

TELEVİZYON VE ŞİDDET OLASI ETKİLERDEN KORUMA

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.

Bu yazı, anne-babaların gençlerde gözlenen şiddeti azaltmak için aile içinde, okullarda ve toplumda neler yapabileceklerini görmelerinde yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır.

Çocuklarınız için yapabilecekleriniz:

Anne-babalar çocuklarının güven ve sevgi dolu bir evde yaşamalarını sağlayarak şiddeti azaltmada önemli bir rol üstlenebilirler. Aşağıda bu konuyla ilgili bazı öneriler verilmektedir. Bunların hepsini harfiyen yerine getiremeyebilirsiniz. Ama elinizden geleni yaparsanız, çocuklarınızın içinde yaşayacakları dünyayı onlara daha az zarar verici hale getirebilirsiniz.

Çocuklarınıza yönelik sevgi ve ilginiz sürekli ve tutarlı olsun:

Kendisini güvencede hissedebilmesi ve diğerlerine güvenebilmesi için, her çocuğun anne-babasıyla ya da bir yetişkinle güçlü, sevecen bir ilişki, bir "bağ" kurabilmesi gerekir. Kendisine sevgi ve ilgi gösteren bir yetişkinle böyle bir bağ kuramayan bir çocuğun, düşmanlık duyguları içinde gelişmesi ve "zor" bir genç olması ihtimali vardır. Kendileriyle çok küçük yaşlardayken ilgilenilmiş çocuklar arasında, "sorunlu davranışları" olan gençlere daha az sayıda rastlanmaktadır.

Bir çocuğa her zaman sevgi gösterebilmek hiç de kolay bir şey değildir. Hatta eğer genç, deneyimsiz ya da çocuğunu tek başına yetiştirmek durumunda kalan bir anne ya da babaysanız, çocuğunuz hasta ya da özel ihtiyaçları olan özürlü bir çocuksa, bu iş daha da zordur. Eğer çocuğunuzu idare etme konusunda herkesinkinden daha farklı güçlükler yaşıyor ve çok zorlanıyorsanız, bunu çocuğunuzun doktoru ile ya da bir başka hekimle tartışınız. Eğer çocuğunuzun görünen tıbbî bir problemi yoksa bu durumda bir psikologa başvurabilirsiniz. Böylelikle, çocuk yetiştirme konusunda bilimsel kanıtlara dayalı bazı yöntemler hakkında bilgiler edinebilirsiniz.

Çocukların kendi akıllarının olduğunu unutmamak çok önemlidir. Çocuklarınızın giderek artan bağımsızlık ihtiyaçları ve bu ihtiyacı doyumaya yönelik davranışları bazen sizleri kızdırabilir, engelleyebilir ya da hayal kırıklığına uğratabilir. Onlara herhangi bir tepki göstermeden önce, durumu çocuğunuzun bakış açısından değerlendirme konusunda göstereceğiniz istek, sizin de kendi duygularınızla baş etmenize ve daha sabırlı davranmanıza yardımcı olur. Çocuklarınıza öfke ve düşmanlık dolu sözler ve davranışlarla tepki vermekten kaçınmak için elinizden geleni yapın.

Çocuklarınızı gözetim altında yönlendirin

Çocuklar kendi ayakları üzerinde duruncaya kadar, cesaretlendirilmek, korunmak ve destek almak için ebeveynlerine ve aile üyelerine muhtaçtırlar. Uygun yönlendirme ve gözetim olmadığı zaman, ihtiyaç duydukları bu rehberlikten yoksun kalacaklardır. Araştırmalar, zamanında ve yapıcı bir yönlendirme almayan çocukların davranış problemleri olduğunu göstermektedir.

Çocuklarınızın her zaman nerede olduğunu, arkadaşlarının kimler olduğunu bilmekte ısrarlı

olun. Çocuklarınızı kendiniz gözetemeyecekseniz, bir başka yetişkinin gözetiminin altında olduklarından emin olun. Çok kısa bir süre için bile olsa çocuklarınızı evde yalnız bırakmayın.

