

## ÇOCUĞUNUZLA KONUŞURKEN....

Çocuğunuz konuşmak istemiyorsa:

Eğer benimle şu anda konuşmak istemiyorsan bunu anlarım. Sadece ne zaman konuşmak istersen burada olduğumu bilmeni isterim. Bunun için sana gelip sormamı mı istersin yoksa kendin mi gelmek istersin?

Şayet konuşmaya hazırsa:

Kendine zarar verme davranışına neden olan duygularını, düşüncelerini öğrenmeye ve anlamaya çalışın. Bunu doğrudan sormak zor gelebilir. Örneğin seni sıkan, üzen bir şey mi oldu? gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

Yapıcı olmaya çalışın.

Çocukla konuşurken göz iletişimi kurun.

Düşüncenizi söylemeden önce saygıyla çocuğu dinleyin.

Sakin ve şefkatli bir ses tonuyla konuşun.

Ergen olduğunuz yıllarda duygusal bir sorunla karşılaştığınızda size yardımcı olan şeyleri düşün.

Çocuğunuz konuşmak istemezse onu zorlamayın.

Çocuğunuzdan kendisine zarar vermek için kullandığı eşyaları almayın. Çünkü eğer çocuğunuz kendisine zarar verme konusunda kararlıysa çok daha kötü yollar deneyebilir.

## NELER YAPMAMALISINIZ?

Bağırarak

Nutuk çekmek

Küçümsemek

Sert ve uzun cezalar vermek

Mahremiyetine saygı göstermemek

Ültime/ emir vermek

Tehdit etmek



## GÜVENE DAYALI İLİŞKİNİN ÖNEMİ

Eğer çocuk evde ihtiyaçlarını (sevgi, korunma, güven, özgürlük, ait olma vb.) karşılayamıyorsa muhtemelen kendisine ikinci bir aile bulacaktır. Olumsuz arkadaş çevresi ya da çeteler gibi.



Kendini güvende hisseden ve ailesiyle olumlu bağlılık ilişkilerine sahip gençler ise kolay kolay riskli akran gruplarına çekilememekte ya da akran baskısının kurbanı olmamaktadırlar.

Esnek/duruma çabuk adapte olan genç ya da çocuklar acılı yaşam olaylarından sonra kendilerini çabuk toparlayabilmektedirler.

## KORUYUCU EV ORTAMI

Baskılara karşı sağlıklı baş etme yolları konusunda model olun.

Karşılıklı iletişim yollarını açık tutun

Ailece geçireceğiniz zamanlara önem verin ve bunun önemini vurgulayın.

Çocuğunuz evdeki işler ve sorumluluklar konusunda katkıda bulunmaya teşvik edin.

Sınırlar koyun ve bu sınırlar ihlal edildiğinde düzelmesi için ısrarcı olun.

Çocuğunuz kişiliğine saygı gösterin.

Teknoloji (bilgisayar, telefon) kullanımı konusunda sıkı kurallar koyun.

Olumlu baş etme becerileri ile ilgili birlikte alıştırmalar yapın. Örnek olaylar anlatın ve birlikte neler yapabileceğinizi tartışın.

Çocuğunuzun gösterdiği performans konusunda aşırı baskıcı olmayın ve katı bir program uygulamayın.

Hızlı bir düzelmeye beklemeyin. İyileşme sürecinde aksamalar ve geriye dönüşler olsa da bu çocuğunuzun ilerlemediğini göstermez. Bu geriye dönüşler değişim sürecinde normal bir aşamadır.

NOT: Kendine zarar verme ile ilgili olarak üniversite ve devlet hastanelerinin Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümlerine başvurabilirsiniz.

## ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres: İşçi Blokları Mah. 1505. Cd. 1511 Sk. No:6 Yüzüncü Yıl

ÇANKAYA- ANKARA

Telefon: 0 (312) 4666776

Faks: 0 (312) 4666776

E-posta: <http://cankayaram.meb.k12.tr/>



İçimde kocaman bir boşluk var!

Çok acı çekiyorum.

# KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI

ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kendine zarar verme davranışı, yaşamını sonlandırma amacı olmaksızın kişinin bilinçli bir şekilde kendi beden dokularına zarar vermesi olarak tanımlanır.



### Kendine zarar verme davranış biçimleri

Kendini kesme, kendini ısırma, cilde harf/şekil kazıma, yakma, çimdikleme, saç kopartma, tırnaklama, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, yaraların iyileşmesine engel olma, cildi sert bir yere sürme, kendine iğne batırma, tehlikeli/zararlı madde içme/yutma olarak sıralanabilir.

Bu davranışlara neden **olabilecek** olumsuz yaşam olaylarından (risk faktörleri) bazıları ise şunlardır:

- 1.Çocukken yaşanan duygusal, fiziksel, cinsel istismar
- 2.Çocukken yaşanan travmatik olaylar
- 3.Zayıf aile bağları
- 4.Aile içi şiddet
- 5.Alkolik anne-baba
- 6.İhmal
7. Olumsuz aile tutumları
- 8 Duygusal izolasyon
9. Yeme bozuklukları
- 10 Depresyon
11. Çeşitli kişilik bozuklukları ya da psikolojik rahatsızlıklar gibi.

