

MAYIS/2024

PDR
BÜLTEN

MUĞLA RAM
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

AİLE İÇİ ŞİDDET



Aile içi şiddet, bir aile bireyinin diğerine fiziksel, cinsel, duygusal veya ekonomik zarar vermesi ya da bu tür zararlara yol açacak tehditlerde bulunması olarak tanımlanabilir. Bu tür şiddet, genellikle aile bireyleri arasında gizli kalır ve mağdurlar çoğunlukla yardım istemekte zorlanırlar.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, aile içi şiddetin yaygınlığını gözler önüne seriyor. Ne yazık ki, bu şiddet türü sıklıkla görmezden geliniyor veya sessizce örtbas ediliyor. Ancak sessizlik, sorunun büyümesine ve zarar görenlerin artmasına neden oluyor. Aile içi şiddetin nedenleri karmaşık ve çok boyutludur. Kültürel, sosyal, psikolojik ve ekonomik faktörlerin birleşimi, şiddetin ortaya çıkmasında rol oynar. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği, çocukluk döneminde maruz kalınan şiddet, stres, madde bağımlılığı, yoksulluk ve eğitim eksikliği gibi unsurlar da bu nedenler arasında sayılabilir. Ancak şiddetin sebepleri kadar sonuçları da ciddi ve yıkıcıdır. Fiziksel yaralanmaların yanı sıra, mağdurların duygusal ve psikolojik iyilik halleri de ciddi şekilde zarar görebilir. Bu durum özellikle çocukları etkileyebilir ve ileride sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına neden olabilir.

Aile içi şiddetin mağdurları, fiziksel yaralanmaların ötesinde uzun vadeli psikolojik travma, depresyon, anksiyete ve düşük özgüven gibi ciddi sağlık sorunları yaşayabilirler. Çocuklar, aile içi şiddete tanık olduklarında veya maruz kaldıklarında, bu durum onların gelişimini ve gelecekteki ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.

Aile içi şiddet, sadece bireylerin değil, tüm toplumun sorunudur. Bu nedenle sessiz kalmak veya görmezden gelmek yerine, hepimizin bu konuda duyarlı olması ve adımlar atması gerekmektedir. Farkındalık yaratmak, toplumu bilinçlendirmek ve mağdurlara yardım eli uzatmak, şiddetin önlenmesi ve mağdurların desteklenmesi adına atılması gereken ilk adımlardır.

Toplum olarak, aile içi şiddete karşı sıfır tolerans politikası benimsemeli ve şiddetin her türüsünü kınayarak, mağdurlara destek olmalıyız. Acil müdahale hizmetlerinden, danışmanlık ve psikolojik destek sağlayan kuruluşlara kadar birçok kaynak bulunmaktadır. Bu kaynaklardan faydalanmak, hem mağdurların hem de toplumun sağlığı açısından son derece önemlidir.

Aile içi şiddet, toplumun tüm kesimlerini etkileyen ciddi bir sorundur. Bu sorunun çözümü için toplumun her bireyine ve kurumuna görev düşmektedir. Eğitim, bilinçlendirme çalışmaları ve etkili hukuki düzenlemelerle, aile içi şiddetin önlenmesi mümkündür. Şiddet mağdurları, yalnız olmadıklarını bilmeli ve yardım almak için cesaretlendirilmelidir. Unutulmamalıdır ki, şiddet asla kabul edilemez ve herkesin güvenli bir yaşam hakkı vardır



Türkiye'de aile içi şiddetle mücadele amacıyla çeşitli yasal düzenlemeler yapılmıştır. 6284 sayılı "Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesi" kanunu, şiddet mağdurlarının korunması için kapsamlı hükümler içermektedir. Bu kanun, mağdurlara koruma kararı, sığınma evi, psikolojik destek ve hukuki yardım gibi olanaklar sağlar.