İlkokul yaşındaki ve daha ileri yaşta olan çocuklarınızın, bir yetişkinin gözetiminde yapılan, okul-dışı spor faaliyetlerine, eğitim programlarına ya da düzenli ve yapılandırılmış eğlencelere, katılmalarını teşvik edin. Değerlerine saygı duyduğunuz kurum, kuruluş ya da bireylerin yönetiminde olan toplumsal programlara kaydettirin.

Gözetim altında yapılan eğlence faaliyetlerine çocuklarınızla birlikte gitmeye çalışın ve diğer kişilerle ilişkilerini izleyin. Diğer çocukların aşağılayıcı, tehditkâr, küfürlü konuşmalarına onun nasıl cevaplar verdiği; vurma, çarpma davranışları ile öfke ifadelerine nasıl tepki gösterdiğine dikkat edin. Kızgınlık ve öfkenin ifadesi için bu tür davranışların uygun yöntemler olmadığını çocuğunuza anlatın ve benzer biçimde davranmasını engelleyin.

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 silâh 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 hikâyeler okuyun, daha büyüklerini kütüphanelere götürün ya da akrabalarınız arasından değer verdiğiniz, hayran olduğunuz, çevresi ve diğer insanlar için bir şeyler yapmış olanların hayat hikâyelerini anlatın.

Çocuklarınıza vurmayın

Çocuklarınıza ceza vermek için onları itmek, kakmak, tokatlamak, vurmak ya da dayak atmak gibi davranışlar, onlara sorunlarını iterek, kakarak, vurup, çarparak çözümlerin uygun olacağı; ceza vermeleri gerektiğinde onların da benzer şekilde cezalar verebilecekleri mesajını vermektedir.

Fiziksel cezalar istenmeyen davranışları ancak belli bir süre için durdurabilmektedirler. Hatta çocukların çok sert cezalara bile uyum yapabildiği bu nedenle de cezanın hiç bir etkisi kalmadığı bilinmektedir.

Oysaki fiziksel olmayan disiplin yöntemleri çocukların duygularıyla daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olmakta; sorunlarını şiddet-dışı yöntemlerle çözebilecekleri yolları öğretmektedir. Aşağıda bazı öneriler bulacaksınız:

Çocuğunuzun her yaşı için bir dakika sürecek şekilde, sesini çıkarmadan bir köşede oturmasını isteyebilirsiniz. (Bu yöntem çok küçük çocuklarla kullanılamaz)

Bazı izinlerini ya da harçlığını geri alabilirsiniz

Arkadaşları ile çıkmasına ya da bazı okul/toplum etkinliklerine katılmasına izin vermeyebilir evden dışarı çıkarmayabilirsiniz (Bu ceza daha çok büyük yaştaki çocuklar ve ergenler için uygundur)

Harçlığın, önceden verilmiş izinlerin geri alınması ya da evden dışarı çıkarmama gibi cezaların, tutarlılıkla ve kısa süreler için uygulanması daha uygundur.

Hata yaptıkları zaman çocukların bu hatalarını düzeltebileceklerine inanabilmeleri lazımdır. Hatalardan nasıl öğrenilebileceğini onlara gösteriniz. Hatalarını bulmalarına, gelecekte benzer hataları yapmaktan nasıl kaçınabileceklerini anlamalarına yardımcı olunuz.

Bu tür durumlarda çocuklarınızı aşağılamamanız, utandırmamanız özellikle önemlidir. Çocuklarınızın her zaman için sizin sevginizi ve saygınızı hissetmeye ihtiyaçları vardır.

Davranış değiştirme yöntemlerinden biri de hatalı davranışları cezalandırmak yerine, olumlu davranışları ödüllendirmektir. Takdir etme, ilgi, şefkat göstermenin en etkili ödüller olduğunu unutmayın.

Kurallarınız ve disiplin yöntemleriniz konusunda tutarlı olun

Bir kural yaptıysanız onu yerine getirin ve vazgeçmeyin. Çocukların kendilerinden hangi davranışların beklendiği konusunda açıklığa ve belirginliğe ihtiyaçları vardır. Oluşturduğunuz bir kuralın yerine getirilmesi konusunda gelişigüzel biçimde davranırsanız, bu sadece çocuklarınızın kafasını karıştıracaktır ve "kaçamak yollar" aramalarını destekleyecektir.

