

Nerdeyse çatlayacak kadar sinirlendiđimde...



Anne-baba ve diğer
yetiřkinlere y6nelik
bilgilendirme ve rehberlik



Norveç'te çocuk dövmek yasaktır. Karamsar ve kızgın olduğumuzda ve başka çözümler bulamadığımızda ne yapacağız? Kısır bir döngü içine girmekten kurtulabilir miyiz?



Anne-baba olarak bazen, aşağıdaki benzer durumlarda, sabrımızın taşırtığını hissedebiliriz

- "meleğimiz" uyumak istemiyor ve biz de çok yorgun olduğumuz için ne yapacağımızı bilemiyorsak
- üç yaşındaki çocuğumuz inat ediyor ve söyleneni yapmıyorsa
- dokuz yaşındaki çocuğumuz her konuda sabrımızı taşıracak şekilde pazarlık ediyorsa
- genç çocuğumuz anlaştığımız saatte eve gelmiyorsa
- çocuk / genç çocuk biz anne-babaların doğru bulduğumuzun tam tersini yapıyorsa.

Bir çok anne-baba bu gibi durumlarda kendilerini çaresiz hissetmekte ve hayal kırıklığı, kızgınlık ve bıkkınlık duygularıyla anlık davranışlarda bulunmaktadır. Bazen anne-baba olarak bizler de, çocuklarla bir ilgisiz olmayan nedenlerden dolayı, yorgun ve bitkin duruma düşeriz, bir diğer tabirle "pillimiz biter". Biz – veya çevremizdeki başkaları – olağan durumlarda önemsiz görünecek nedenlerden ötürü patlayabiliriz.

Bazen çocuklarımıza karşı doğru olmadığını bildiğimiz davranışlarda bulunur, bağırır, yakalarına sarılıp sallar, darbe veya tokat vururuz. Şaşkınlık içindeyken başka çıkış yolları olduğunu göremeyiz. Bu, vicdan azabına kapılıp, iyice şaşkınlığa düşmemize neden olur.

Bu anlıtılanlar size tanıdık geliyor mu? Öyleyse yalnız değilsiniz. Bir çok anne-baba benzeri durumlarda kendilerini çaresiz hissetmektedir.

Eğer çocuğunuzu ve kendinizi üzerek şekilde kontrolünüzü kaybettiğinizi düşünüyorsanız, yardım istemelisiniz. Sağlık merkezinde görevli hemşire veya güvencünüz başka bir kişiyle konuşmak, zor durumların üstesinden gelmek için değişik yollar bulmakta yararlı olabilir. Sorunlar büyümeden çözüm arayın. Sorunların üstüste yığılmasını beklemektense, önlem almak daha iyidir!

Yardım alabileceğiniz yerler:

- Ana ve çocuk sağlığı merkezi / okul içi sağlık hizmetleri
- Çocuk yuvası
- Çocuk haklarını koruma dairesi
- Okulun rehber öğretmeni
- Pedagojik ve psikolojik hizmetler dairesi
- Endişe bildirim telefonu "Voksne for barn" [Çocuklar için Yetişkinler] İş günleri 09-15 arası, telefon: 810 03 940 veya elektronik posta: belymring@vft.no

Akşam veya gece bu yardım kuruluşlarına ulaşmanın mümkün olmadığı durumlarda şu numaralara telefon edebilirsiniz:

- SOS telefonu – Kilisenin SOS telefonu
Telefon: 815 33 300
- Zihin Sağlığı Yardım Telefonu
Telefon: 810 30 030 veya internet hizmeti:
www.sidetmedo.no

Bu hizmetlerin her ikisi de yirmidört saat boyunca açıktır.



Anne-babaya rehberlik programı, 0-18 yaş arası çocuğu olan bütün anne-babalara sunulan bir hizmettir. Amaç, baba veya anne olarak sizin çocuklarınız için iyi olanı yaptığınızdan emin olmanızı sağlamaktır. Bu program aracılığıyla, daha Őimdi den neleri iyi yaptığınızı bilinçli olarak görebilirsiniz. Eğer ihtiyaçınız varsa, çocuklarınıza karşı alternatif davranış yolları konusunda da yardım alabilirsiniz. Anne-babaya rehberlik programı, başkalarıyla tecrübe alış verişinde bulunabileceğiniz ve kendi çözümlerinizi bulma konusunda yardım alacağınız ebeveyn grupları oluşturmaktadır. Bir çok büyük belediye, Norveç'ten başka dillerde ebeveyn grupları hizmeti sunmaktadır.

www.bufetat.no/foreldreveiledning/