**‘’Çocukla Şiddet Üzerine Konuşmak.’’**

Günümüzde haber içeriklerinde sıkça karşılaştığımız **şiddet içerikli haberler** yetişkinler kadar çocukları da etkiliyor. Çocuklar bu **şiddet içeriklerine** maruz kaldıklarında kendilerinin ve sevdiklerinin tehlikede olduklarını hissederler:
’’ Benim başıma gelir mi? Sırada benim ailem mi var?’’ .

**Şiddet içerikli haberlere maruz kalan** ( savaş, bomba patlaması, çocuk kaçırılması, cinayetler vb.) ve doğru yönlendirilmeyen durumlarda çocuklar dünyanın tehdit dolu, korkutucu, kafa karıştırıcı bir yer olduğu izlemini edinirler. 7 yaşlarına geldiklerinde ise televizyonda gördükleri her şey çok gerçekçi gelir. Bazı çocuklar gördüklerini içselleştirir ve kendilerine gelen bir tehdit olarak algılarlar. Haberlerde eşini bıçaklayan bir adam gördüğünde veya sokakta bomba patladığında yaralanan çocuğun görüntülerini izlediğinde durumu kendini hayatındaymış gibi hissedebilir.

 **Gelişim dönemlerine göre çocukların şiddet içerikleri**nden nasıl etkilendiklerine şöyle bir göz atalım:

 **0-2 yaş grubundaki çocuklar** kesinlikle **şiddet içeriklerine** maruz kalmamalıdırlar. Toplum içerisinde konuşulanları, görüntüleri anlayamayacakları varsayılırsa da çocuklar mutlaka görüntülerden ve seslerden etkilenecektir. Ayrıca ebeveynlerinin izledikleri karşısındaki duygularını fark edip o duyguyu benimseyeceklerdir.

Eğer **çocuk televizyonda şiddet içerikli** bir görüntü ile karşılaşırsa bu durumun kendi başına geldiğini düşünebilir.

 **3-5 yaş okul öncesi** grubundaki çocuklar ise henüz gerçek ve hayali ayırt edemezler. Bu nedenle televizyonda bir savaş haberi gördüklerinde, onları rahatlatmak için ‘çok uzakta bu olay’ dediğinizde kavrayamazlar. Onlar için uzak evinizin bahçesi veya okul olabilir. Bu tür haberlere veya görüntülere maruz kaldıklarında sanki bu olay evinde veya dedesinin evinde gerçekleşecekmiş gibi gelir. Küçük yaş çocukları sözcükleri tam anlamları ile alırlar, bu da onların endişelerini arttırır. Örneğin: Manolya sokakta geçekleşen patlamayı duyan çocuk anneannesinin bahçesinde birçok manolya olduğu için anneannesinin zarar göreceğinden çok korkabilir.

 **6-8 Yaş okul çağı çocuğu** ise artık etrafında, dünyada olup bitenlerle ilgilenmeye başlamıştır, farkındadır. Sadece kendi hayatlarında neler olduğunu değil dünyada neler olduğunu merak ederler. Bu yaş grubundaki çocuklar olayları belirli bir bağlam çerçevesinde algılar ancak yoğun görüntüler ve bilgiler onları huzursuz eder ve güvensiz hissederler. Bu dönemde çocukların duyduğu, gördüğü içerikler kontrol edilmelidir. Çocuğun edindiği bilgiler üzerinde mutlaka sohbet edilip, çocuğun ne anladığını ve neler hissettiği üzerinde durulmalıdır. Aynı zamanda bu sohbetler ile çocuğun kurduğu yanlış bir bağlantı da düzeltilebilir.



Özet olarak çocukların hepsi **şiddet içerikli haberlerle** karşılaştıklarında:

* Gördükleri şeyin kendisine veya ailesinin başına geleceği,
* Sevdiklerinden ayrılacağında, tek başına kalacağı,
* Kendi ve sevdiklerinin güvende olmadıkları konusunda aşırı stres ve endişe yaşarlar.

Ve evet, çocuğunuzu belli bir yaşa kadar bu içeriklerden korumanız kolaydı ama büyüdükçe etrafında konuşulanlardan, gazetelerde şiddet içerikli haberlerden haberdar olmaya başladı. Ebeveynleri olarak **çocuğunuzun psikolojisi**nin zarar görmemesi için bu durumu en sağlıklı şekilde nasıl yönetebilirsiniz?

