

The Arabic Family Support Service
(Arap Ailelere Destek Servisi) (02) 9709 4333

Child Abuse Prevention Service
(Çocuk İstismarını Önleme Servisi) (02) 9716 8000

Family Support Service Association
(Aile Destek Servisleri Derneği) (02) 9743 6565

The Child Protection and Family Crisis Service
(Çocukları Koruma ve Aile Kriz Servisi) 1800 06 6777 (24 saat açıktır)

Parent Line
(Ana Babalara Yardım Hattı) 132055

The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme
(Granville Ailelere Destek Servisi- Çokkültürlü) (02) 9637 7600

Yukarıdaki kuruluşları ararken İngilizce konuşmakta güçlük çekiyorsanız
Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisini 131450 numaralı telefondan
arayabilirsiniz.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları
doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez.
Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını
telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wentworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İs saatleri dışında	(049) 61 5353

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

ÇOCUĞA VURMADAN ÖNCE DURUN VE DÜŞÜNÜN

Before You Hit A Child - Stop and Think

ÇOCUĞA VURMADAN ÖNCE DURUN VE DÜŞÜNÜN (Before You Hit a Child - Stop and Think)

Çocuklar kaç yaşında olurlarsa olsunlar, ana babalarını kızdıracak ve düş kırıklığına uğratabilecek şeyler yapabilirler. Hatta küçük bir bebeğin ağlaması bile yorgun ve stres altındaki ana babanın sinirlenip kontrolü kaybetmesine neden olabilir.

Ancak, bu öfkenin çocuğun canını yakacak hareketlere dönüşmemesi önemlidir. Her yıl birçok çocuk ana babası tarafından, bazen de ciddi olarak, yaralanıp sakatlanmaktadır. Küçük bir çocuğu veya bebeği sarsmak, bazı kimselere göre, zararsız bir hareket gibi gözükse de, çocukta geri dönüşümeyecek beyin tahribatı yapabilir, hatta ölüme neden olabilir. Bu nedenle doktorlar, özellikle, iki yaşından küçük çocukların hiçbir zaman sarsılmaması gerektiğini önemle vurgulamaktadırlar. Bebeği sarsmak onun yumuşacık, çabucak incinebilecek beyninin sert kafatasına çarpmasına ve bunun sonucu olarak da ölümden, felce veya gelişme ve öğrenme bozukluklarına kadar, bir sürü tahribata neden olabilir. Hatta, bebeği oyun olsun diye sarsmak veya havalara atmak da aynı tehlikeleri yaratabilir.

Çocuklarını hırpalayan ana babalar mutlaka kötü insanlar değildir. Bu kişiler stres altında kalınca kendilerine hakim olamayan kimselerdir. Çocuk yetiştirmek kolay bir iş değildir. Parasızlık veya akrabalarından uzak kalmak gibi nedenlerin de etkisiyle, bu iş daha da zorlaşır. Bu nedenle çocuklarıyla meşgul olan ana babaların öfkelerini kontrol edecek yolları bilmeleri gayet önemlidir. Bundan sonra çocuğa vuracak gibi olursanız, önce aşağıdaki seçenekleri deneyin:

- Durun. Hareket etmeden önce düşünün .
- Çocuğu emniyette olabileceği bir yere, örneğin, yatağına veya odasına bırakın ve kendinizi sakinleşmiş hissedinceye kadar yanından uzaklaşın.
- Derin derin nefes alın. Kendinizi iyi hissedinceye kadar yavaş yavaş nefes almaya devam edin.

- Dışarıya çıkın veya sessiz bir odaya giderek sakinleşinceye kadar orada durun.
- Bir arkadaşınıza veya akrabanıza telefon edin.
- Kahve veya çay içmek için oturun. Banyoyu doldurup içine uzanın.
- Sevdiğiniz bir müzik parçasını dinleyin.
- Kendinizi halâ öfkeli hissediyorsanız bir yastığı kucaklayın veya bu yastığı yumruklayın.
- Çocuğun neden yaramazlık yaptığını anlamaya çalışın ve çocuğun davranışlarını canını acıtmadan düzeltebilecek yolları araştırın.

Düşünürseniz, çocuğa dayak atmak ona yararlı birşey öğretmez. Öfkeli ana babadan dayak yiyen çocuk kendisi de öfkeli olduğu zaman başkalarına vurmasını öğrenir. Kötü davranışları düzeltmenin daha yararlı yolları, çocuğun sevdiği bir şeyi bir süre için alıp saklamak olabilir. Örneğin, sevdiği bir oyuncak bir süre için ortadan kaldırılır, sevdiği bir televizyon programını seyretmesine izin verilmez veya çocuk bir süre için odasına gönderilir. Çocuğun yaramazlıklarını görmezlikten gelmeye çalışın. İlgi çekemediğini anlarsa yaramazlık yapmaktan vazgeçebilir. Tabii, iyi hareketlerini övmeyi de unutmayın.

İyi davranışları teşvik edici ödüller verebilirsiniz. Örneğin, "Ben söylemeden oyuncaklarını toplarsan, televizyonda istediğin programı seyredebilirsin" diyebilirsiniz.

Zor ve insanı tüketen işler yapan diğer kişiler gibi, ana baba da kendisine zaman ayırarak dinlenmeli ve sevdiği şeyleri yapabilmenin önemli olduğunu unutmamalıdır.

Stres altında olan ve yararlı bilgi almak isteyen ana baba aşağıdaki kuruluşlara başvurabilir: