



AKRAN ZORBALIĞINDA ANNE BABALARIN ÇOCUĞA YAKLAŞIMI NASIL OLMALIDIR?

SAYIN VELİLERİMİZ;

2018 yılında Türkiye’de **ilk ve ortaokul** öğrencilerinden edinilen **PISA** verilerine göre çocuklarımız %18’i okulda zorbalığa maruz kaldığını, %28’i arkadaşının şiddetine maruz kaldığını, %52’si sözel şiddete, %23,7 duygusal şiddete, %21,9’la da fiziksel şiddete maruz kaldıklarını ifade etmektedir. PISA verilerine göre çocuklar çevresinde gördükleri şiddet davranışlarını yaşanma sıklığına göre **alay etme, vurma, tekme atma, dayak atma ve haraç kesme** olarak ifade etmiş ve **%24’ü** her ay birkaç kez şiddete maruz kaldığını belirtmiştir. Bu rakamlar hafife alınacak kadar küçük görünmüyor.



Akran zorbalığı çocuklarımızın sağlıklı şekilde gelişimine devam edebilmesi açısından yetişkinler olarak çocuğa destek vermemiz gereken, çocuğun kendi çabaları ile kurtulamayacağı, geleceğini olumsuz şekillendirebilecek çok önemli bir olgudur.

Eğerki çocuğunuzun akran zorbalığı döngüsüne girdiğinden şüpheleniyorsanız, bunu biliyor/görüyorsanız ya da size okuldan bu durum iletildi ise, onun ebeveyni olarak

çocuğunuza destek vermeli ve bu döngüden daha fazla zarar görmeden kurtulmasına yardımcı olmalısınız.

Peki nasıl destek vereceksiniz?

Çocuğunuz zorbalık döngüsünde **3 rolden birinde** olabilir:

Çocuğunuz zorbalığa maruz kalıyorsa kurban/mağdur rolündedir.

1. Çocuğunuz zorbalığa maruz kalıyorsa;

*Onu dinleyin, anlamaya çalışın. Yaşadığı sıkıntıları, durumu anlattırın, ne hissettiğini sorun ve empatik yaklaşın.

*Çocuğunuzun suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız, çocuğun daha da kırılmasına, yaralanmasına, zorbalık yapan akranına karşı daha da güçsüz ve yetersiz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini, bunun sebebinin kendisi olmadığını anlatın.

*Yaşanılan durumu hafife almayın, çocuğunuza “aşırı hassas davranıyorsun, arkadaşlar arasında olur öyle şeyler” demeyin. Çocuğun zorbalık davranışlarına maruz kalması, sosyal ilişkilerde yaşanan normal bir durum değildir.

*“Sen de aynısını yap, sen de ona vur” gibi bir yönlendirme çocuğa “sen de zorbaca davran” demektir. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizleri öfkeliendirebilir veya kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun , birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve sorunu çözmesi için onu doğru davranışlara yönlendirin.

*Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin. Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen iyi olduğu alandaki akranları ile olumlu ilişkiler kurabilir ve örselenen özgüvenini onarabilir.

*Çocuğunuza kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karşısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba,

sataşacağı kişiyi en çok istediği tepkiyi (öfke, ağlama, tikler, kekeleme vs) göstermesine göre seçer. Çocuğunuzu zorbanın istemeyeceği kurban tepkilerine, örneğin fiziksel şiddete maruz kalması halinde “yapma” diye bağırarak ortamdaki herkesin dikkatini çekmeye, zorbayı güç durumda bırakmaya, derhal ortamdaki sorumlu yetişkinin yanına giderek ona durumu anlatmaya yönlendirin.

2.Çocuğunuz zorbaca davranışlar sergileyen zorba rolünde ise;

*Çocuğun zorbaca davrandığını gözlediğiniz an, onu bu davranışı için uyarın: Bu yaptığın zorbaca bir davranış. Arkadaşına bu şekilde davranman doğru değil, diyebilirsiniz.

*Çocuğunuzla fiziksel/sosyal/duygusal olarak güçlü olmak hakkında konuşun.

*Tv.de, internette ne izlediği, hangi oyunları ne kadar süre ile oynadığı, bu film/video/oyunlarda şiddet “tema”sı olup olmadığı, kimlerle arkadaşlık ettiği hakkında izlemeye geçin, gerekirse müdahale edin.

