

AKRAN ZORBALIĞI

Anne baba olarak çocuğumuzun başkaları tarafından incitilmesine, üzülmeye dayanamayız. Onu korumak için elimizden geleni yaparız. Ancak bir de madalyonun diğer yüzü var: Ya diğer çocuklara vuran ya da onlarla alay eden bizim çocuğumuzsa? Evet, ya “zorba” bizim çocuğumuzsa? Çocuğumuzun zarar görmesi kadar bir arkadaşına zarar veriyor olması da bizi endişelendirir. Okulda öğretmenlerinden ya da çevremizdeki anne babalardan çocuğumuzun zorbaca davranışları ile ilgili duyduklarımıza inanmak istemeyiz. Oysaki çocuğumuza yapabileceğimiz en büyük iyilik bu sorunu çözmesinde ona yardımcı olmaktır. Bültenimizin yararlı olması ve keyifle okumanız dileğiyle...

Ya “Zorba” Benim Çocuğumsa!

Zorbalık, saldırgan davranışın amaçlı ve bilinçli olarak tekrar edilmesi şeklinde gerçekleşir. Sözel(alay etme, aşağılayıcı kelimeler kullanma vb.), fiziksel(vurma, ısırma vb.), ya da ilişkisel (dışlama, dedikodu vb.) olarak görülebilir.

Ergenliğin ilk döneminde çocuklar genellikle hareketli ve dürtüseldir. Davranışlarının yaratacağı sonuçları her zaman kestiremeyebilirler. Oyunlar sırasında çatışma yaşayabilir ve bu çatışmalar sayesinde de aslında uzlaşmayı ve affetmeyi öğrenirler. Yaş özellikleri nedeniyle bazı davranışlar çevrelerindeki yetişkinler tarafından gereksiz yere zorbalık olarak nitelendirilirken tam tersine zorbaca davranışlar da yaş özelliği olduğu düşünülerek görmezden gelinir. Oysaki zorbalığın hem maruz kalan hem de zorbalık yapan çocuğa verdiği zararlar vardır ve bunların görmezden gelinmesi gelişimsel açıdan çocukları olumsuz etkiler.

Zorbalık ile çatışma (ya da istemsiz zarar verme) arasındaki en önemli fark zorbalığın amaçlı olması ve davranışın tekrarlanmasıdır. Genellikle iki taraf arasında bir güç dengesizliği de mevcuttur.

Kulaklarıma İnanamıyorum!

Pek çok anne baba, çocuklarının başka çocuklara zarar verdiğini öğretmenlerinden ya da çevrelerindeki diğer yetişkinlerden duyduklarında inanmak istemezler ya da duruma tepkisel yaklaşabilirler. Durumun üstünü örtmeye yönelik bir yaklaşımla aslında kendi çocuklarına zarar verdiklerini fark etmezler.

Evde kesinlikle böyle olmadığını anlatan pek çok örnek verdikten sonra öğretmenlerine ya da diğer çocukların anne babalarına yaklaşımlarını değiştirmelerini de öğütlerler. Farkında olmadıkları; evde hiç böyle sorunlar yaşamamalarının nedeni zaten çoktan her şeyi çocuğun isteklerine göre düzenlemiş olmalarıdır. Beraber oynadıkları oyunlarda sürekli çocuğun kazanmasına izin verirler veya istediği zaman isteği oyunu oynayabilir. Her akşam yemekte makarna vardır çünkü çocuk makarnadan başka bir şey yemek istemez. Çocuk tarafından yapılan yüzlerce düzenleme çoktan yaşamlarını sarıp

sarmalamıştır. Daha üzücü olan ise ne yazık ki bazı anne babaların çocuklarının zorbaca davranışlarını “öz güven” olarak yorumlamalarıdır. İçten içe “Hakkını yerdirmiyor.” düşüncesi ile gurur duyanlar bile vardır. Oysaki öz güven sahibi çocuklar yaptıklarının sonuçları ile yüzleşir ve hatalarını kabullenebilirler. Kendine hata yapma şansı tanıyan ve artı eksileri ile kendini kabul edebilen çocuklar öz güven sahibidir.

Ne Yapmalıyım?

Çocuğunuzun öfkeli ya da saldırgan davranışları ile ilgili dönüt aldıysanız ya da sizin de bu konuda endişelenmenize neden olan bazı gözlemlerinizi varsa öncelikle bir **suçlu aramayın ve çözümüne ilgili sorumluluk alın**. Çocuğunuzun sahip olduğu gücü nasıl yöneteceğini öğrenmeye çalıştığını ve her şeyin çok başında olduğunu aklınızda bulundurun. Ergenliğin ilk döneminde çocuklar sınırlarını denerler ve eğer izin verilirse başkalarına saygısız davrandıkları da görülür. Bu dönemde duygularını ve davranışlarını nasıl yönetebileceklerini öğrenmeye ve yetişkinlerin davranışlarını modellemeye ihtiyaç duyarlar.

Öfkelenmek, nefret etmek, kıskanmak gibi duyguların da insan olmanın bir parçası olduğunu ama bunların da yönetilebileceğini öğrenirler.