Aile içi şiddete maruz kalan kişiler, çeşitli kuruluşlardan ve telefon hatlarından yardım alabilirler. Türkiye'de ALO 183 Sosyal Destek Hattı, aile içi şiddetle mücadelede önemli bir başvuru noktasıdır. Ayrıca, yerel polis merkezleri, kadın sığınma evleri ve sivil toplum kuruluşları da mağdurlara destek vermektedir

KAYNAKÇA

·Web sitesi: [Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı](#)

·6284 Sayılı Kanun: Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun metni

·İbiloğlu AO. Aile İçi Şiddet. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Haziran 201

ÇOCUK VE ERGENLERDE ŞİDDET EĞİLİMİNİ GÖREBİLMEK

Birçok suç ve şiddet olayında erken tanımlama ve uyarı işaretleri vardır. Bunlar çoğunlukla davranışsal ve duyuşal işaretlerdir. Çocukları buldukları ortam içinde gözlemlediğimizde davranışlarındaki değişimi fark edebilir, problem çıkarma potansiyeli olan çocukların belirtilerini de yakalamış oluruz.

Bazı işaretler ciddi problemlerin habercisi olabilir, ancak benzer tehlike işaretlerini sergileyen her çocuğun kendisine, zarar vereceği ya da arkadaşlarına şiddet uygulayacağı söylenemez. Bunları birer soru işareti gibi algılayıp önleyici çalışmalar yapmak için kullanmak ve çocuğu etiketlemekten uzak durmak gerekir.

Erken uyarı işaretlerinin oluşturulmasının sebebi zaten çocuğa yardım etmektir. Erken uyarı işaretleri çocuklar problem yaşamadan durumu anlama anlama ve müdahale etme sorumluluğunu yetişkine vermektedir. Çocuklar için endişelenmek normaldir ancak her şeye aşırı tepki göstermek ve sonuç almak için her olayı deşmek doğru değildir.

Öğretmenler, yöneticiler ve diğer okul çalışanları öğrencilerin duygularını ve hareketlerini profesyonel olarak analiz etmek için eğitilmemişlerdir. Ama okulda yaşanacak problemlerde de sorun ile ilgili ilk uğraşanlar onlar olmaktadır. Olaylar uzmanlara yani psikolojik danışman veya psikiyatriste yansiyana kadar arada tampon görevi görmekte, tanımlayıcı bilgi vermede çok önemli rol oynamaktadırlar. Bu nedenle güvenli okulların okul içerisinde erken uyarı işaretlerini bilmeleri ve kullanmaları için okul grubunun eğitimi önem taşımaktadır.



ŞİDDETİN GELDİĞİNİ GÖSTEREN SİNYALLER

-Geri çekilme riskli davranış gösteren çocuklarda önemli ipuçlarından biridir. Sosyal olarak içe kapanan çocuklarda depresif belirtiler, güven eksikliği, değersizlik ve reddedilme duyguları ve zulüm edici davranışlar görülmektedir

-İzole ve yalnızlık duyguları, çocuk ve ergenlerin akranları ile geçinmekte sorun ve anlaşılma hissi yaşamalarına ve de içerisinde bulunduğu ortama uyum sağlayamamasına yol açar. Bu durum çocukların sorunlar yaşamasına ve sonunda da şiddet içerikli davranışlar göstermesine neden olabilmektedir. Büyüme süreci içinde ergenleri en çok yaralayan duygu reddedilmektir. İzole olmuş çocuklarda reddedilme sıklıkla gözlemlenen bir duygudur.



-Şiddet mağduru olan çocuklar (fiziksel, cinsel ve duygusal istismar) gelecekte kendileri yeniden şiddete maruz kalabileceği gibi başkalarına şiddet uygulayan duruma gelebilirler.

-Okul başarısının düşük olması birçok probleme sebep olabilir. Düşük başarı çocukta hayal kırıklığına/üzüntüye neden olur. Bu duygular öfkeli davranışlar olarak dışa vurulabilir. Akademik problem yaşamak düşük benlik değeri ve yetersizlik duygularına yol açtığından çocuğu zorlar, problemleri davranışlara neden olabilir.

-Çocuklar ve ergenler duygularını resimler, hikayeler, şiirler, çizimler ile ifade etmeyi tercih ederler. Şiddet eğilimi olan çocuklar bunların ipuçlarını resimleri ya da yazılarında gösterebilirler.

