



20 Kasım

Çocuk Hakları günü

**Günlük hayatta
uygulama için ipuçları**

Çocukların hakları vardır.

- Eşitlik hakkı; Irk, inanç, cinsiyet ve nereden geldiğini gözetmez.
- Sağlıklı, zihinsel ve bedensel gelişim bir haktır.
- Ebeveynlerin, yetişkinlerin; anlayışlı ve sevgi dolu olması bir haktır.
- Beslenme, barınma, bakım ve korunma bir haktır.
- Kişisel onur ve özel bakım bir haktır.
- Engellilerin özel bakımı bir haktır.
- İfade özgürlüğü, bilgi alma ve bilgilendirilme bir haktır.
- Şiddet ve istismardan korunma bir haktır.
Özellikle, savaş ve mültecilik durumunda.
- Ücretsiz temel eğitim, genel ve mesleki öğrenim bir haktır.
- Serbest zaman, oyun ve dinlenme bir haktır.

Şiddetsiz yetiştirmek ve geliştirmek doğru olandır.

İsviçre’de, on binlerce çocuğa düzenli olarak, bedensel ve zihinsel şiddet uygulanıyor. Ya da cinsel istismara maruz bırakılıyor. Biz bu duruma karşı, mücadele ediyoruz.

Çocukların hakları vardır. Onların; fiziksel, zihinsel ve psikolojik zarar görmeden büyüme hakları vardır. Çocukların, bu haklarını kullanabilmeleri için, biz ebeveynler ve yetişkinlere gereksinimleri vardır. Onlar, bizleri zaman zaman provoke edip, kızdırabilirler. Böyle durumlarda sakın kalmak kolay

değildir. Biz, size yardım edebiliriz. Eğer siz çocuğunuzu, şiddetsiz yetiştirmeyi düşünmek için zaman ayırırsanız.



Çocukların bedenlerinin zarar görmeden büyüme hakları vardır.

Çocukların gelişimi ve yetiştirilmeleri, çoğu zaman cezalarla doludur. Günümüzde hala; fiziksel cezalar, çocuklar için sıradan, normal bir halmiş gibi devam etmektedir. Yapılan araştırmalar bu gerçeği doğrulamıştır. Bu durumu daha çok, çocukların tokatla cezalandırıldığını gösteren araştırmalar ortaya koymaktadır. Çoğu ebeveynler bu tarz cezalandırmaya hayır diyor. Lakin arada bir onların elleride kayıyor. Bu arada bir kayma durumunun, alışkanlığa dönüşme hali vardır.

Bedensel cezalar, hala hazırdan en çok uygulanan cezalardır. Bunun nedeni, buna ilişkin destek alınmayışı, stres ve bu durumla boğuşmaktan kaynaklanmaktadır.

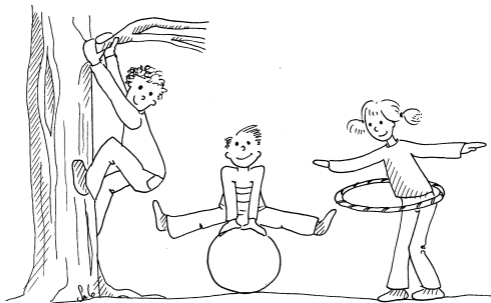
Bu duruma ilişkin mücadele de karşılaşacağınız başarısız deneyimleriniz, bedensel şiddetle olan mücadelenizden vaz geçmeniz için bir gerekçe değildir.

Çocukların zihinsel tahribata uğramadan büyüme hakları vardır.



Çocuklar, yalnız bedensel değil, zihinsel şiddette de maruz bırakılıyorlar. Örneğin; izole, edilme görmezlikten gelinme, gurur kırıcı harekete maruz kalma, baskı ve zorbalık. Bu durum, birçok yetişkin tarafından, normal ve sıradan bir durummuş gibi algılanıyor. Oysaki; bu durum çocuğun içsel dünyasında, ciddi tahribatlar yaratıyor.