Neyi öğrettiğinize dikkat edin! Anne baba tarafından zorbaca davranış karşısında sergilenebilecek en kötü tutum “ceza” vermektir. Ceza vererek zorbaca davranışı ortadan kaldırmak yerine tam tersine çocuğun kafasındaki “Güçle her şeyi elde edersin.” düşüncesini pekiştirmiş olurlar. Ancak bu sınır koymamak olarak anlaşılmalıdır. Sınırlar empati duygusunu pekiştirerek konulmalıdır. Çocuğunuzun her davranışınızla sizi modellediğini unutmayın. Sizin yanı sıra okuduğunuz ya da izlediğiniz ne varsa onlar da aile hayatınızın içindedir. Evinizin salonuna yerleştirdiğiniz TV ya da eline verdiğiniz akıllı telefonda izlediği video olumsuz davranışları modellemesine neden olabilir.

Davranışı yeniden tanımlayın, etiketlemeyin! Zorbaca davranışından ötürü çocuğu etiketlememek gerekir. Çocuk sadece bu olumsuz davranıştan ibaret değildir. Bazen yetişkinlerin kullandığı ifadeler çocuğun bile kendi gücünden korkmasına neden olur. “Canavarsın sen!”, “Kötü bir çocuksun!”, “Kabadayı mısın sen?” gibi tanımlamalar yerine davranışa odaklanmalı ve “Kendini kontrol etmeyi öğrenmen gerekiyor.” gibi süreci ifade eden kelimeler ya da cümleler kullanılmalıdır.

Çocuğunuzun kendi ile ilgili algısını sizin gözünüzdeki algısına göre oluşturduğunu unutmayın; taşıdığı olumlu özelliklerin farkında olun ve zorbaca davranışı ortadan kaldırmak için bu olumlu yönlerinden yararlanın.

Çocuk hak ettiğini söke söke alır! Çocuğunuzla olan ilişkinizi gözden geçirin. İlişkinizde bir şeylerin fazla ya da az olması aynı oranda sorun yaratır. Çocuğun kendini ailede değersiz hissetmesi kadar kendinin dünyadaki tek değerli varlık olduğunu düşündüğü ebeveyn çocuk ilişkisi de sorunlara yol açar.

Sizinle olan ilişkisinde yaratacağınız değişiklik emin olabilirsiniz ki okul vb. sosyal ortamlardaki davranışlarındaki gelişimi de sağlayacaktır.

Yasaklamak yerine seçenekler sunun. Tıpkı ona sunduğunuz seçenekler gibi yaşamda da farklı seçeneklerimiz vardır ve seçimlerimizin sonuçlarını yaşarız. Baş etmekte zorlandığı öfke ya da üzüntü gibi duygularını onaylayın. Duygunun doğrusu ya da yanlışı yoktur ancak bu duygular sonucu nasıl davranacağımızı seçme hakkımız vardır.

Her şey her zaman onun istediği gibi gidemez. Sürekli her şeyin kendi isteklerine göre şekillendirilmesine alışkın çocuklar istedikleri olmadığında bu duygu ile nasıl baş edebileceklerini bilmezler. Ne yazık ki yaşamı boyunca herkes sizin gibi onun isteklerine öncelik vermeyecektir. İsteklerinin yapılmamasına anlam veremeyen ve bu duruma aşırı tepki veren çocuk girdiği sosyal ortamlarda sorun yaşadığı gibi yetişkinlik döneminde de iş ya da evlilik hayatındaki ilişkilerde sorun yaşayacaktır.

Örnek Durum: Çocuğunuz istediği oyunu oynamadıkları için arkadaşlarına vurdu.

“Arkadaşların senin istediğin şekilde oynamadıkları için kızgınsın. (Duygusunu isimlendirin.) Ne oldu bana anlatır mısın? (Kendi kelimeleri ile anlatmaya çalışırken ona yardımcı olacak kelimeleri siz söyleyin.)Kızgın olabilirsiniz; bazen herkes kızgın olur. Ama arkadaşlarına vurmamalısınız!(Sınır çiziniz.)” Eğer konuşabileceğiniz sakinlikte ise başka ve daha iyi seçeneklerin neler olabileceğini sorun. “Çok kızdığında başka ne yapabilirsin? (Bütün seçenekler üzerinden geçin; çocuğunuzun vurmak vb. “kötü” seçenekleri de ifade etmesine izin verin.) Vurmak, iyi bir seçenek mi? Hayır; vurmak iyi bir seçenek değil.”

Yaşanabilecek durumlara karşı onu önceden hazırlayın. Baş etmekte zorlandığı bir duyguyu yaşadığında ona kuralları ve yapabileceklerini sakince hatırlatın. Yaptığı olumlu davranışları ve gelişimini görün; bu davranışlar konusunda onu yüreklendirin. Yaptığı yanlış seçimlerin sonuçları ile ilgili sorumluluk almasını sağlayın. “Arkadaşına vurduğun için üzgün olmalısınız. Vurmak can acıtır. Şimdi oyunu bitirmek zorundayız.” (Tüm bunları söylerken onunla temas halinde ve de sakin olun.) Kendi çocuğunuzu kucaklayıp sakince uzaklaştırırken zarar verdiği arkadaşına da “Sana vurduğu için özür diliyor. Vurmak yerine kelimeleri kullanması gerekirdi.” gibi bir cümle söyleyerek çocuğunuza sergilemesi gereken doğru davranışı da gösterin.



Konuşmayı gereğinden fazla uzatmayın yoksa çocuğunuz ana mesajdan uzaklaşacaktır.



Son Olarak... Çevresindekilere zorbaca davranan çocuk aslında bir yardım çağrısı içindedir. Onun bu yardım çağrısını görmeniz ve sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmanız yaşamı boyunca saygı gördüğü ve değerli hissettiği ilişkiler kurmasını sağlayacaktır.