

6. Çocuklara her zaman akıllarına gelen soruları ebeveynlerine sorabilecekleri ve endişelerini paylaşabilecekleri belirtilmelidir. Çocuklar tekrar tekrar sorular sorarlar; bu sorular sabırla, sakinlikle cevaplandırılmalı; çocuklarda güven uyandıracak ve yaşlarına uygun cümleler kurulmalıdır.

7. Ne kadar yoğun bir yaşam sürülse de mümkün olduğunca çocuğun yaşantısındaki rutinler (yemek, yatak saati, vs.) aksatılmamalıdır.

8. Aşağıdaki belirtiler görüldüğü takdirde, bir çocuk ruh sağlığı uzmanından yardım almaktan çekinilmemelidir.

- Aşırı korkular (gece kabusları, anne ve babadan ayrılmada yoğun endişe, vs.)
- Uyku ve yemede bozulmalar
- Üzgün ve endişeli ruh hali
- İsteksizlik ve normal aktivitelere olan ilgide azalma
- Dikkatin bozulması ve okulda başarısızlıklar
- Vücutla ilgili ağrı ve endişelerin fiziksel bir sebep olmadan artması
- Çabuk sinirlenme ve aşırı kırgınlık
- Tuvalet alışkanlıklarında gerileme (alt ıslatma, vs.)

Sonuç olarak, çocuklar etraflarında kaygı ve gerginlik yaratan her tür olaya karşı oldukça hassastırlar ve olan biteni kendilerine özgü bir şekilde yorumlayabilirler. Gösteri, miting gibi toplumsal olaylarda polisin güç kullanımı ve bu konuda yoğun eleştirinin hedefi olması ise, çocuklar için özellikle zorlayıcı olabilir. Özellikle, okul öncesi dönemde çocuklar insanları iyiler-kötüler olarak keskin bir ayırım içinde algılar ve anlamlandırır. Bu anlam dünyasında ebeveyn, öğretmen, polis gibi otorite figürleri genel olarak iyi, doğru ve çocuğu koruyacak olan figürler olarak belirir. Bu imajın zedelenmesi, çocukta genel olarak bir güvensizlik hissi, kendisinin de sert bir şekilde cezalandırılacağı korkusu yaratabilir. Çocuklar okul çağıyla birlikte iyi ve kötü ayrımlarını biraz daha bütünleştirebilir ve daha gerçekçi düşünebilirler. Yaşanan olaylarla ilgili çocuklarınızı dikkatle takip etmek ve çocukların sorularını cevaplarken yorumlarımızı yaşlarına uygun bir düzeyde tutmak, samimi ama sakinleştirici açıklamalar yapmaya çalışmak önemli olacaktır.

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ

E-Posta: pdm.bilgi@gmail.com

Tel: 0212 311 76 74

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Psiko-Eğitim Broşürleri - 1
Temmuz 2013



ÇOCUKLAR DUYDU (Şiddet Olaylarına Çocukların Tanıklığı)

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ

ÇOCUKLARI ŞİDDET İÇEREN OLAYLARDAN KORUYALIM

Televizyon, basın, internet gibi sosyal medya araçları çocukların yaşlarına göre bilinçli bir şekilde kullanıldığında (örneğin, 2 yaşın altındaki çocukların TV ve bilgisayar izlemesi tavsiye edilmemektedir) çocuk gelişimine önemli katkıları bulunabilmektedir.

Ancak, günümüzde çocuklar şiddet içeren, yaşlarına uygun olmayan birçok oyun ve program izleyebilmektedirler. Sosyal medyada yaralılar, ölümler, şiddet içerikli fotoğraflar sınırsızca yayınlanmakta ve bu olumsuz içerikli görüntüler çocukların bunları yıllarca hatırlayıp olumsuz etkileri altında kalmasına sebep olabilmektedir.

Bilimsel araştırmalar da şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının, TV programlarının, internet ve basında yayınlanan haberlerin çocukların duygusal ve davranışsal sorunlar yaşamasına sebep olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özellikle içinde bulunduğumuz bu günlerde çocukların şiddet içerikli programlardan korunmaları gerekmektedir.

Büyükler olarak neler yapmalıyız?

- TV, gazete ve sosyal medyayı kullanan, facebook, twitter hesapları olan çocukların neleri izlediği düzenli olarak takip edilmelidir. Ayrıca, çocukların ağabey/ablalarının, anne-babalarının hesaplarına erişimi varsa buradaki bilgilere de dikkat edilmelidir. Güvenlik ayarları devreye sokulmalıdır.
- Çocukların yanında onları korkutacak haber ve konuşmalardan kaçınılmalıdır. Çocuklar çevrelerindeki konuşmaları dinlemiyormuş gibi gözükse de esasında birçoğunu dinlemekte ve kendilerine göre çok değişik yorumlar yapabilmektedirler. Örneğin, tekrar tekrar izledikleri olayların kendi ailelerinin başına gelebileceğini düşünüp kaygı duyabilmekte ve kendilerine göre korku dolu fikirler üretebilmektedirler. Bu nedenle, yetişkinler olarak çocukların duyduklarını ve gördüklerini ne şekilde yorumladıklarını anlamamız çok önemlidir.

Lütfen çocuklarınızı yakından takip edin...

1. Şiddet içerikli olayları herhangi bir şekilde izlemişlerse, bu olaylar hakkındaki duygu ve düşünceleri sorulmalı; zorlamadan konuşmaya teşvik edilmelidirler. Çocuklarla sohbet saatleri genellikle yemekte, uykudan önce gibi, dikkatlerinin başka aktivitelerle (TV, oyuncak, vs.) meşgul olmadığı anlarda olmalıdır.
2. Yetişkinler çocuklarına açıklamalar yaparken soyut kavramlardan olabildiğince kaçınmalı, basit ve anlaşılır ifadeler kullanılmalıdır.
3. Çocuklar olaylardan etkilendiklerini bazen sözlerle ifade etmeyebilir ve endişelerini büyüklerle paylaşmayabilirler. Ebeveynler çocuklarının davranışlarına, oyunlarına ve resimlerine dikkat ederek bu olaylara nasıl anlam verdiklerini öğrenmeye çalışabilirler.
4. Çocuklar duygu ve düşüncelerini en rahat oyunlarda ifade edebildiklerinden, onlara mümkün olduğunca oyun ortamları sağlanmalıdır. Bu oyunlarda ebeveynler çocuğu yönlendirmemeli ve onun istediği doğrultuda oyuna katılarak, endişelerini anlamaya çalışmalıdırlar.
5. Çocuklar endişe duydukları konuları açtıklarında ebeveynler konuşmaktan çekinmemeli; önce çocuğun duygu ve düşüncelerini öğrenmeli, sonra gerekli açıklamaları ve düzeltmeleri yapmalıdır. Açıklamalar mümkün olduğunca güven verici olmalı ve korkutucu düşüncelerin artırılmamasına dikkat edilmelidir. Şiddet kullanılan oyun ve olaylarda tarafların konuşarak ve uzlaşarak çözüm yolları bulabilecekleri açıklanmalı, gerekirse örnekler verilmelidir.