-Herkes öfkelenir. Öfke doğal bir duygudur. Ama unutmamak gerekir ki aşırı öfke şiddetin bir numaralı işaretidir.



-Kronik disiplin probleminin olması ciddi bir uyarı işaretidir. Agresif/öfkeli/davranışlar nedeni ile okulda ve sınıf ortamında nasıl davranması gerektiğini bilmeyen ergenler ve çocuklar disiplin problemi yaşamaktadır. Okul kurallarına ve otoriteye karşı gelmek, sınırları zorlamak okullarda görülen şiddetin en belirgin uyarı işaretlerinden biridir.

ŞİDDETİN GELDİĞİNİ GÖSTEREN SİNYALLER

-Sağlıksız davranışların bir kısmı madde ve alkol kullanımına bağlı olarak gelişebilir. Madde veya alkol etkisi altındaki çocuk ve ergenler şiddet içerikli davranışlarda bulunabilirler. Madde ve alkol kullanımı mutlaka erken uyarı işareti olarak alınmalıdır.

-Çeteler anti sosyal davranışları ve değerleri destekleyen yapılardır. Okullarda ve öğrenciler arasında korku ve stres yaratırlar. Akranları tarafından dışlanmış ergenler bu gruplara ait olmak isteyebilirler. Gruba girebilmek için onların yaptıklarını yapabilirler.Zaman içinde de o gruba bağlı olmaya başlarlar.Çetelere bağlı gelişen şiddet davranışlarıokullarda ciddi yaralanmalara neden olabilmektedir.Bir çeteye bağlı olma isteği erken uyarı işaretidir.

-Ön yargılar ırksal, etniksel, dinsel,dilsel özelliklere bağlı olarak değişir.Her çocuğun beğendiği ve beğenmediği olaylar ve özellikler vardır.Farklılıklara toleransı olmayan ve ön yargıları bulunan kişinin şiddet uygulama olasılığı yüksektir.kurbanlarının kim olacağını nelere toleransı olmadığına ve ön yargılı düşüncelerine bakılarak bilmek mümkündür.

-Sağlıksız davranışların bir kısmı madde ve alkol kullanımına bağlı olarak gelişebilir. Madde ve alkol etkisi altındaki çocuk ve ergenler şiddet içerikli davranışlarda bulunabilirler.

-Agresif/öfkeli davranışlar ve şiddet tekrarlayıcı bir özellik taşır.Bu tür davranışlar sadece insanlara değil,hayvanlara yönelik olarak da görülebilir.Ateşle oynama,hayvanlara eziyet etme ,insanların bilerek ve isteyerek canının yakma anti sosyal davranış sorunu olan çocuk ve ergenlerde gördüğümüz işaretlerdir.Bu davranışlar daha ileriki yıllarda şiddet içerikli davranışlar için temel oluşturduklarından bizim için erken uyarı işareti olmalıdır.



Ailelerin ve eğitimcilerin erken uyarı işaretlerini farketmeleri için öncelikle çocuk ve ergenlerde açık iletişime çok önem verilmelidir.Gözlemci olmak,ihtiyaçlarını farketmek bize çok önemli ipuçları verir.Önemli olan uyarıları doğru yorumlamaktır.Erken uyarı işaretlerini yorumlarken şu ilkelere dikkat etmek gerekir.

-Etiketlemeden Uzak Durun:

Okulun görevi riskli davranış gösteren çocukları erken teşhis etmek ve çocuklara en uygun yardımı verebilecek imkanları yaratmaktır. Okul tarafından yapılandırılan etiketler çocuklara zarar vermekte okul içinde adaletsiz bir durum ortaya çıkarmaktadır.

-Gelişimsel Dönem Özelliklerini İyi Öğrenin:

Çocuklar büyürken gelişimsel olarak farklı duygusal ve sosyal tepkiler gösterirler. Gelişim seviyeleri göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü çocuklar ihtiyaçlarını yaş ilerledikçe farklı şekillerde ifade ederler.

