

EVLADINIZ NE ZORBA NE SÜT ÇOCUĞU OLSUN

Arkadaşına yürürken çelme takıp küçük düşürüyor, sıkıştırıyorsa, çocuğunuzun zorba olma ihtimali var. Aniden okul başarısı düşüyor, içe kapanıyorsa, gün geçtikçe pasifleşiyorsa, bir zorbalığa maruz kalmış olabilir. Zorba ya da mağdur, çocuğunuzun mutlaka desteğe ihtiyacı var. Ama, aman dikkat; fazla korumacı aile yapısında büyüyen, şiddete uğrayan çocuklar her ikisinin de mağduru olabilir. Çocukların kişiliklerini bile etkileyecek bu davranışlara maruz kalmaması için, DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Cemre Soysal'ın ailelere uyarıları şöyle:

AKRAN zorbalığı veya akran istismarı, bir çocuğun okulda yaşayabileceği en olumsuz deneyimlerden. Akran zorbalığı çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Fiziksel, duygusal ve sosyal zorbalık olabilir. Fiziksel zorbalık kişinin bedenine ya da sahip olduğu bir mala zarar vermektir. İtme, eşyalama zarar vermek, çelme takmak, tehdit etmek şeklinde olabilir. Her boyuttaki zorbalık azdan başlar, mağdurun cevap verememesi durumdan cesaretle şiddeti artar. Özellikle lise çağında, haraç kesme veya kabadaylık davranışları da gözlenebilir. Duygusal zorbalıkta ise, özgüven ve kendilik değeri hedef alınır. Zorbalığın üçüncü boyutu ise

sosyal olandır. Mağdur öğrenciyi küçük düşürme, istenmeyen ilan etme veya hakkında dedikodu çıkartma sosyal zorbalığa girer. Bir çocuğun zorbalığı yapan mı maruz kalan mı olduğunun anlaşılabilmesi için, bu tablounun hangi tarafında kaldığına dikkat edilmesi gerekir. Her iki halde de çocuğun desteğe ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır. **Zorba mı mağdur mu nasıl anlansın?** Zorbalığı yapan çocuklar, başka bir öğrenciyi fiziksel, duygusal veya sosyal açıdan sürekli şekilde istismar eder. Güçlerini kötüye kullanıp, mağdur çocuğa zarar verir, en kötüsünü bundan pişman da olmazlar. Akranlarına saldırgan davranışlar gösterir ve empati kurmakta zorlanırlar. Fiziksel

üstünlüğe de sahiptirler, zorbalık şiddeti artabilir. **Ya mağdurlar?** Akran zorbalığına maruz kalan, diğer bir deyişle mağdur öğrenciler ise daha sessiz, hassas ve pasiftirler. Zorbalığa karşılık vermek yerine, geri çekilirler. Bu da zorbalığın artmasına neden olan bir faktördür. Böylece kısır döngüye girilir. Mağdurlar daha içe kapanıktır. Başarıları düşüktür. Çoğunlukla olumsuz düşünme eğilimlidirler ve değişim anlamında yeterli kadar güçlü hissetmezler. Adeta bir öğrenilmiş çaresizlik yaşayarak durumu kabullenmiş görünürler. Kendilerini daha güçlü hissetmelerine yardımcı olabilecek yakın arkadaşlık kurmakta da zorluk çekerler.



OKULU İSTEMİYORSA MAĞDUR OLABİLİR



MAGDUR çocuklar bu konuda konuşmakta zorlanır. Çocuğunuz okula gitmek istemiyor ve bunun nedenini bir türlü ondan öğrenemiyorsanız, akranlarıyla bir sorun yaşadığından şüphelenin. Fazla korumacı aile yapısında büyüyen çocuklar kendilerini korumayı öğrenmekte gecikir. Bunu fark eden diğer çocuklar "süt çocuğu" gibi alaycı sözlerle duygusal yıpratmaya geçebilirler. Çocuğunuzu korurken güvenini zedeleyecek aşırılıklardan kaçının. Mağdur çocuğun desteğe ihtiyacı duyduğu

bir diğer konu, özgüvenlerini geliştirecek etkinlikler içinde olmaktır. Kendi adına karar vermesini sağlayacak ufak sorumluluklar, evde alınacak kararlarda fikrini almakla destekler verebilirsiniz. Ayrıca arkadaş edinebilmesi için okul sonrası 2-3 kişilik grup etkinliklerine katılmasına da yardımcı olabilirsiniz. Akranlarının zorba davranışlarına maruz kaldığını söyleyen çocuğu ciddiye alın. Bu zor konuyu dile getirdiğinde ebeveyn "sen yanlış anlamışsındır" gibi bir yaklaşımda bulunursa, çocuğun yalnızlık ve çaresizlik hissi daha da derinleşir ve git gide "bana yardım edilemez" noktasına geçebilir.

AİLELER ne yapmalı?

Çocuğunuz hangi grupta olursa olsun, bir an önce yardıma ihtiyacı var demektir. Zorbaysa, yetişkinlik yıllarında suç eğilimi gösterir. Mutlaka müdahale edin. Zorbalığı etkileyen nedenlerden biri, çocuğun da evinde saldırgan davranışlar ve şiddet görmesidir. Çocuk, kendisine vuran ebeveynlere karşılık veremediği için, karşılık

verebileceği/üstünde güç uygulayabileceği birinde şiddete başvurur. Zorbalığın diğer nedeni de çocuğun duygusal anlamda yeterli sevgi ve ilgiyi alamamasıdır. Küçük yaşlardan itibaren çocukların ihtiyaçlarını önemseyin, duygusal dünyalarını destekleyin. Evde belirgin sınırlar koyun, zorbalık sergileyen çocuk bu davranışlarının sonuçlarını yaşamalı.