Kurallarınızı oluştururken olanaklar ölçüsünde çocuklarınızın da katılımlarını sağlamaya çalışın. Neyi beklediğinizi ve kurallara uyulmadığı zaman ne tür sonuçlarla karşılaşacaklarını açıklayın. Böyle bir yaklaşım, onların hem kendileri hem de çevrelerindeki insanlar için en iyi olanı elde edebilmeleri amacıyla neler yapmaları gerektiğini öğrenmelerini sağlayacaktır.

Çocuklarınızın ateşli silâhlara ulaşamayacaklarından emin olun

Silâhlar ve çocuklar çok öldürücü bir bileşimdir ve bir araya getirilmemelidir. Eğer kullanıyor ya da evinizde bulunduruyorsanız, silâhların ya da diğer öldürücü araçların tehlikeleri konusunda çocuklarınızı bilgilendirin. Eğer evinizde tabanca ya da tüfek varsa, içini boşaltıp, kurşunları ve silâhları ayrı

ayrı kilitli dolaplarda saklayın. Doldurulmamış bile olsalar bu silâhları asla çocuklarınızın bulabilecekleri yerlerde saklamayın.

Asla üzerinizde tabanca ya da öldürücü bir silâh taşımayın. Silâh taşımanın çocuklara verdiği mesaj, sorunların silâhlarla çözülebileceğidir.

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 örnek 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

Televizyonda, sinemada ya da bilgisayar oyunlarında çok fazla şiddet izlemenin de çocuklarda saldırgan davranışlara yol açtığı bilinmektedir. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun izlediği şiddet miktarını kontrol altında tutabilirsiniz. Aşağıda bazı öneriler bulacaksınız:

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 ciddî sorunlara yol açabileceklerini anlamalarını sağlayın.

Sorunların şiddet kullanmadan nasıl çözülebileceğini onlarla tartışın

Çocuklarınıza şiddet kurbanı olmayacakları yolları öğretmeye çalışın.

Çocuklarınızın şiddet kurbanı olmamaları için ne tür önlemler almaları gerektiğini öğrenmeleri çok önemlidir. Aşağıda kendinizi ve çocuklarınızı şiddetten korumanızda yardımcı olabilecek bazı yollar önerilmektedir:

Çocuklarınıza çevrenizdeki güvenli sokak ve caddelerin hangileri olduğunu öğretin

Her zaman için aydınlık, kalabalık yerlerde ve bir arkadaşla yürümelerini öğüt verin

Gördükleri kuşkulu davranışları ya da tanık oldukları suçları size, öğretmenlerine, güvenilir bir başka yetişkine ya da polise bildirmelerinin ne kadar önemli olduğunu anlamalarını sağlayın. Polis Acil 155 nolu telefondan nasıl arayacaklarını öğretin.

Kendilerine zarar vermeye kalkan biri olduğunda , "Hayır" deyip kaçmalarını ve güvenilir bir yetişkine bu konuyu mutlaka söylemeleri gerektiğini anlatın.

Yabancılarla konuşmanın tehlikelerini vurgulayın. Bilmedikleri ve güvenmedikleri kimseye kapıyı açmamalarını ve bir yere gitmemelerini öğütleyin.

Çocuklarınıza şiddete karşı olmalarını öğretin

Şiddete karşı davranışlar sergiledikleri her ortamda çocuklarınızı destekleyin ve ödüllendirin. Arkadaşlarından birinin diğerine vurduğu, küfrettiği, tehdit ettiği durumlarda çocuğunuza 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 etiketlemenin 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.

Yetişkinler için ekstra öneriler

Ailenizle, arkadaşlarınızla, çevrenizdekilerle yakın olun ve onlarla ilgilenin. Arkadaşlardan oluşan bir grup, size hoş zaman geçirmenizde katkıda bulunabileceği gibi, zor zamanlarınızda destek vererek, yardım iletebilir. Çocuklarınızı büyütürken stresi ve yalnızlığı azaltmak çok yararlı olacaktır.

