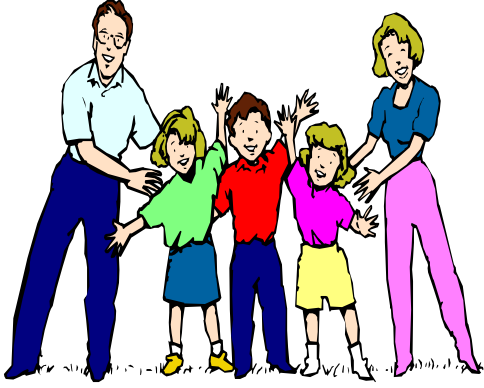


## ŞİDDETİ ÖNLEMEDE AİLEYE ÖNERİLER



Okullarda şiddet olayları son zamanlarda oldukça artmıştır. Okul çağındaki çocukların yedide biri ya zorba ya da kurban gibi davranmaktadır. Eğer çocuğunuzun bunlardan birine yakın olduğunu düşünüyorsanız; öncelikle bunların öğrenilmiş davranışlar olduğunu bilmemizde yarar vardır. Çocuğunuz öfkesini kontrol etmekte zorlanıyor ya da saldırgan davranışlarda bulunuyorsa önlem almanın zamanı gelmiş demektir.

### Sevgili anne / baba ;

Aile toplumsal yaşamın bir parçası olup, birlikte yaşamın temellendiği bir kurumdur. Çocuğın ya da gencin eğitiminde ailenin yerine getirmesi gereken temel değerler vardır. Çocuğın kişilik gelişiminde anne babaların çocuklara karşı takındıkları olumlu ya da olumsuz tutumlar önemli bir yer

tutmaktadır. Bizler çocuklarımızın davranışlarından sorumluyuz ve her an onlara model olmaktayız. Çocuklarımızın kişiliklerine bizler şekil vermekteyiz. Bunu bilerek davranmalı ve onlara uygun modeller olmalıyız.

Çocukluk döneminde ailenin kullandığı eğitim ve disiplin yaklaşımında otoriter ve aşırı baskıcı tutumlar, konulan yasaklar çocuğu öfkeye sürükler.

Ergenlik döneminde ise genç, iki temel istek arasında bocalar. Bir taraftan ailesinden kopmak , bağımsız olmak isterken, diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışmalara bunun sonucunda da öfkeye sebep olur.

Öfkelenmek denildiğinde genellikle insanların aklına olumsuz bir duygu gelir. Ancak öfke sağlıklı ve normal bir duygudur. Sağlıksız olan öfkenin saldırganlığa dönüşmesidir.

### Öfkeli , saldırgan ve şiddete eğilimli çocukların özellikleri nelerdir?

- Evde, okulda ve çevrede sürekli sorun yaratırlar.
- Yetişkinlerle sürekli çatışma içindedirler.
- Yalnız olma ve reddedilme duygularına sahiptirler.
- Okulda ilgi ve başarıları düşüktür.
- Yazılarında, resimlerinde ya da konuşmalarında şiddet ifadelerine sık rastlanır.
- Aşırı hareketlidir, kendilerini kontrol etmekte zorluk çekerler.
- Farklı birey ve ortamlara uyum sağlamakta zorlanırlar.

- Cezadan hiç etkilenmez ya da bir süre etkilenmiş görünürler.
- Hep kendilerini haklı çıkarmaya çalışırlar.
- İlgisizlikten hoşlanmazlar, sağlıklı yollarla alamadıkları ilgiyi olumsuz davranışlarıyla almaya çalışırlar.

### Çocukların ya da gençlerin saldırgan, öfkeli ve şiddete eğilimli olmalarının nedenleri nelerdir?

- Anne babanın aynı durum ve davranışlar karşısında çocuğa tutarsız davranması. (Birinin takdir ettiği davranışı diğerinin azarlaması gibi.)
- Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuk üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler.
- Şiddet ya da suç içerikli davranışları olan arkadaşlarından etkilenme.
- Bazı çocuklar kalıtsal olarak doğuştan daha öfkeli ve sinirli olabilirler.
- Çocuğın ya da gencin aile içerisinde haksızlığa uğraması ve fiziksel cezaya maruz kalması.
- Kardeşi ya da diğer çocuklarla kıyaslanması, çok sık eleştirilmesi ve çocuktan yapamayacağı şeylerin beklenmesi.
- Okul başarısızlığının yarattığı yetersizlik duygusu.
- Sevgisiz ve hoşgörüsüz bir aile ortamında yetişmesi.
- Ailenin sık sık öfkelenerek, isteklerini bu yolla gerçekleştirdiğini gören çocuklar, öfkelenmeyince, kendilerinin dinlenmeyeceğini öğrenirler.
- Sürekli bir hastalığı olan çocuk, hastalığı nedeniyle öfkeli ve saldırgan olabilir.