SORDUNUZ UZMANLAR YANITLADI!

Kızım ortaokul 3'te. Okulda müdür yardımcısı stajyer bir öğrenciyi tacizde bulunmuş. Kızım biber gazı taşımak istediğini söyledi. Belli ki korkmuş. Nasıl davranmalıyım?

■ Böyle fiziksel şiddet içeren bir yoldan önce, güven duyduğu insanlarla olması, yalnız basma tenha yerlerde bulunmaması ile ilgili onu uyarabilirsiniz. En önemlisi de, ailesine güvenebileceğini ve onu rahatsız edecek en ufak bir olayı/konuyu paylaşabileceğini bilmesidir.

Oğlum 6 yaşına yeni girdi ve birinci sınıfa başladı. Bir erkek arkadaşıyla öpüştiğini söyledi. Ben ve erkek bu konuda örnek olabilecek davranışlarda bulunmuyoruz. Bize yardımcı olmanız isterim.

■ Çocuklar ailelerinden, tv-internet gibi kaynaklarda gördüklerinden veya duyduklarından etkilenerek bu tarz davranışlar gösterebiliyor. Nedeni çoğunlukla merak oluyor. Önerim, olayı büyütmeyin. Gerek hem cins gereksiz karşı cins ile böyle bir davranışın onun yaş için uygun olmadığını anlatabilirsiniz. Vücudumuzun bize ait ve özel olduğunu, kimsenin ona bakmasına ve dokunmasına izin vermememiz gerektiğini, aynı şekilde onun da kimseyi rahatsız edecek şekilde davranmaması gerektiğini belirtebilirsiniz.

10 yaşında 3'üncü sınıfa giden oğlum ödevini hep geçirtiyor. Ne önerirsiniz?

■ Bu son zamanlarda oluşmuş bir durumsa, evde ya da çevrenizde yaşadığı, onu sıkacak ya da lizebilecek vb. bir durum oldu mu? Bir takım duygusal problemler ders çalışma düzenini olumsuz etkileyebilir. Eğer bu uzun zamandır süregelen bir sorun ise, bu durum dikkat eksikliği ya da öğrenme güçlüğü gibi bir bozukluğun belirtisi olabilir. Bu durumda bir takım değerlendirmelerle tanı netleştirilip ona göre bir tedavi ve çalışma programı izlenebilir.

Öfke kontrolünü nasıl sağlarız?

■ Çocuklara tutarlı ve sürekli ilgi ve sevgi göstermek, bağımsız ve yeterli

olmalarına, becerilerini göstermelerine fırsat vermek ve desteklemek, olumsuz duygularla tepki vermek, vurmamak, küfür, hakaret, tehdit ile yaklaşmamak, öfkeli davranışlar sergilemediğinde ona ilgi göstermek ve övmek, öfke nöbeti geçirmeye başladığında özel ilgi göstermemek. Öncesinde neyle mesgulsek o ise devam etmek, çocuğa net bir şekilde öfkeli davranışlarına son vermesi gerektiğini söylemek, öfkeli durumu daha da artırmadan dikkatini dağıtmaya veya başka bir alana yönlendirmeye çalışmak, sorunlarını birlikte tartışmak. Şiddete basurma ve basurmama durumlarının sonuçlarını tartışmak, spor aktivitelerine yönlendirmek, empati geliştirmesini sağlamak, televizyon, film ve bilgisayar oyunlarını sınırlamak işe yarar.

Okulda oldukça başarılı olan öğrencimiz evde ders yaparken çok sıkılıyor ve 1 sayfalık işlemler okula beş dakikada yaparken evde bir saate yayıyor. Tavsiyeniz nedir?

■ Ödevini kısa sürede yaptığında ödüllendirilebilirsiniz. Bu ödül, "Aferin, teşekkür ederim" gibi yaklaşımlar ya da tanınacak hak (tv, bilgisayar, arkadaşlarıyla buluşma, oyun oynama, sevdiği bir yiyeceği almak) şeklinde olabilir.

Lise 1 erkek öğrenci velisiyim. Geçen sene kalmasına rağmen okuma isteği yok. Psikologa götürdük hiçbir sıkıntı yok. Sürekli olarak okula karmaya eğilimi. Ne yapmalıyım da okulu sevdirileyim, sokakta ve zararlı arkadaşlarla bağlantısını nasıl kesebiliriz? Şişağı için onu öğrendik.

■ Verdiğiniz destek becerilerini tespit etmek, hedef oluşturmak, hedefe ulaşmak için yapılması gerekenler konusunda onu harekete geçirmek olmalıdır. Eleştiren, yargılayıcı yaklaşımlar oğlunuza kabul gördüğü, kendini iyi hissettiren ortamlara yönlendirilir. Bu nedenle, evde de sorumluluklar vermek, takdir etmek, çalıştığı, okula gittiği zamanları övmek, desteklemek yardımcı olabilir.