*Gerekli durumlarda, örneğin uyarıya rağmen devam etmesi halinde zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun: Arkadaşına/kardeşine zorbaca davrandığı, buna asla taviz vermeyeceğiniz, bu davranışının hiçbir yerde hiçbir zaman onaylanmayacağı konusunda çocuğunuzla konuşup zorbaca davranışlara devam ederse duruma müdahale etmenin ebeveyni olarak sizin göreviniz olduğunu ve hayatına o gün harçlığını kesme, parka gitmeme, tv. İzlememe gibi kısıtlamalar getireceğinizi, zorbaca davranışlara devam ederse bu kısıtlamaların haftalık/aylık boyutlara yayılacağı, gerekirse bir uzman yardımı gerekeceğini söyleyin ve **dediklerinizi yapın!**

*Çocuğunuza empati, sevgi ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çocuk empati becerisi bakımından zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin duygularını anlamasına yardımcı olun.

*Rol oynama yaparak çocuğunuzun zorbalığa maruz kalan kişi olmasını isteyin. Siz de zorbalık yapan kişi olun. Bir zorbalık sahnesi canlandırın ve konu hakkında konuşun. Kim nasıl hissetti, daha uygun nasıl davranılabildi, kendisine yapılınsın ister mi?vs

*Zorbaca davrandığında, okuldan bununla ilgili bildirimler aldığınızda asla tepkisiz kalmayın. Zorbalık davranışlarının istikrarlı ve belirgin yaptırımları olmasına önem verin.

*Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin, davranışlarının sonuçları ile yüzleşmesini sağlayın.

*Çocuğunuza sorun çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için destek ve model olun. Sorunları daha uygun yöntemlerle çözdüğünde ve siz bunu gözlemlediğinizde ona hemen olumlu geribildirim (örneğin aferin demek) verin, değişim çabasını/başarısını fark ve takdir ettiğinizi gösterin.

3.Çocuğunuz okulda çocuklara zorbalık yapan çocuklar oluşunu anlatıyorsa izleyici rolündedir. Bu durumda;

*Çocuğunuzun akran zorbalığı hakkında bilgilendirin. Zorbaca davranışların neler

olduğu, nelerin kaza, nelerin bilerek yapılacağı konusunda konuşun ve ona zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin. Kendisini zorbaca davranan çocuklardan nasıl koruyacağı hakkında onunla konuşun.

*Öğretmeni ve rehberlik servisi ile iletişime geçerek okul içi yapılabilecek çalışmaların yapılmasını sağlayabilirsiniz. Akran zorbalığını okul-aile işbirliği olmadan çözmek bazı durumlarda gerçekçi bir yaklaşım olmamakta, aile desteği ile daha kolay çözüme kavuşulmaktadır.

BU SORUNU KENDİ HALİNE BIRAKIRSAK;

***Zorbalığa maruz kalan çocuklar** psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarıda düşme görülür. Bu durumun devam etmesi yetersizlik duygularına neden olabilir ve gelecekteki başarısını ve özsaygısını olumsuz etkileyebilir, yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşayan birey olmaları ile sonuçlanabilir.

***Zorbaca davranış gösteren çocuklar** psikolojik destek almadıklarında yetişkin hayatlarında suç işleme, alkol/sigara/madde kullanma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca sosyal reddedilme, sadece zorbalık yapan akranları ile arkadaşlık etme dolayısıyla duygusal patlamalar, çeşitli ruhsal hastalıklar, depresyon gösterme sıklıkları diğer bireylere göre daha yüksektir.

***İzleyici kalan çocuklar** izledikleri olaydan etkilenip daha içe dönük bir yapı geliştirebilir, insanlara güvenmekte zorlanabilir, olumsuz duyguları ifade etmediklerinde duygusal kararlılıkları düşük, tepkisiz bir kişilik geliştirebilir.

UNUTMAYALIM!.. Akran zorbalığı döngüsü oluştuysa çocuk bu döngüden yetişkinden yardım almadan, bazı hallerde ise terapi desteği almadan kendi başına çıkamaz. Desteğinize mutlaka ihtiyacı vardır. Zorbalığın farkında olalım ki hiçbir çocuğumuzun o döngüde kaybolmasına izin vermeyelim.

İNCİ ŞENER İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