SAYIN VELİLER BABAESKİ AYÇİÇEĞİ ANAOKULU AİLE EĞİTİMİ PROGRAMI KAPSAMINDA ELE ALINAN KONULARDAN ÇOCUKLARDA ŞİDDET VE ETKİSİ NELER YAPILABİLECEĞİ VE AİLEYE ÖNERİLER BAŞLIKLAR ALTINDA TOPLADIK UMARIZ FAYDALI OLUR

ŞİDDETİN YOL AÇTIĞI PSİKOLOJİK SORUNLAR KALICIDIR

Aile içi şiddet; aile üyelerinden birinin diğerini duygusal, fiziksel ve cinsel istismara maruz bırakması, sosyal olarak izole etmesi ve maddi açıdan kontrol etmesi ya da yoksun bırakması gibi davranışları içerir.

ŞİDDETE TANIK OLMAK BİLE ÇOCUKLARI ETKİLER

Ev içindeki şiddete tanık olmak çocukları ve çocukların geleceklerini ciddi bir biçimde etkiler. Saldırganlık ve şiddet gibi davranışlar dışarıdan öğrenilir. Çocuk şiddete maruz kaldığı zaman aynı şiddeti hatta fazlasını etrafındaki kişilere uygular. Çoğu ebeveyn çocuğun şiddetten etkilenmeyeceğini ya da çocuğun yaşadıklarını unutacağını düşünür. Ancak çocuklar unutmazlar. Aile içinde şiddet gören çocukların, diğer çocuklara nazaran daha yüksek düzeyde duygusal ve davranışsal sorunlarının olduğu bilinir. Şiddet ve saldırganlık, ebeveyni model alarak öğrenilir. Şiddet, çocukların korku ve kaygı yaşamasına, asabi olmasına, uyku bozukluklarına, davranışsal ve gelişimsel gerilemelere, fiziksel şikâyetlere, düşük benlik saygısına, kendine ve başkalarına karşı güven eksikliğine, uyum sorunlarına, ders başarısızlıklarına, dikkat eksikliğine, iletişim problemlerine, asosyal kişiliğin gelişmesine ve depresyona neden olur.

Saldırgan ve öfkeli kişiler fiziksel şiddet uygulamaya ihtiyaç duyarlar. Öfkeli kişiler aynı zamanda yüksek sesle bağırarak karşısındaki kişiyi sindirmeye çalışırlar. Böyle kişilerin iletişim ile ilgili sorunları vardır. Bu kişiler, bağırarak ve şiddet uygulayarak kendilerini ifade ederler. Özellikle kendilerinden küçük ve güçsüz kişilere karşı şiddet kullanarak karşısındakini sindirirler. Bu durum ebeveyn ile çocuk arasında sıklıkla yaşanır. Hâlbuki çocuklar bakıma ve korunmaya ihtiyaç duyarlar.

ÇOCUK ŞİDDETİ EBEVEYNLERİNDEN ÖĞRENİR

Çocuk ne yaparsa yapsın, ders vermek ya da disiplin öğretmek için çocuğa şiddet uygulanmamalıdır. Bu durumda çocuğun öğreneceği tek şey şiddet uygulamaktır. Çocuklar, hayatı ebeveynleriyle kurdukları ilişkiden öğrenir. Şiddet olan bir evde çocuk da ev dışında şiddet uygulamaya başlar ve bu onun için doğaldır. Ebeveynler, çocukları doğduğu andan itibaren onlara karşı sabırlı ve ilgili davranmalıdır. Bu durum, özellikle sıkıntılı, stresli, yorgun ya da üzgün hissedilen zamanlarda ya da çocuğun bakımında anne babaya yardım edecek bir aile büyüğü olmadığında  zorlaşabilir. Her ebeveyn bazen zor  günler geçirebilir ya da olan bitenin acısını çocuklardan çıkardıkları zamanlar olabilir. Bu, onların iyi ebeveynler olmadıklarının göstergesi değildir. Sorun odaklı olmak yerine çözüm odaklı olmak gerekir. Onlar, sadece zorlu koşullarda uygun sorun çözme becerilerini kullanamayabilirler. Yapılması gereken daha sakin olan ebeveyni aktif hale getirmek ve aşırı tepki vermeden  uygun sorun çözme becerilerini geliştirmektir.

EBEVEYNLER ÇOCUKLARINA NASIL DAVRANMALI?

Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuza sarılın, kucaklayın, öpün, dokunun, ona olumlu geri bildirimlerde bulunun, sevdiğinizi söyleyin. Çocuğunuzdan kaçmayın, uzak durmayın. Söylediklerine ve düşüncelerine saygı gösterin. Ceza vermeyin. Olmasını istediğiniz kişi gibi çocuğunuza davranın. Fiziksel şiddet uygulamayın. Aşağılayıcı şekilde konuşmayın. Çocuğunuza saygı gösterin. Hata yaptığında bile onun yanında olacağınızı hissettirin. Eğer kontrolünüzü kaybedip istemediğiniz bir şeyi öfkeyle çocuğunuza söylerseniz asla özür dilemekten utanmayın. Bu şekilde çocuğunuz yetişkinlerin de hata yapabileceğini ve bunu açıklayabileceklerini görür. Olumlu davranışları pekiştirici şekilde davranın. Çocuğunuzu takdir edin. Çocuklar için ilginin iyisi kötüsü yoktur. İlgi ilgidir. Bu nedenle siz olumlu davranışı destekledikçe bu davranışlar çoğalacaktır.

ÇOCUKLARDA ŞİDDETE BAĞLI DEPRESYON OLABİLİR

Ailenin, çocuğun depresyona girmesinde büyük etkisi vardır. Aile içi çatışmaların, özellikle de okuldaki başarısızlığın çocuklardaki depresyon riskini artırıyor. Aile içi çatışmalar, çocuk ve ergenlerde depresyon riskini arttıran etkenlerin başında geliyor. Çözüm zorlaştıkça depresyon artıyor. Anne ya da babası depresyonda olan çocuklar, diğerlerine göre daha fazla risk altında. Okul başarısızlığı da, depresyonu etkiliyor. Genellikle okulda başarı yakalayamayan çocuk çöküntü yaşayarak depresyona giriyor. Günümüzde kendine güveni az olan, kendini beğenmeyip başarısız bulan çocukların da depresyona yakalanma oranları yüksek. Psikiyatride benlik saygısının düşüklüğü olarak tanımlanan bu durum, çocuğun depresyona yatkınlığını arttırıyor. Çocuğun yaşamını olumsuz etkileyen her türlü olay birer risk etmenidir: şiddet,  boşanma, ölüm, hastalık, ağır ekonomik sıkıntılar gibi.

Çocuklar bebeklikten itibaren her yaşta depresyona girebilir. Bebeklerde depresyonun belirtilerini farklıdır. Şiddetin tetiklediği depresyon okul öncesi dönemde ilgisizlik, uykusuzluk ve kilo kaybı olarak kendini gösterir. Bebeklik depresyonu ise farklıdır. Özellikle anneden ayrı kalarak cezalandırılan çocukta huzursuzluk, ağlamayı takiben beslenme bozukluğu, mide bağırsak sisteminde sorunlar ve son olarak içe kapanmaya varan bir sorun şeklinde depresyon belirtileri ortaya çıkıyor. Bu durumda bebek çevre ile ilişkiyi tamamen keser. Duruşu, bakışı dikkat çekicidir. Anne bebeğe ilgi göstermezse bebeklik depresyonu kalıcı olur.

ÇOCUKLARDA DEPRESYON FARKLIDIR

Erişkin depresyonuyla çocuklarda görülen depresyon farklıdır. Erişkinlerdeki depresif duygu durumu, içe kapanma, konuşmama gibi belirtiler görülürken, çocuklarda ise kolay kızma, bağırma şeklinde kendini gösterir. Erişkinlerde görülen aşırı iştah açılması çocuklarda da olabilir. Ancak erişkinlerde izlenen bulgulardan aşırı kilo kaybı yerine çocuklukta, gelişim dönemine göre beklenen kilo artışının olmayışı tanı için yeterlidir, çocuklarda kilo kaybetmesi koşulu aranmaz. Küçük çocuklarda üzgün yüz ifadesi, halüsinasyonlar, içine kapanma ve somatik belirtiler yani bedensel yakınmalar daha sık görülür. Depresyonda yaşla değişmeyen en önemli bulgular konsantrasyon bulguları, uykusuzluk ve intihar düşünceleridir. Her ne kadar intihar riski yaşla birlikte artsa da çok küçük çocuklarda bile olabilen bir risktir.

KONTROLÜNÜZÜ KAYBEDECEĞİNİZİ ANLADIĞINIZDA ORTAMDAN UZAKLAŞIN

Çocuğunuza  karşı kontrolünüzü kaybedeceğinizi hissettiğiniz zamanlarda derin bir nefes alın ve içinizden 10'a kadar sayın. Nefesinize odaklanın. Kendinize sizi sakinleştiren şeyler söyleyin. İmkânınız varsa  ortamdan uzaklaşın ve sakinleşene kadar bekleyin. Çocuğunuza mutlaka açıklama yapın. Neye kızdığınızı, ne hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü söyleyin. Sorundan kaçmayın birlikte çözüm bulun. Tüm bunları yaparken, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırsınız, diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz. Son olarak çocuğunuza ve çevrenize karşı öfkenizi azaltamıyorsanız ve şiddet kullanmaya devam ediyorsanız bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

KAYNAK: http://centralhospital.com/haberler/cocuklar-siddeti-unutmaz/