-Çocuğunuza güvende olduğunu sık sık hatırlatın ve bunu hissettirin.

Çocukların evlerinin ve okullarının güvenli alanlar olduğunu bilmeleri önemlidir. Çocuğunuzun korkularını ifade etmesine olanak tanıyın, çevresinde tehlikeli bir durum olduğunda neler yapabileceği üzerine stratejilerde geliştirmeniz yardımcı olacaktır.  -Çocuğunuzun gördükleri hakkında konuşmasına ve sorular sormasına fırsat verin.

-Çocuğunuzun neler bildiğini öncelikle ona sorarak başlayın. Sonrasında çocuğunuzun merak ettiklerini yaşına ve gelişimine uygun sade bir dil ile olanları özetleyebilirsiniz. Olabildiğince sade, net bir şekilde durumu özetlemeniz çocuğunuzun kafa karışıklığı ve kendi farklı bağlantılarını kurmasını önleyecektir.

-Çocuğunuzun duyduğu veya gördüğü bir içerik hakkında konuşmaya başlamak için söyle bir soru kullanabilirsiniz. ‘’ Bu aralar askerler hakkında birçok haber var, sen de gördün mü?’’ ‘’ Bu hafta …… (olay) oldu, okulda arkadaşların bu konuda konuşuyor mu?’’ ‘’ ‘’ Bu aralar birçok insanın yaralandığı haberleri var, sen bu konuda neler biliyorsun, konuşmak ister misin?’’

Çocuğunuza verdiğini cevabın içerisinde durumu özetlemek ve onun güvende olduğu telkinini vermeniz yeterli olacaktır. Örneğin bir savaş haberinden yola çıkarak, çocuğunuz konu hakkında ‘’ evet biliyorum, birçok kişi ölmüş.’’ yanıtını verdi. Siz, ‘’Evet, yetişkinlerin bu şekilde birbirlerine zarar vererek kavga etmeleri beni de üzüyor. Senin ve ailemizin güvende olduğu bir yerde olmasına memnunum.’’ diyebilirsiniz.

-Çocuğunuz etrafta iken haberleri açmayın.

Çocuğunuzu her şeyden korumanız tabii ki mümkün değil ancak edindikleri bilgileri sınırlandırarak onların psikolojisini koruyabilirsiniz. Yetişkinler dahi haberleri izlerken gerilebiliyor, endişelenebiliyor ve öfkelenebiliyor. Bu **şiddet içerikli görüntülerin** bir çocuk tarafından sindirilmesi çok daha güçtür. Bu nedenle çocuğunuzun yanında haberleri lütfen izlemeyin.

-Çocuğunuzun **şiddet içerikli görüntüleri**, videoları veya haberleri izlemek istemesi durumda ‘’ Ama herkes izliyor’’ , ‘’ Herkes izlemiş.’’, ‘’Şimdiden böyle şeylere alışsın, güçlensin’’ gibi tuzaklara düşmeyin. Çocuğunuza neden şiddetin kabul edilir olmadığını açıklayarak sınırlarınızı koruyun.

-Çocuğunuza şiddetin neden uygun bir çözüm olmadığını anlatın.

İnsanların çaresizlikte, güç göstermek için veya daha iyi bir baş etme araçları olmadığı için zaman zaman şiddete başvurduklarını anlatın. Çocuğunuza şiddetin kabul edilmez olduğunu, her zaman sorunun farklı daha barışçıl bir alternatif ile çözümlenebileceğini vurgulayın.

–**Çocuğunuza duygularını anlatması** ve işlemesi için farklı araçlar sunun.

Çocuklar yoğun duyguları ile baş etmekte güçlük yaşayabilirler ve sözel ifade kullanımı tercih etmeyebilirler. **Çocuğunuzun duygularını** uygun şekilde ifade etmesi için sanat malzemeleri, su oyunları, hamur ve **sakinleşme şişesi** gibi materyallerden yararlanmasına yardımcı olabilirsiniz.

 **Sevgi dolu bir dünya dileğiyle.

 Psikolog
 Simge İNDİRME**