-Zarar vermeyin:

Erken uyarı işaretlerini, çocukları etiketleyecek şekilde bir kontrol listesi olarak kullanmamak gerekir.Böyle etiketlemeler çocuğa zarar verir.Çocuğu etiketleme doğrultusunda davranışlar geliştirmesini pekiştirir.Örneğin sen kötü bir öğrencisin diye eleştirilen ve etiketlenen çocuk etki-tepki sonucu olarak olumsuz davranışlar sergilemeye devam eder.Aile ile birlikte hareket etmek gerekir.Bilgiler gizli tutulmalı,çocuk ifşa edilmemelidir.

-Şiddeti Meydana Geldiği Ortamda Anlamaya Çalışın:

Şiddet ve öfke davranışı aslında anksiyite/kaygı yaratan durumların dışı vurumudur.Bazı çocuklar stres ile başa çıkabilmekteyken bazı çocuklar bu beceriye sahip olmadıklarından daha agresif davranışlar göstermektedir.Bu becerilerin gelişmesi gerekmektedir.

-Çocukta Tipik Olarak Görülen Birden Fazla Uyarı İşaretlerinin Farkına Varın:

Sorunlu davranışları olan çocuklarda genellikle birden fazla sorun olduğundan birden fazla uyarı işaretini görmek mümkündür.Çocuklarda tek bir davranışa odaklanmak başka sorunları görmeyi engelleyebilir.



Hangi davranışların şiddet ile sonuçlanacağı hakkında her zaman tahmin etmek mümkün olmamaktadır.Bazı durumlarda gençlerin şiddet ve öfke ile ilgili değişik davranış ve duygu birliktelikleri vardır.Özellikle bu birliktelikleri analiz etmek müdahale için önemlidir..

KAYNAKÇA

Okullarda Suç ve Şiddeti Önleme/Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği
Yazarlar:Kültegin Ögel/Itır Tarı/Ceyda Yılmazçetin Eke

DUYGUSAL ŞİDDET



Şiddet günümüzde de geçmişte de çokça karşımıza çıkıyor. Alınan yasal önlemlerin bile zaman zaman şiddetin önüne geçemediğini görüyoruz. Birçoğumuzun aklına şiddet denilince gelen tanım genellikle fiziksel şiddetin tanımı oluyor. Yani dövme, yumruk, tokat atmak, fiziksel yaralanmalara hatta ölüme kadar giden şiddet eylemleri zihnimizde canlanıyor. Aslında şiddet, fiziksel olanın dışında sözel, cinsel, ekonomik, siber ve psikolojik ya da duygusal şiddet olarak da karşımıza çıkıyor. Fark edilmesi, ortaya çıkarılması hatta şiddete maruz kalanın bile şiddete uğradığını anlamasının zor olduğunu söyleyebileceğimiz “psikolojik ya da duygusal şiddet” bu yazımızın konusu olacak.

Duygusal şiddet; ebeveynlerden, diğer aile bireylerinden, sevgili, eş ve onların ailelerinden, çocuklardan, yöneticilerden, arkadaşlardan gelebilir. Duygusal ya da psikolojik şiddetin en önemli çıkış noktası sevgi, şefkat, destek gibi ihtiyaçları görmezden gelmek, ihmal etmek denilebilir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında bireyin kendini olumlu olarak algılamasını, gelişmesini engelleyen şiddet türü olarak karşımıza çıkar. Duygusal şiddet olarak nitelendirebileceğimiz birçok davranış biçimi vardır. Aşağılama, din, dil, ırk nedeniyle küçümseme, değer ve inançları yaşamasına izin vermeme, engelleme veya inanç ve değerleri dışında yaşamasına zorlama, tehdit etme, düşüncelerini ifade etmesini engelleme, yaşam tarzına göre hareket etmesini engelleme (kıyafet, saç şekli, takılar, dinlediği müzik..), karşısındakinin duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını görmezden gelme duygusal ya da psikolojik şiddetin bazı örnekleridir. Duygusal şiddet, duyguların istismar edilerek tehdit ve ceza aracı olarak kullanılmasıdır. **Duygusal ihtiyaçlarımızın karşılanmaması fiziksel ihtiyaçlarımızın karşılanmaması kadar doğrudan yaşamsal tehdit oluşturmasa da kişilerin ve dolayısıyla toplumların yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir.**

