

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

## TV de Şiddet ve Çocuklarınız: Etkilenmemeleri İçin Neler Yapabilirsiniz?

Araştırmalar şiddete ve saldırganlığa yönelik davranışların yaşamın erken dönemlerinde öğrenildiğini göstermektedir. Ancak, yine araştırmalar, çocukların duygularını şiddet kullanmadan ifade edebilmeleri için ailelerinin büyük yardımı olabileceğini de göstermektedir.

### ***Çocuklarınıza uygun davranışları öğretebilmek için kendiniz model olun***

Çocuklar genellikle taklit ederek öğrenirler. Ailelerinin değerleri, tutumları ve davranışlarının onlar üzerindeki etkisi büyüktür. Saygı, dürüstlük, ailemizden ve akrabalarımızdan gurur duymak gibi değerler, çocuklarımız için önemli bir güç ve güven kaynağı olabilirler. Çocuğunuzun olumsuz arkadaş baskısı altında olduğu, şiddetin yoğun rastlandığı bir ortamda yaşadığı ya da davranış bozuklukları olan öğrencilerle aynı okullara gittiği durumlarda bu değerler özellikle önemlidir.

Çocukların çoğu, bazen saldırganlaşıp bir başka insana vurabilirler. Bu tür şiddete yatkın davranışların olası tehlikeleri hakkında çocuklarınızla konuşurken kesin olun. Sorunlarını şiddete başvurmadan daha yapıcı yöntemlerle çözmüşse, onu bunun için takdir ettiğinizi hemen belirtin ve ödüllendirin. İyi davranışlarına daha fazla dikkat gösterilerek ve takdir edilerek, çocukların bu davranışlarını tekrar etmeleri ve sürdürmeleri sağlanabilir.

Çocuklarınızın sorunlarını saldırgan olmayan yöntemlerle çözmelerine yardımcı olabilmek için aşağıdaki önerilerden yararlanabilirsiniz.

Sorunlarını onlarla birlikte tartışın.

Sorunlarını şiddet kullanarak çözmeye kalkarlarsa neler olabileceğini sorun.

Sorunlarını şiddet kullanmadan çözmeye kalkarlarsa neler olabileceğini sorun.

Bu tür bir, "birlikte sesli düşünme" egzersizi, çocuklarınızın şiddete başvurmanın yararlı bir yöntem olmadığını görmelerinde yardımcı olacaktır.

Anne-babalar bazen farkında olmadan şiddet dolu davranışları teşvik edebilirler. Örneğin bazı ebeveynler, erkek çocuklarının kavga etmeyi öğrenmeleri gerektiğini ileri sürerler. Çocuklarınıza anlaşmazlıklarını, tehdit, yumruk ya da silah kullanarak değil, sakin ve yerinde kullanılan sözcüklerle çözmelerini öğretin.

Boş zamanları için yapıcı, şiddet-dışı oyunlar, faaliyetler bulmalarında çocuklarınıza yardımcı olun. Onlara sizin de bir zamanlar hoşlandığınız oyunları, spor faaliyetlerini, hobileri öğreterek, kendi beceri ve yeteneklerini geliştirmelerinde destek olun. Küçük çocuklarınıza hikayeler okuyun, daha büyüklerini kütüphanelere götürün ya da akrabalarınız arasından değer verdiğiniz, hayran olduğunuz, çevresi ve diğer insanlar için bir şeyler yapmış olanların hayat hikayelerini anlatın.

### ***Çocuklarınızın çevrenizde ya da evinizde şiddet görmelerini önlemeye çalışın***

Evdeki şiddet çocuklar için korkutucu ve zararlıdır. Çocukların korku duymadan, sevgi içinde yaşayabilecekleri güvenli bir eve ihtiyaçları vardır. Evinde şiddete tanık olan çocukların, ileride mutlaka şiddet gösterecekleri söylenemese de karşılaştıkları sorunları şiddete başvurarak çözmeye "yatkın" olacakları söylenebilir.

Evinizi şiddetten uzak, güvenli bir yer haline getirmek için elinizden geleni yapın ve kardeşler arasındaki şiddet içeren davranışları kesinlikle engelleyin. Anneler babalar arasındaki düşmanlık ve saldırganlık dolu kavgaların da çocukları çok korkutacağını ve onlar için kötü örnekler oluşturacağını unutmayın.

Eğer evinizdeki bireyler birbirlerini sözel ya da fiziksel yöntemlerle incitiyorlarsa ya da kötüye kullanıyorlarsa, çevrenizdeki bir psikologdan yardım almanızı öneririz. Bu profesyonel kişi, sizin ve ailenizin, şiddetin hangi nedenlerle oluştuğunu ve durdurulabilmesi için neler yapılabileceğini anlamanızda yardımcı olacaktır.

Bazen çocuklarınızın sokaklarda, okulda ya da evde şiddete maruz kalmasını engelleyemeyebilirsiniz. Bu durumlar olduğunda, yaşadıkları korku duygularıyla baş edebilmeleri için kendilerine yardım etmeniz gerekebilir. Onlara bu konularda yardımcı olabilecek kişiler arasında okulundaki rehber öğretmeni ya da bir psikologu sayabiliriz.

### ***Çocuklarınızın medyadaki şiddete çok fazla maruz kalmalarını önlemeye çalışın***

Televizyon izlemeyi günde bir ya da iki saat ile sınırlandırın.

Çocuklarınızın hangi televizyon programlarını izlediklerini, hangi filmlere gittiklerini ve hangi tür bilgisayar oyunlarını oynadıklarını bilin.

Televizyon programlarında, sinemalarda ve bilgisayar filmlerinde izledikleri şiddet hakkında onlarla konuşun. Bu tür davranışların gerçek hayatta ne kadar acı verici olduklarını ve ne tür ciddi sorunlara yol açabileceklerini anlamalarını sağlayın.

Sorunların şiddet kullanmadan nasıl çözülebileceğini onlarla tartışın

### ***Çocuklarınıza şiddete karşı olmalarını öğretin***

Şiddete karşı davranışlar sergiledikleri her ortamda çocuklarınızı destekleyin ve ödüllendirin. Arkadaşlarından birinin diğerine vurduğu, küfrettiği, tehdit ettiği durumlarda çocuğunuzu sakın ama kesin sözcüklerle nasıl tepki gösterebileceklerini öğretin. Şiddete karşı durmanın ve direnç göstermenin, daha fazla cesaret gerektirdiğini anlatın.

Çocuklarınızın farklı yörelerden, farklı aile yapılarından gelen kişilerle geçinmelerine, onları kabullenmelerine yardımcı olun. İnsanları sadece farklı oldukları için eleştirmenin ve etiketlenmenin acı verici, incitici olduğunu öğretin ve kesinlikle bu tür davranışlara izin verilmeyeceğini anlamalarını sağlayın. Şiddeti başlatan ya da cesaretlendiren sözcükleri kullanmanın ya da şiddet dolu davranışları sessizce seyretmenin, yanlış ve zararlı olduğunu anlatın. Tehditlerin ve itip-kakmanın şiddeti körükleyen davranışlar oldukları konusunda kendilerini uyarın.