

FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK ŞİDDETİ ÖNLEME

Değerli velilerimiz, günümüzde gerek medya aracılığıyla gerekse yaşantılarımız yoluyla pek çok şiddet durumunu tanımaktayız. Şiddet denilince hepimizin aklına farklı renk, şekil, imge veya canlı geliyor.

Peki şiddet nedir?

Şiddet, bir kişi veya gruba güç ve baskı uygulayarak bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan, acı ve korku veren bireysel veya toplu davranışlardır. Şiddet sadece fiziksel boyutta değil bazen sosyal ve ruhsal boyutuyla da karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle şiddetin bazı türleri vardır.

Fiziksel Şiddet: Kişilerin bedenine yönelik olan ve yine kişilerin bedensel olarak zarar görmesine yol açan şiddettir. Bunlar vurma, tokat atma, ısırma, silahla yaralama, öldürme olabileceği gibi aynı zamanda kişinin temel ihtiyaçlarını esirgeme, gereken tıbbi tedaviyi almasını engelleme gibi durumlarda olabilir.

Duygusal Şiddet: Fiziksel bir baskı olmaksızın uygulanan ve ruh sağlığını bozucu eylemlerin tümü duygusal şiddet olarak nitelendirilebilir. Kişiye yönelik yapılan sürekli eleştiri, aşağılama, tehdit etme, sorguya çekme, görüşlerini ve çalışmalarını küçümseme ve alay etme gibi davranışlar ruhsal anlamda tahribat yaratan şiddet davranışlarıdır.

Bilinmelidir ki;

Duygusal istismarın etkileri, fiziksel istismarın etkilerinden daha geç iyileşir.

Şiddet aile içinde veya sosyal hayatın her bir alanında karşımıza çıkabilir.

Şiddet durumunu gösteren bazı erken uyarı işaretleri vardır, bu işaretler şunlardır:

- Sosyal olarak içe kapanma
- Aşırı izolasyon ve yalnızlık duyguları
- Aşırı reddedilme duyguları
- Okulla ilginin ve akademik başarının düşük olması
- Şiddeti yazılar ve resimler ile anlatmak
- Kontrol edilemeyen öfke
- Fevri ve düzenli/sürekli olarak vurma, sindirme, zorlayıcı davranışlar gösterme
- Disiplin öyküsü
- Önce yaşanmış şiddet ve agresif davranış hikayeleri
- Farklılıklara toleransın olmaması ve ön yargılı olmak



ŞİDDETLE BAŞ ETMEDE AİLELERE ÖNERİLER

- Şiddete eğilimli çocukların anneleri ve babaları tarafından anlaşılmaya ihtiyaçları vardır.
- Şiddet uygulayan çocuklar, sportif veya sosyal faaliyetlere yönlendirilebilir.
- Çocuklara, grup etkinliklerinde başarabileceği görev ve sorumluluklar verilebilir.
- Saldırgan davranış sergileyen çocuklarda; rahatlamayı sağlamak amacıyla kumla oynama, kızgınlığın resmini yapma, yastığı yumruklama, hareketli oyuncaklarla oynama vb. etkinlikler yapılabilir.
- Çocuğa şiddet eğilimli davranışlarının olumsuz yanları anlatılabilir.
- Açık alanlarda oynamasına olanak sağlanabilir.
- Kızgınlıkla baş etme becerileri kazandırılabilir. (olumlu iç konuşmalar, 10'a kadar saymak ve derin nefes almak vb.)
- Çocuk, olumsuz davranışları yapmadığında hemen görülmeli; olumlu davranışları anında pekiştirilmeli ve sözel olarak ödüllendirilmelidir.
- Şiddet uygulama davranışı devam ediyorsa; bu konuda bir uzmandan destek alınmalıdır.

Anne ve babaları olarak çocuklarınıza göstereceğiniz;
Sürekli eleştiri; dünyayı olumsuz görmesine
Sürekli öfkeli tepkiler; kin tutmasına
Aşağılanma; öfkeyi ve kendini değersiz hissetmesine
neden olacaktır.

Çocuklarınıza göstereceğiniz;
Hoşgörü; kendini önemli hissetmesini ve sabrı
Dostluk; güven duymasını
Övgü; kendini değerli hissetmesini ve sevmeyi
Adaletli davranmanız; adil olmasını sağlayacaktır.



Unutmamalıyız ki, çocuklar sorumlulukların paylaşıldığı, hoşgörünün var olduğu, demokratik ve birbirine karşı duyarlı olunan bir aile ortamında psikolojik sağlamlığı kuvvetli, üretken, adil ve vicdan sahibi bireyler olarak yetişebilirler.