Bedensel ve zihinsel şiddetin, eğitim ve yetiştirmede, başarı getireceğine inanmak, ciddi bir yanılgıdır.



Ne yapmalıyız? Çocuklara şiddet uygulamadan yetiştirmek!



Sevgi sağlıklı bir gelişim için, en önemli ihtiyaçtır. En iyi beslenme ya da güvenli çevre, bunun için yeterli değildir. Sevgi görmeyen çocuklar, ruhsal çöküntü içinde olurlar. Sevgi; bağışlamak, hassasiyet, benimsemek, güvenmek ve güvende hissettirmek demektir. Çocuklar, istenip istenmediklerini, hissedebilirler. Kardeşleri ile aynı sevgiyi alıp almadıklarını hissedebilirler. Ayrıca, yaptıkları yanlışlardan ötürü, sevilip sevilmediklerini de hissedebilirler.

Çocukları sevmek; onlar için zaman ayırmak, onlarla ilgilenmek ve korumak demektir. Onları, sakin ve güvenli olarak büyüttükten sonra, kendi ayaklarının üzerinde durmaları için bırakmalısınız. Çocukları korumak demek; öncelikle “çocukları güçlendirmek” demektir.

Sevgi ayrıca; hem “iyi” hem de “kötü” duyguların dile gelmesine olanak sağlıyor. Çocuklar ebeveynlerinin, kızabildiklerini ve bunun nedenlerinin ne olabileceğini, algılayabiliyorlar. Onlar, durum ve duygular arasındaki bağı algılayabiliyorlar. Çocuklar için önemli olan; sevildiğine, geliştirildiğine, değerli olduğuna ve bilebildiğine inanılmasıdır.

Çocuğunuzu ve Çocukları, saygıyla karşılayın.

Çocukların saygıya ihtiyacı vardır.

Çocuklar, doğumdan itibaren kişilik sahibi olurlar. Onlar var oldukları sürece, onurları vardır. –Çocuklar küçük oldukları için, onları dikkate almıyor ya da gülüyoruz. Bu onların onurlarını yaralıyor. Ve biz bu şekilde davranarak, onlara haksızlık yapmış oluyoruz. Çocuklar, yetişkinlere nazaran daha zayıftırlar. Bundan ötürü, onları görmezlikten gelmemeliyiz. Onlara saygılı davranmalı ve ciddiye almalıyız. Ayrıca eşit görmeli ve eşit davranmalıyız.

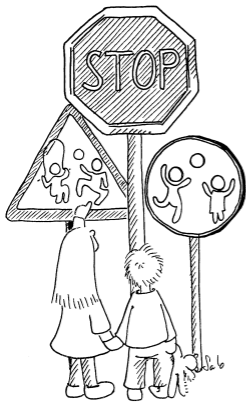


Çocukların haklarını gasp etmemek için, aklımızda bulundurmamız gereken: "Kendimize yapılmasını istemediğimizi, bir başkasına da biz yapmamalıyız." Çocuklara nasıl davranmamız gerektiğinden emin değilsek, kendimizi onun yerine koymak bize yardım edecektir. Bu şu demek değildir. «Bana çocukken nasıl davranıldı?» Aksine olması gereken soru; «Bana nasıl davranılmasını isterim?» olmalı.

Çocukların özgürlüğe ihtiyaçları vardır. Ancak kurallar ölçüsünde, sınırlara ihtiyaç duyarlar.

Çocukların sınırları olmalı. Çocuklar sadece; sıcak ocaktan, sarp merdivenlerden ya da sokaktaki trafikten değil, aynı zamanda sınırsızlıktan da korunmalıdırlar. Kuralsız büyüyen çocuklar, yaşamdaki yerlerini bilmezler. Neyin geçerli ya da güvenilir olduğunu da bilmezler. Kurallar ve sınırlar, çocuklar için “dur”, korunmak, güvenlik ve doğruyu algılama demektir.

Bu sınırlar; çocukları baskılandırmak, boyun eğdirmek ya da itaat etmelerini istemek demek değildir. Çocuklar; gelişebilmeliler, keşfedebilmeliler, deneyim edinebilmeliler ve kendilerini ifade edebilmeliler.