**Neden bireyler kendilerine zarar verir?** Yapılan görüşmelerde kendilerine zarar veren bireyler aşağıdaki nedenleri dile getirmişlerdir:

- ◆ Stres ve baskı yaratan durumlarda ortaya çıkan kaygı ya da olumsuz duygularla baş edebilmek için.
- ◆ İçlerinde hissettikleri tüm acı ve yoğun hislerden kurtulmak ve bu duyguları dışarı akıtmak için.
- ◆ Yaşadıkları duygusal acıyı fiziksel acıyla yer değiştirerek unutmak için.
- ◆ Yaşadıkları uyuşmuşluk ve boşluk hissini yok etmek, canlı ve hayatta olduklarını kendilerine ispatlamak için.
- ◆ Bazen kendilerini cezalandırmak için.

Bireyler kendilerine zarar verdikten sonra bir süre rahat ve huzurlu hissettiklerini dile getirmişlerdir. *Ancak bu hisler geçicidir ve muhtemelen kişiler bu davranışın altında yatan problemleri fark edip, olanlarla yüzleşinceye ve sağlıklı başa çıkma yolları buluncaya kadar kendileri zarar vermeye devam edeceklerdir.*

Davranışa başlama yaşı genellikle 12-15.  
Türkiye’de ise 16-20 yaşları arasında başladığı saptanmıştır.  
Yaygınlığı %13-%25.  
Süreklilik gösteren kendine zarar verme oranı ise %4 ile %6 .

### KENDİNE ZARAR VEREN BİREYLER NE HİSSEDELER?

Üzüntü	Yalnızlık
Öfke	Boşluk
Korku	Nefret
Utanma	Çaresizlik
Suçluluk	Duygusal hissizlik ya da uyuşmuşluk hissi



## AİLELERE ÖNERİLER

### ÇOCUĞUNUZUN KENDİSİNE ZARAR VERDİĞİNİ NASIL ANLARSINIZ?

Ergenlik döneminde bireylerin arkadaşları ile uzun süre vakit geçirerek ailelerinden uzaklaşmaları normal olmakla birlikte, ergenin çok uzun süre fiziksel ve duygusal olarak içe kapanması normal bir durum değildir. Bu şekilde bir uzaklaşma ya da içe kapanma genç mutlu görünse bile kendine zarar verme konusunda risk oluşturan işaretlerdir. Diğer işaretler:

- Kollarda, bacaklarda, karında kesik ya da yanık izleri
- Gizlenmiş jilet, bıçak ya da başka kesici aletler ve paket lastiği (kan akışını arttırmak ya da yaralanan bölgeyi uyuşturmak için).
- Yatak odasında ya da banyoda uzun süre yalnız kalma.
- Mevsime uymayan kıyafetler giyinme. Yaz mevsiminde uzun kollu giysiler giyinme gibi.

KENDİNE ZARAR VERME (ÖRNEĞİN KESME) ANINDA ÇOCUĞUNUZU GÖRDÜYSENİZ...

- Mümkün olduğunca sakin olmaya çalışın, aşırı tepkiler vermeyin.
- Çocuğun etrafını güvenli hale getirin,
- Kesiler, yaralar çok derin değilse ya da ağır değilse önlemeye çalışmayın. Aksi halde çocuk/ergen kendisine daha ciddi zarar verebilir.
- Kesiler/yaralar derinse/ağırса çocuğu durdurun ve hemen bir hastaneye götürün.

ÇOCUĞUNUZUN KENDİSİNE ZARAR VERDİĞİNİ (DAVRANIŞTAN SONRA) FARK ETTİĞİNİZDE ....

Şok olabilir ya da öfkelenebilirsiniz. Ama bu duygularınızı olabildiğince göstermemeye çalışın. Aşırı tepkiler vermeyin. Sakin olmaya çalışın.

O anki duygularınızı dürüst bir biçimde paylaşın. “Yavrım, kızım/oğlum ben gerçekten çok şaşırdım ne diyeceğimi bilmiyorum. Gel önce yaralarını temizleyelim, istersen hastaneye gidelim.”

O anda ya da o gün konunun üstüne fazla gitmeyin. Bu süreçte okul rehber öğretmeninden konuyla ilgili bilgi alın.

Sonraki süreçte konuşarak onu bir uzmandan yardım almaya ikna etmeye çalışın.

Çocuğunuz yardım almaya başladıysa sonraki süreçte mutlaka uzmanla işbirliği yapın ve çocuğunuzun izlemeye devam edin.

Yanlışlar:

Ayyyyyyyy bu neeee?

Bunu bana nasıl yaparsın?

Benim üzüleceğimi hiç düşünmedin mi?

Biliyorum ben suçlu hissediyim diye yaptın demi?

Tamam çocuğum seni anlıyorum.

Sen delirdin mi böyle bir şeyi kendine nasıl yaparsın?