- Duygu ve düşüncelerini sağlıklı yollarla ifade etmeyi bilmeyen çocuklar, öfkeli ve saldırgan olabilirler.

### **Anne Babaya Öneriler :**

- Şiddet içerikli herhangi bir davranışı asla NORMAL olarak değerlendirmeyin.
- Çocuğunuzun seyrettiği programları, ilgilendiği alanları bilin ve gerektiğinde müdahale edin.
- Sorunları şiddet yoluyla çözen bir model olmaktan kaçının.( Ona vurmuyun, kişiliğine saldıracak sözler söylemeyin.
- Anne baba olarak çocuğın yaşadığı sorunlarda, birlikte sorumluluk alın ve ortak bir tutum içerisinde olun.
- Çocuk öfkelenmesin diyerek, onun her istediğini yapmasına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun kimlerle birlikte, nerede olduğundan ve neler yaptığından haberdar olun.
- Arkadaşlarını onaylamanız bile, daha iyi tanımak ve kontrol altında tutmak için, ara sıra evinize çağırın.
- Çocuğunuza sorumluluklar verin ve onun sorumluluklarını yüklenmeyin.
- Olumsuz davranışlarının ortadan kalkması için, iyi hissedecekleri bir faaliyet alanına yönlendirerek, kendilerini daha etkili bir yolla ifade etmelerine yardımcı olun. ( Spor, sanat ve kültürel faaliyetlere yönlendirmek.)
- Sürekli olumsuz davranışlarıyla ilgilenmek ve uyararak yerine, olumlu davranışlarını da görerek övün. Böylece kendini seven ve özgüveni yeterli çocuklar yetiştirirsiniz.

Bu duygulara sahip çocuklar, öfkelerini sağlıklı yollarla ifade ederler.

- Çocuğunuz için olumsuz olduğunu düşündüğünüz T.V. programlarını sizde izlemeyin.
- Çocuğunuzun söylediklerini dikkatlice dinleyin, onu dinlerken başka işlerle uğraşmayın. Bağırarak ve olumsuz cümleler kullanarak onu asla küçük düşürmeyin.
- Kendisini öfkelenen durumu yazı ya da resimle ifade etmesini sağlayın. ( Günlük tutturun).
- Çocuğunuz öfkelenirken, sakın olun, ani tepkiler vermeyin, dinleyip anlamaya çalışın. Sakinleştiğinde sorunla ilgili konuşun, öfkelenmeden sorunu nasıl çözebileceği konusunda tartışın.
- Suç kapsamına giren bir davranışta bulunduğunu öğrendiğinizde görmezlikten gelmeyin ve hemen yardım alın. Gerekirse içinde bulunduğunuz çevreyi değiştirin.
- Öfke ve saldırganlık ne kadar şiddetliyse durum o kadar önemlidir, önemseyin.

## **VALİ ZİYAPASA ANADOLU LİSESİ**

### **REHBERLİK SERVİSİ**

### **Çocuğunuza karşı kontrolünüzü kaybedeceğinizi hissediyorsanız;**

- Hemen durun ve içinizden ona kadar sayın. Bunu yaparken birkaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
- Çocuğunuza çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Kendi kendinize “ sakin ol” deyin.
- Problem ne ? Kendi içinizde açıkça söyleyin ve yaşadığınız duyguyu bulmaya çalışın. ( kırgınlık, can sıkıntısı, endişe, korku....vs.)
- Ne hissettiğinizi bulduktan sonra düşünün. Şimdi ne yapabilirim?
- Zihninizde birkaç çözüm bulun.
- Size ve karşınızdakine zarar vermeyecek en iyi çözümü seçin.
- Eğer kızgınlığınız çok yoğun ise o an bir şey yapmayın, o ortamdan uzaklaşın. Sakinleşene kadar orada kalın.
- Daha sonra, sakın olduğunuz bir zamanda onunla görüşün, kendinizi ifade edin.
- Çocuğunuz ne kadar kıskırtıcı olursa olsun, **sükunetinizi kaybetmeyin, şiddete başvurmeyin.**

**Unutmayın! Tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken, diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz.**