Yani sadece kurallara değil, özgürlüğe ve özgür alanlara ihtiyaç duyarlar. Kurallar ve sınırlar, yasaklar demek değil aksine, onların doğru yolu bulmalarında araç olmalı.

Kurallar ve sınırlar; açık net ve anlaşılır olmalı. Kurallar ve sınırlar, çocuğun kendisi için, yaşamak dair kılavuz olmalıdır.

Kurallar ve sınırlar faydalı hale gelmelidir. Bir defalığına uygulanan kural, kural değildir. Bunun yani sıra kurallar, çocuklarla birlikte gelişmelidir. Yani kurallar, çocuklarla birlikte gelişmelidir. Yani kurallar, çocuklarla birlikte değişir ve gelişir.

Mükemmeli yetiştirmek imkansızdır.

İtiraf edelim, hata yapıyoruz ve yapabiliriz de. Hepimiz; mutlaka yapmak istemediğimiz hatalar yüzünden, kendimize kızıyor ve soruyoruzdur. «Çocuğa kötü davrandık mı, yeterince önemsemedik mi, çok şey mi istedik ya da ilgi göstermedik mi?» mümkün değil ki, bir defa da olsa bu soruları kendimize yöneltmemiş olalım. Bu nedenledir ki mükemmeli yetiştirmek imkansızdır. Ve bundan dolayı, kendinize bu sorularla, baskı yapmayın. Tabiki yetiştirirken yanlışlıklar var. Mesela, çocuğu şiddete maruz bırakmak. Ancak yanlış ve hata aynı şey değildir. Hepimiz hata yapabiliriz ama yanlış yapmamalıyız.



Çocuklarınıza inandırıcı birer örnek olmalısınız.

Sınırlar ve kuralları; eğer ebeveynler bunları, kendilerine uygulayamıyorsa, bir şey ifade etmez. Örneğin; Çocuğunuz konuşurken, siz «bağırma» diyor ve kendiniz bağırıyorsanız, çocuğunuz bunu dikkate almaz.

Ebeveynler, eğer kendi pratikleriyle, ikna edebilirlerse, inandırıcı olurlar. Çünkü çocuklar, ebeveynlerini «örnek» alırlar.

Ebeveyn çocuğuna, yaşayarak öğretir; nasıl yapmalısın ve nasıl yapacaksın. Nasıl davrandığınız çocuklar için örnektir. Ebeveynlerin hata yapmaması imkansızdır. Ancak bunun hata olduğu çocuğa söylenmeli ve bu hata için özür dilenmelidir.

Şeffaflığı ve berraklığı üretin!

Birçok tartışma ya da çatışma hali, kendimizi açık ifade edemediğimizden, kaynaklanmaktadır. Sınırlar, kurallar, sorular, ifadeler açık ve şeffaf ifadelendirilmediği zaman işlevsizleşiyor. «Aslında biz şöyle demiştik, eğer..... .» Bu tarz cümleler, çocukların kafasını karıştırıyor. Ve kuralı açık bırakıyor. Bu durumdaki çocuk, bilmiyor ne zaman ve ne yapmalı. Ödevini, oyunundan öncemi yapmalı? İlk önce ayakkabılarını çıkarıp, odasını mı toplamalı? Aslında evet, fakat.....

Bu tür cümleler bizim için kesin olabilir, ama karşımızdaki için değil.

Kurallar: mesela; ne zaman yemek yiyebileceği, ya da yemekten önce ellerini yıkaması gerektiği vb. gibi durumlarda, agresif ve bağırarak söylenmemeli. Bunu çocuğa, sevgi ve Őefkatle de söyleyebiliriz. Önemli olan kuralın; açık, net ve aynı zamanda anlaşılır bir dille ifade edilmesidir. Beden dilimiz ve sözlü ifademiz aynı olmalıdır. Bir çocuk gülümseyerek «hayır» deyişimizi algılayamaz.

