilişkilendirebilir. Bazen kendi güvenliğinden endişe duyabilir. Bu gibi durumlarda ona güvende olduğuna dair güvence verin.

Çocuklar böyle zamanlarda 'Bunlar sana olmaz çünkü ...' gibi kendilerini güvende hissettirecek sözler duymak isterler.



Çocukların tanık oldukları şiddet yerine benzer durumlar için alternatif davranışlar öğrenmelerine

yardımcı olun. Bunun için çocuğunuzun kendi deneyimlerini kullanabilirsiniz. Örneğin 'insanların problemlerini birbirlerini inciterek çözmeleri beni kızdırıyor. Hatırlıyor musun, sıra arkadaşınaiçin çok kızmıştın? Sen onu incitmedin. Onunla hakkında konuşmuştun.' gibi bir yardımda bulunabilirsiniz.

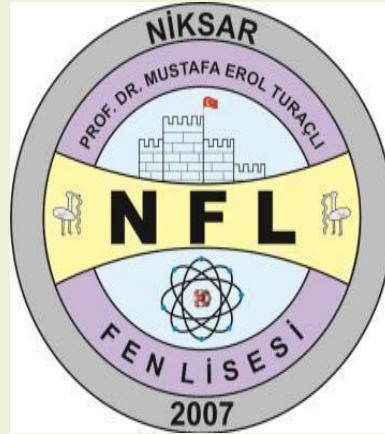
Çocuğunuza söylemelerinizden daha çok, yaptıklarınızla ve davranışlarınızla örnek olacağınızı asla unutmayın.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

KAYNAKÇA

Güne_, A.(2014), Güvenli Bağlanma

Aydın, B.(2010), Çocuk ve Ergen Psikolojisi



2020/ŞUBAT