

Çocuklara karşı sabırlı olmak

Çocuklarımızı seviyoruz, bu yüzden onları şiddet olmayan bir ortamda yetiştirmek istiyoruz. Şu anda Pandemiden dolayı içinde bulunduğumuz ortamda biz ebeveynler çoğu zaman tedirgin, stresli olup çok çabuk sabrımızı kaybediyoruz. Haliyle tartışıyoruz ve sonrasında tekrar barışıyoruz. Maalesef bazı ailelerde bu tartışmalar şiddete dönüşüyor – bizler bunu engellemek istiyoruz. Sizlerden ricamız sizlerin de çevrenizdeki bu durumda olan komşu ve arkadaşlarınıza karşı duyarlı olmanız!

Şiddet nedir?



- Fiziksel şiddet: vurmak, silkelemek, boğazını sıkma, saçlarını çekmek
- Duygusal şiddet: hakaret etmek, yok saymak, aşağılamak ya da tehdit etmek
- Cinselleştirilmiş şiddet: istenmeyen şekilde dokunmak, taciz edip cinsel ilişkiye zorlamak

Sabrımızı korumak için neler bize yardımcı olur?



- Kendimizi çocuğun yerine koymak, göz teması, çocuğa karşı merhametli olmak
- Dışarı çıkmak: sokağa, balkona veya başka bir odaya gitmek
- Sakin nefes almak: 5 saniye nefes alıp – 5 saniye nefes vermek, bunu gerektiği kadar tekrarlamak
- Hareket etmek: merdiven inip çıkmak, şınav çekmek, dans etmek
- Arkadaşlarınızı veya dostlarınızı arayıp, neden bu kadar sinirli olduğunuzu anlatıp, onlarla içinde olduğunuz durumu paylaşmak

Yardım almak:

SOS

- Eşlerin birbirinin yükünü hafifletmesi, akraba ve arkadaşlardan yardım istemek
- Eğitim Danışma Merkezi LRA (SHA: 0791 7556213, CR: 07951 4925252)
- Ruhsal yardım hattı: 0800 111011 (anonim, ücretsiz, 24 Saat)

Kendiniz için birşeyler yapmak:



- Sadece kendinize zaman ayırın
- Güzel anları kaydedin: fotoğraf albümü yapmak, resimler asmak, günlük tutmak
- Doğada gezin
- Arkadaş ve dostlarla iletişim kurun
- Aktif rahatlama: vücut bakımı, meditasyon, ritüeller, dualar
- Bilinçli şekilde medya kullanın Yeterince uyuyun
- Müzik dinleyin, sesli şekilde şarkı söyleyin ve dans edin

Evde güvenilir bir ortam yaratmak:



- Pozitif olan şeyler hakkında düzenli olarak konuşmak, mesela yatmadan önce
- Karşınızdakilerin istek ve düşüncelerine samimiyet göstermek
- Aile fertlerine içinde bulunduğunuz ruh halini anlatmak, neler hissettiğinizi ve bunun sizde neler uyandırdığını anlatmak
- Aile fertlerini hissettikleri şeyler hakkında konuşmaya teşvik etmek
- İyi bir dinleyici olup eleştiri ve yorum yapmadan karşınızdakini dinlemek
- Kendi hatalarınızı kabul edip, gerekirse özür dilemek
- Kendinize ve ailenize karşı anlayışlı ve affedici olmak
- Her şeyin mükemmel olması gerekmiyor; kendinize ve çevrenizdekilere karşı beklentilerinizi yüksek tutmayın