Çocuklar kabullenilmeye ve tanınmaya ihtiyaç duyarlar!

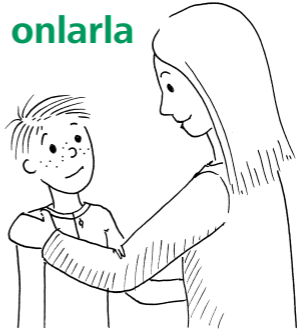
Çocuklar; tıpkı yetişkinler gibi, tanınmaya ve övgüye ihtiyaç duyarlar! Onlar ister ki yaptıkları şeyler takdir edilsin. Ayrıca, çabalarınızın sonuçları, beklentilerinizi tam olarak karşılamıyor olsa bile, çocuğa yaptığı güzel şeyler için destek vermek ve onu övmek önemlidir. Eğer çocukları güçlendirirsek ya da cesaretlendirirsek, özgüven kazanırlar ve kendilerine doğru yolda hissederek. Önemli olan, onların çabalarını onaylamaktır. Bu durumda, çocuğun iyi ve güzel yaptığı şeylere konsantrasyon olmalı, kötü yaptıklarını ise ikinci planda bırakmalıyız. Çocuğunuzu yardım ettiği için övgüleyin, çok iyi yapmamış olsa dahi. Örneğin; patatesleri kötü soymuş olsa bile, soymak için size yardım ettiğinden ötürü onu övgüleyin.




Eksik olana ve yahut iyi ya da yeterince iyi olmayana göre, çocuğunuzu kınayıp yargılamayın. Ona, onun çabalarına değer verdiğinizi, gösterin ve hissettirin. Ayrıca ona, bir dahaki sefere, nasıl daha başarılı olabileceğini gösterin. Esas olan; çocuğun, sizin ondan istediğinizi, doğru yapabildiğini görüp hissedebilmesidir. Çocuğunuzu direk övün, ona neyi taktir ettiğinizi, açık ve net olarak anlatın. Örneğin; Çocuğunuza, «Çiçeklerin kurumasına izin verme.» demek yerine, «Çiçekleri sulamak aklında bulunsun.» demelisiniz. Yani, çocuğa pozitif olanı iletmeniz önemlidir.

Övgü sadece sözlü ifadeyle olmak zorunda değildir. Mesela, gülümseyerek, dokunarak ya da gözlerine bakarakta olabilir. Ne diyeceğinizi bilmiyor olsanız bile, bunu denemeye çalışın.

Çocuklarınızla göz teması kurun ve onlarla konuşun!



Ebeveynler; çocuklardan, sadece kendilerini duymalarını ve kendilerini dinlemelerini isterler. Biz onların yani çocukların, bizi duymalarını ve anlamalarını istiyoruz. Bulduğumuz her köşeden (Mutfak, Koridor vs.) odalarına sesleniyor ve bizi duyup cevap vermelerini istiyoruz. Oysaki doğru olan, onlarla göz göze gelerek kontak kurmamızdır. Eğer mümkünse, yukarıdan göz teması yerine, eğilerek direk göz teması kurmalıyız. Çocuklarla göz gözeyken iletişim kurabiliriz. Eğer direk göz teması kurabilirsek, onlarla daha iyi bir iletişimimiz olur.



Çocukların yaptıklarına kızabilmemiz için yüzlerce neden var. Bu konularla ilgili konuşulması gerekir. Ancak konuşurken, onlara sorunların nedeniymiş gibi yaklaşılmamalı. Şu tür cümleleri kullanmamaya özen gösterin: «sen böylesin, sen şunu yapıyorsun, sana kaç kez söylemeliyim, bunu, şunu vb.» Bu tür söylemeler, çocukla olan tartışma esnasında, ağır suçlama ve kavgalara neden olur. Ayrıca bu suçlamalar, kişiyi kritize eder dolayısıyla baskı oluşturur. Bir çocuk, bu tarz söylemeler yüzünden, kendisine ve kişiliğine saldırılmış gibi hisseder.

