**ÇOCUKLAR ŞİDDETİ UNUTMAZ!**

**Şiddetin Yol Açtığı Psikolojik Sorunlar Kalıcıdır**

 Aile içi şiddet; aile üyelerinden birinin diğerini duygusal, fiziksel ve cinsel istismara maruz bırakması, sosyal olarak izole etmesi ve maddi açıdan kontrol etmesi ya da yoksun bırakması gibi davranışları içerir.

**Şiddete tanık olmak bile çocukları etkiler**

Ev içindeki şiddete tanık olmak çocukları ve çocukların geleceklerini ciddi bir biçimde etkiler. Saldırganlık ve şiddet gibi davranışlar dışarıdan öğrenilir. Çocuk şiddete maruz kaldığı zaman aynı şiddeti hatta fazlasını etrafındaki kişilere uygular. Çoğu ebeveyn çocuğun şiddetten etkilenmeyeceğini ya da çocuğun yaşadıklarını unutacağını düşünür. Ancak çocuklar unutmazlar. Aile içinde şiddet gören çocukların, diğer çocuklara nazaran daha yüksek düzeyde duygusal ve davranışsal sorunlarının olduğu bilinir. Şiddet ve saldırganlık, ebeveyni model alarak öğrenilir. Şiddet, çocukların korku ve kaygı yaşamasına, asabi olmasına, uyku bozukluklarına, davranışsal ve gelişimsel gerilemelere, fiziksel şikayetlere, düşük benlik saygısına, kendine ve başkalarına karşı güven eksikliğine, uyum sorunlarına, ders başarısızlıklarına, dikkat eksikliğine, iletişim problemlerine, asosyal kişiliğin gelişmesine ve depresyona neden olur.

Saldırgan ve öfkeli kişiler fiziksel şiddet uygulamaya ihtiyaç duyarlar. Öfkeli kişiler aynı zamanda yüksek sesle bağırarak karşısındaki kişiyi sindirmeye çalışırlar. Böyle kişilerin iletişim ile ilgili sorunları vardır. Bu kişiler, bağırarak ve şiddet uygulayarak kendilerini ifade ederler. Özellikle kendilerinden küçük ve güçsüz kişilere karşı şiddet kullanarak karşısındakini sindirirler. Bu durum ebeveyn ile çocuk arasında sıklıkla yaşanır. Halbuki çocuklar bakıma ve korunmaya ihtiyaç duyarlar.

**Çocuk şiddeti ebeveynlerinden öğrenir**

Çocuk ne yaparsa yapsın, ders vermek ya da disiplin öğretmek için çocuğa şiddet uygulanmamalıdır. Bu durumda çocuğun öğreneceği tek şey şiddet uygulamaktır. Çocuklar, hayatı ebeveynleriyle kurdukları ilişkiden öğrenir. Şiddet olan bir evde çocuk da ev dışında şiddet uygulamaya başlar ve bu onun için doğaldır. Ebeveynler, çocukları doğduğu andan itibaren onlara karşı sabırlı ve ilgili davranmalıdır. Bu durum, özellikle sıkıntılı, stresli, yorgun ya da üzgün hissedilen zamanlarda ya da çocuğun bakımında anne babaya yardım edecek bir aile büyüğü olmadığında  zorlaşabilir. Her ebeveyn bazen zor  günler geçirebilir ya da olan bitenin acısını çocuklardan çıkardıkları zamanlar olabilir. Bu, onların iyi ebeveynler olmadıklarının göstergesi değildir. Sorun odaklı olmak yerine çözüm odaklı olmak gerekir Yapılması gereken daha sakin olan ebeveyni aktif hale getirmek ve aşırı tepki vermeden  uygun sorun çözme becerilerini geliştirmektir.

 **Ebeveynler çocuklarına nasıl davranmalı?**

Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuza sarılın, kucaklayın, öpün, dokunun, ona olumlu geri bildirimlerde bulunun, sevdiğinizi söyleyin. Çocuğunuzdan kaçmayın, uzak durmayın. Söylediklerine ve düşüncelerine saygı gösterin. Olmasını istediğiniz kişi gibi çocuğunuza davranın. Fiziksel şiddet uygulamayın. Aşağılayıcı şekilde konuşmayın. Çocuğunuza saygı gösterin. Hata yaptığında bile onun yanında olacağınızı hissettirin. Eğer kontrolünüzü kaybedip istemediğiniz bir şeyi öfkeyle çocuğunuza söylerseniz asla özür dilemekten utanmayın. Bu şekilde çocuğunuz yetişkinlerin de hata yapabileceğini ve bunu açıklayabileceklerini görür. Olumlu davranışları pekiştirici şekilde davranın. Çocuğunuzu takdir edin. Çocuklar için ilginin iyisi kötüsü yoktur. İlgi ilgidir. Bu nedenle siz olumlu davranışı destekledikçe bu davranışlar çoğalacaktır.

**Kontrolünüzü kaybedeceğinizi anladığınızda ortamdan uzaklaşın**

Çocuğunuza  karşı kontrolünüzü kaybedeceğinizi hissettiğiniz zamanlarda derin bir nefes alın ve içinizden 10'a kadar sayın. Nefesinize odaklanın. Kendinize sizi sakinleştiren şeyler söyleyin. İmkanınız varsa  ortamdan uzaklaşın ve sakinleşene kadar bekleyin. Çocuğunuza mutlaka açıklama yapın. Neye kızdığınızı, ne hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü söyleyin. Sorundan kaçmayın birlikte çözüm bulun. Tüm bunları yaparken, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırsınız, diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz. Son olarak çocuğunuza ve çevrenize karşı öfkenizi azaltamıyorsanız ve şiddet kullanmaya devam ediyorsanız bir uzmandan yardım alabilirsiniz.