Duygusal şiddet uygulayanlar çoğunlukla empati becerisi düşük, iletişim becerileri konusunda yetersiz, kıskançlık ve öfke gibi duygularını yönetemeyen, çevresindeki kişileri kontrol etme ihtiyacında olan bireylerdir. Çocukluklarında yaşamış oldukları travmalar ya da kültürel etmenler de duygusal şiddet eğilimini artırabilir. Elbette bunlar dışında faktörler de karşımıza çıkabilir. Her durumun birbirinden farklı olduğunu unutmamak gerekir.

Duygusal şiddete uğrayan bireylerin karşılaşabileceği ve baş etmek zorunda kalabileceği birçok sonuç ortaya çıkmaktadır. Bunlardan bazıları; düşük benlik algısı, kendini yetersiz görme, genel bir mutsuzluk, iyi oluş haline geçememe, okul ya da işte başarısızlıklar, kendine ya da başkalarına güvende sorun yaşama, öfke patlamaları, uyum sorunları olarak sayılabilir. Sık sık yapmak istedikleri şeylerden vazgeçerler. Çünkü bunu başarabilecek beceriye sahip olmadıklarını düşünürler. Ayrıca psikolojik olarak etkilenmeler nedeniyle bazı fiziksel problemler de ortaya çıkar. Baş ağrısı, sindirim problemleri, uyku sorunları, düşük bağışıklık sistemi bunlar arasında sayılabilecek fiziksel sorunlardır. **Kişi duygusal ve fiziksel olarak yaşadığı bu problemlerin sebebinin şiddete uğradığı için yaşadığını fark etmez ve kendisinin sorunlu olduğunu düşünebilir.** Yani aslında manipülasyona uğramaktadır. Depresif özellikler göstermeye ve anksiyete problemleri yaşamaya başlayabilir. Duygusal şiddete maruz kalan bireyler sosyal olarak kendini izole edebilir, kendine zarar vermeye kadar varan yalnızlık, dışlanmışlık duyguları oluşabilir. Duygusal şiddete maruz kalan ve bununla baş etmekte zorlanan bireylerin bir uzman desteğine ihtiyaç duyduğunu söyleyebiliriz.

Duygusal şiddetle mücadele aslında duygusal şiddete uğradığını fark etmekle başlar. Bu fark edildiğinde güvenli gördüğünüz kişilerle bu konu hakkında konuşabilirsiniz. Böyle biri yoksa ya da baş etmekte zorlandığınız duygular yaşıyorsanız bir uzman desteği alabilirsiniz. “Hayır” diyebilme becerisi geliştirilmeli, kendi sınırlarınızı belirleyerek diğer kişilerin bunlara saygı göstermesini isteyebilirsiniz. İstek ve ihtiyaçlarınızı net bir şekilde ifade ederek, empatik bir anlayışla ilişki kurabilirsiniz. Bir yetişkin olarak bunları öğrendiğimizde ve uyguladığımızda çocuklarımızın ve gençlerimizin de uğrayabileceği duygusal şiddetin önüne geçebilir, onların bu konudaki farkındalıklarını artırabilir dolayısıyla toplumsal olarak da yol almaya başlayabiliriz.



KAYNAKÇA

- Şakrak K. Duygusal Şiddetin Kişiler Arası Duygu Düzenleme Ve Reddedilme Duyarlılığı İle İlişkisi (2023)
Topaloğlu A.C Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Uğradıkları Fiziksel Ve Duygusal Şiddetin Öğrenci, Ebeveyn, Rehber Öğretmen, Sınıf Öğretmeni, Yönetici Ve Branş Öğretmenlerin Görüşlerine Göre İncelenmesi (2021)
Tınkır, N.S Obezite, Yeme Bağımlılığı Ve Duygusal Şiddet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (2021)