Oysaki, kendi duygularınızla başlayan cümleler, «ben kendimi böyle, şöyle.... hissediyorum. Beni, bu şu... kızdırıyor... vb.» çocuğa; ebeveynlerinde, kendileri gibi duyguları olduğunu hissettirir. Ve böylelikle çocuk, kendi hareketlerini değiştirmeye ve sizi dinlemeye daha hazır olur.

Alternatifler sunun! / Heyecanlandırın ve yönlendirin!

Çocukların sadece bizim nelerden hoşlandığımızı bilmeleri yeterli değildir. Bir çocuğun hareketleri hakkında değerlendirme yaparken, salt olumsuz veya negatif noktalardan yaklaşmamalıyız. Önemli olan, onlara istediğimiz alternatifleri pozitif olarak sunabilmemizdir. Mesela, kütüphanenizi karıştırmasını istemediğiniz çocuğunuza, öncelikle kütüphanenizden bir bölüm ayırıp, «Burası sana ait. İstedğin gibi kullanabilirsin.» diyebiliriz. Çocuklar için düşündüğünüz eğlence, aktivite ve uğraşlar pahalı olmak zorunda değil. Çocuk odası hep yeni şeylerle doldurulmak zorunda değil.





Onlara daha çok oyun oynayabilmeleri, zaman geçirebilmeleri ve öğrenebilmeleri için imkan yaratın. Mesela, doğal materyaller ve evinizdeki eşyalar (kutular, havlular, gazeteler, vb.) olabilir. Çocuğunuzu; müziğe, boyamaya, yaratıcı ve hareketli olan, zevk veren aktivitelere yönlendirin.

Çocuklar, kendi kendilerine yaptıklarıyla sadece yeni şeyler öğrenmiyorlar, aynı zamanda yaratıcı ve bağımsız hareket etmeyi, uğraştıkları aktivitelere uzun süreli konsantre olabilmeyi öğreniyorlar. Bu uğraş sonucunda; siz ve çocuğunuzun mutlu olduğu hissediliyor, ve dolayısıyla onların özgüvenleri gelişiyor ve pekişiyor.

Çocuklar için alan oluşturun.



Sarp merdivenler, sıcak ocaklar, değerli malzemeler, tehlikeli eşyalar vb. çocuklar için tehlike oluştururken, ebeveynler için ise sürekli bir stres halidir. Eğer çocuğunuzun ihtiyaçlarına göre çevresini dizayn ederseniz sıkıntılarınızın ve stresinizin önüne geçebilirsiniz. Örneğin; sarp merdivenlere siper, ya da değerli malzemelerinizi çocuğun yetişemeyeceği yerlere kaldırabilerseniz yalnız sıkıntılarınızı ve stresinizi önlemiş olmaz, aynı zamanda çocuğunuzla olan çatışmalarınızın da çoğundan kurtulursunuz.

Ceza yerine Alternatif çözümler ve sonuçlar

Cezalar, olmasını istemediğiniz hareketleri kısa süreli durdurabilir. Fakat bu cezalar, çocukların iyi olan isteklerinizi yerine getirebilmelerine imkân vermez. Cezalar; karşı şiddeti, intikam hissini ve misilleme fantezilerini yaratabilir. Öyle ki; aynı zamanda bu cezalar, sorunun çözümü için, çocuğun kendi içindeki çözüm arayışının da önünü tıkar. Hem de sorunu anlamak yerine, görmemezlikten gelmeye iter.

Çocuğunuzu doğru yaptığı şeyler için ödüllendirir, keza yaptığı yanlış ve hatalar için ise alternatif çözümler üretirseniz, bu durum çocuğun hareketleriyle örtüşür ve sonuç olarak, sorunu daha iyi kavramasını sağlar. Bu alternatif çözüm, bir anlaşma üzerine kurgulanmalı. Çocuk, bu anlaşmaya uyup uymayacağına ya da kabul edip etmeyeceğine kendisi karar verir. Ebeveyn duruma göre bir alternatif çözüm seçmeli. Ve unutmayın ki; çocuğunuzla yüzleşirken şiddet, asla kullanabileceğiniz alternatif bir çözüm değildir.