Çevrenizle ilişkiye geçin, komşularınızı tanıyın. Öldürücü silâhların komşu evlerde de bulundurulmamasını sağlayın. Suçluluğu ve şiddeti azaltmaya yönelik sivil toplum girişimlerine gönüllü olun. Çevrenizde bu tip programlar yoksa siz başlatın.

Seçtiğiniz milletvekillerinin ve belediye görevlilerinin şiddet konusundaki hassasiyetinizi bilmelerini ve konuyla ilişkili önlemleri almalarını sağlayın, baskı grupları oluşturun. Şiddet içeren programlar sunan televizyon kanallarına, onlara reklam veren ya da sponsor olan şirketlere şikayetlerde bulunun.

Çocuklarınızın çevrenizdeki "çevre temizliği", "ağaç dikme", vb. etkinliklere katılmalarını ve içinde yaşadıkları toplumla bütünleşip, onunla gurur duymalarını sağlayın. Bu tür gruplar, bir yandan çevrenizi daha "yaşanır" ve güvenli bir hale getirmeye çalışırken, diğer bir yandan da çocuklarınızın güvenli, yararlı ve ödüllendirici etkinlikler içinde hoş zaman geçirmelerine yardımcıdırlar.

Potansiyel tehlike işaretleri

Çocukları aşağıdaki belirtileri gösteren ebeveynler, bu konuları profesyonel bir kişiyle görüşmeli ve çocuklarını anlamaya çalışmalıdırlar.

❖ Bebekler ve okul-öncesi çocuklarda gözlenen tehlike işaretleri

Bir gün içinde çok sık olarak ortaya çıkan, 15 dakikadan daha uzun süren ve ebeveynler, bakıcılar ya da diğer aile üyeleri tarafından sakinleştirilemeyen öfke nöbetleri

Nedeni olmadan çok sık ortaya çıkan saldırganlık patlamaları

Çocuğunuzun aşırı aktif, kontrolsüz ve korkusuz olması

Yetişkinleri ve kuralları hiçe sayması

Ebeveynlerine yönelik bağlılık davranışlarını göstermemesi, yabancı yerlerde onları aradığını, onların yakınında olmak istediğini gösteren davranışları sergilememesi

Televizyonda sıklıkla şiddet içeren programlar araması, şiddet teması olan oyunlara girmesi, diğer çocuklara yönelik hain davranışlarda bulunması

❖ Okula giden çocuklarla ilişkili tehlike işaretleri

Dikkat ve konsantrasyon sorunlarının olması

Sınıf aktivitelerinde "oyun-bozan davranışlar" göstermesi

Okulda başarısız olması

Okulda diğer çocuklarla sık sık kavga etmesi

Hayal kırıklıkları, eleştiriler ve alaylara, yoğun öfke patlamaları, suçlamalar ya da intikam temalı davranışlarla tepki göstermesi

Televizyonda çok sayıda şiddet içerikli program seyretmesi, bu tür filmlere gitmesi ve bu tür bilgisayar oyunları oynaması

Çok az sayıda arkadaş sahibi olması, davranışları yüzünden arkadaşları tarafından dışlanması

Saldırgan, kural dinlemez olduğu bilinen çocuklarla arkadaşlık kurması

Diğerlerinin duygu ve düşüncelerine duyarsız olması

Ev hayvanlarına ya da sokaktaki hayvanlara yönelik hainlikler yapması

Kendini çok çabuk engellenmiş hissetmesi

❖ Erçenlik-öncesi ve erçenlik dönemi çocuklarınız için tehlike, işaretleri

Otoriteye sürekli karşı durması

Diğerlerinin duygu ve davranışlarını hiçe sayması

İnsanlara kötü davranması ve problemlerinin çözümü için fiziksel şiddete ya da şiddet tehditlerine başvurması

Sık sık hayatın kendisine haksızlık ettiğini vurgulaması

Okulda başarısız olması ve "ders asma" davranışlarının sıklığı

Herhangi bir nedeni olmadığı halde okula gitmemesi

Okuldan uzaklaştırılması ya da atılması