

# ŞİDDETİ ÖNLEME

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.

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.

**Fiziksel Şiddet:** Tokat atarak, tartaklayarak, vurmanın sonunda bedeninin cezaya uğraması anlamına gelir. Bilerek ceza olduğu gibi, bir yetişkin ya da başka bir çocuk tarafından düşünmeden aniden verilen 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 aşışalama, 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 nitelendirilir. 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 gibi beden dili ile gösterilen duygusal şiddet de değersizlik hissini uyandırır.

Çocuklar ilişki kurma biçimini 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 sergileyebilir. Kendilerini ifade etmekte zorlanırlar ve problem çözme becerileri yoktur. İstediklerini arkadaşlarını tehdit ederek almaya çalışır ve 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 içine kapanır, üzüntü, korku ve endişe gibi belirtiler gösterebilirler.

Şiddet yaşanan ailelerde ebeveynler şiddetin çocuklar üzerindeki etkilerini fark edip şiddeti durdurmak ve çocukları korumak için için adımlar atmalılar.

- Çocukları şiddetten korumanın tek yolu şiddeti durdurmaaktır.
- 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 sağlayacaktır.
- Sözel olarak kendini ifade etmekte zorlanan çocuklar duygu ve düşüncelerini hakkında resim yapmaları teşvik edilmelidir.



## MEDYADA YER ALAN ŞİDDET

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle artık evlerinde Şiddete maruz kalmayan veya tanık olmayan çocuklar da medya yolu ile Şiddete tanık olmaktadır. Televizyonda yer alan haber programları, filmler ve çizgi filmlerde 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 üzerine durulmadığı, buna bağılı 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 çözme ve onlarla baş etme yolu olarak Şiddeti kullanmaktadırlar.

- Çocuđunuzun hangi programları izlediđinden haberiniz olsun.
- Televizyonu çocuđunuzu oyalamak için kullanmayın.
- Çocuklarınızın izlediği programları siz de izleyin.
- Programı izlerken çocuğunuzla program hakkında konuşun, yaşananları anlamlandırın.
- Çocuđunuz 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.
- Çocukların tanık oldukları Şiddet yerine benzer durumlar için alternatif davranışlar öğrenmelerine yardımcı olun.
- Çocuđunuza söylemlerinizden daha çok yaptıklarınızla ve davranışlarınızla örnek olacağınızı unutmayın.