Çatışmalara yaratıcı çözüm bulun!

İnsan yaşamında çatışmalar hep vardır. Bu çatışmalar birçok insanı rahatsız ediyor ve strese sokuyor. Öğleki, düzenli ve sakin bir yaşam için, çatışmalardan kaçınmaya çalışıyor. Hatta bu çatışmaları, kendimize dahi itiraf etmek istemiyoruz. Oysaki bu kesinlikle olmaması gereken bir tutum.

Bundan başka, bizlerin çatışmalara karşın, yaratıcı ve geliştirici çözüm yeteneğimiz iyi gelişmemiştir. Çatışmaları çözmek demek, kendi duygularımız ve karşımızdakinin duygularıyla ortak bir çözüm bularak, sorunla başa çıkmak demektir.

Bir çatışmanın çözümü için farklı farklı araç ve gereçler vardır:

- Çocuğunuza doğrudan bakın. Onunla doğrudan konuşun. Ben öznesiyle konuşun. Konuşmanızı genelleştirmeyin.
- Bırakın çocuğunuz konuşsun. Onun sözünü kesmeyin. Onun, gereksinimlerini ve ilgi noktalarını önemseyin. Onu suçlamayın.
- Konuyu değiştirmeyin.
- Ortaklaşa çözüm arayın. Açık ve net anlaşmalar yapın.

Acil durum sayfası 1

Kelimeler veya eller devreye girmeden önce ...

1. Çocuđu koruyun
2. Durumdan uzak durun ve uygulanan sođutma ve sakinleřtirme stratejileriyle kendinizi sakinleřtirin

Seçenekler:

- derin nefes alın
- 10'a kadar, ya da daha iyisi 100'e kadar sayın
- mümkünse başka odaya geçin
- sessizce bir şarkı söyleyin veya yüksek sesle şarkı söyleyin

Ancak her durumda DURUN!

Harekete geçmeden önce düşünün!

Eğer durum sizi hala zorluyorsa:

Yardım alın!



Acil durum sayfası 2



**Sizin için önemli olan bir kişiyi arayın
veya bu 24 saatlik acil yardım numaralarından birini:**

- **0848 35 45 55** Ebeveyn yardım hattı, Almanca/İngilizce
- **058 261 61 61** Pro Juventute Tel., Chat, E-Mail
- **0900 144 100/200** Fr. 2.90/Min. Ostschweizer Kinderspital
– Beratung zur Dringlichkeit einer ärztlichen Untersuchung
- **143** Uzatılan el/zihinsel yardım)
- **144** tıbbi acil durumlarda
- **117** Yerinde acil yardım için polis acil çağrı

Çocuklar! ücretsiz yardım alabilirsiniz.

- **Telefon 147** Çocuk acil durum numarası
- **0800 43 77 77** Çocuk ve genç acil durum numarası
www.kszsg.ch

veya spezifisch für die Ostschweiz während Bürozeiten:

- **071 243 78 78** Aktif – Ebeveynhotline
- **079 630 22 99** Omki, Ombudsstelle Kinderrechte

Sevdiğin şeylere karşı dikkatli ol!

Bob Alberti

Çocuk hakları ve yetiştirme – daha fazlasını öğren?

www.kinderrechte-ostschweiz.ch

www.kinderschutz.ch

www.gewaltfrei-schweiz.ch

www.omki.ch

Bu kitapçığın yayıncısı ve tedarik kaynağı:

Verein Kinderrechte Ostschweiz

Achslenstrasse 4

9016 St. Gallen

info@kinderrechte-ostschweiz.ch

www.kinderrechte-ostschweiz.ch

illüstrasyon: Sarah Noger-Engeler

tarafından çevrilmiştir: Dilek Yıldırım – Civan Demir

Desteyinizi bekliyoruz:

Verein Kinderrechte Ostschweiz, acrevis Bank AG

Spendenkonto IBAN CH67 0690 0016 0084 2570 5