

# Modül 9: Çocuğunuz zorbalığa maruz kaldığında



**Co-funded by  
the European Union**

Bu modül, ebeveynlere zorbalığa maruz kalmış çocuklarına duygusal destek sağlama, bu zorlu deneyimleri atlattmalarına yardımcı olma ve gelecekteki durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olma stratejileri sunar. Bağlanma teorisi ve sosyal öğrenme ilkelerine dayanan kanıta dayalı yaklaşımlar sayesinde ebeveynler, çocuklarının duygularını nasıl doğrulayacaklarını, kendi duygusal tepkilerini nasıl yöneteceklerini ve çocuklarına dayanıklılık ve iyileşme konusunda nasıl koçluk yapacaklarını öğrenecekler.



# Zorbalığın Etkisini Anlamak

Zorbalığa maruz kalan çocuklar genellikle kendilerini yalnız, incinmiş ve kafası karışık hissederler. Bağlanma Teorisi'ne (Bowlby, 1988) göre, bir bakıcıyla güvenli bağlanma, çocukların güven duymasını ve anlaşıldığını hissetmesini sağlayarak dayanıklılık için bir temel oluşturur. Araştırmalar, ebeveynlerden gelen duygusal desteğin, zorbalık mağdurlarında kaygı ve depresyon duygularını önemli ölçüde azalttığını göstermektedir (Rivara ve Menestrel, 2016).

Zorbalığın etkileri çok geniş kapsamlı olabilir ve çocuğun öz saygısını, akademik performansını ve sosyal gelişimini etkileyebilir. Çocuklar, gördükleri muameleyi hak ettiklerine inanarak olumsuz mesajları içselleştirebilirler. Uygun destek olmadan, bu deneyimler uzun vadeli duygusal sonuçlara yol açabilir.

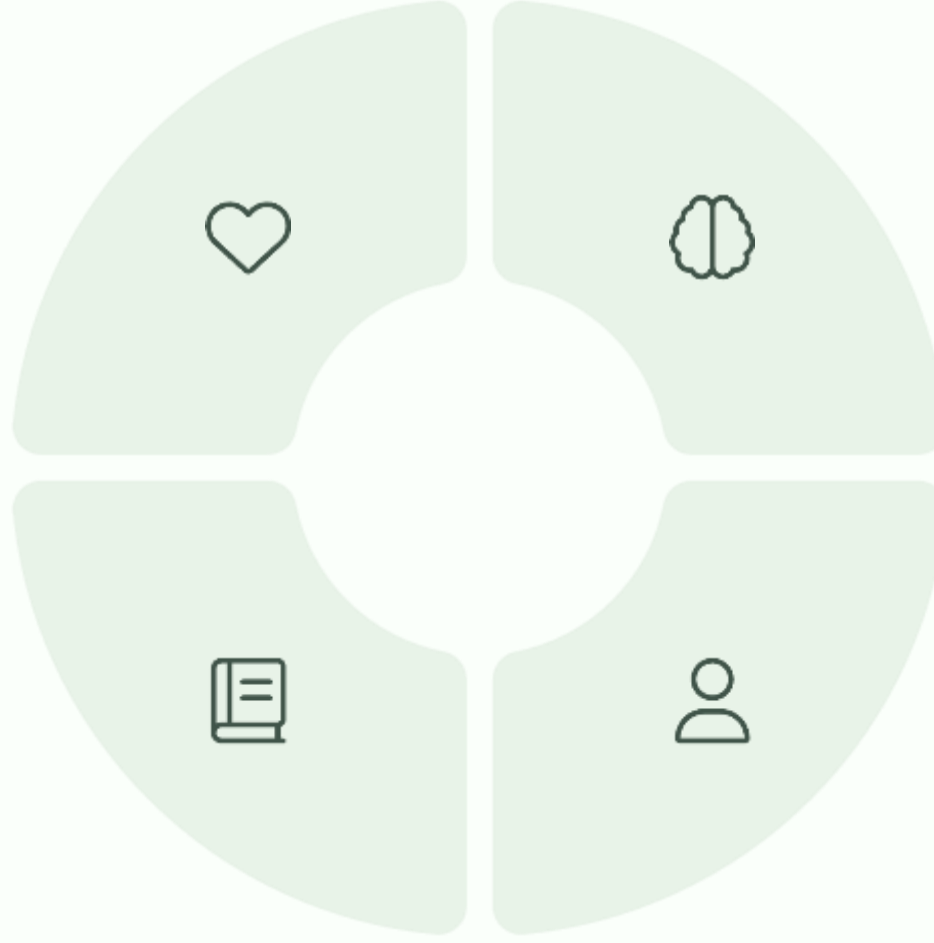
Ebeveynler, çocukların deneyimlerini ve duygularını rahatça paylaşabilecekleri güvenli bir alan yaratarak bu etkileri azaltmada önemli bir rol oynarlar. Zorbalık durumlarına uygun şekilde yanıt vererek, ebeveynler çocuklarının direnç geliştirmelerine ve zorlu sosyal etkileşimlerde yol almak için gereken becerileri edinmelerine yardımcı olabilirler.

## Duygusal Etki

İzolasyon, incinme, kafa karışıklığı, kaygı ve depresyon duyguları

## Akademik Etki

Azalmış konsantrasyon, düşük notlar ve azalmış katılım



## Bilişsel Etki

İçselleştirilmiş suçlama, olumsuz benlik algısı ve azalan özgüven

## Sosyal Etki

Akranlarından uzaklaşma, başkalarına güvenmede zorluk ve sosyal durumlardan korkma

# Doğrulama Yoluyla Duygusal Destek Sunmak

Onaylama, zorbalığa maruz kalmış çocukları desteklemek için güçlü bir araçtır. Zorbalığa uğramış bir çocuğa yanıt verirken, duygusal tepkilerine katılıp katılmamak yerine duygularını kabul ederek, onaylayarak başlayın. Bu yaklaşım, onları duyduğunuzu ve anladığınızı hissettirerek, sıkıntılarının yoğunluğunu azaltmaya ve daha fazla tartışma için güvenli bir ortam oluşturmaya yardımcı olur (Sperling, 2021).

Çocuğunuzun deneyimini etkili bir şekilde doğrulamak için, duygusal tepkilerini yargılamadan anlayın. Örneğin, çocuğunuz "Bana güldüklerinde gerçekten utandım," derse, "Bu gerçekten zor görünüyor. Neden böyle hissettiğini anlayabiliyorum," veya "Olanlar yüzünden üzülmen normal. Duyguların önemli," şeklinde yanıt verin.

Çocuğun duygularını küçümseyen ve duygusal ifadeyi engelleyen, "Zorbanın fikri önemli değil" veya "Ağlama ve o zorbanın seni etkilemesine izin verme" gibi geçersiz ifadelerden kaçınmak da aynı derecede önemlidir. Bunun yerine, duygularını doğrulamak için deneyimleri üzerinde empatik bir şekilde düşünün: "Dışlanmanın seni gerçekten üzdüğünü görebiliyorum. Bu tamamen anlaşılabilir bir durum" veya "Bunları söylediklerinde, çok haksızlık etmiş olmalılar. Bana anlatmakla iyi ettin."

## Etkili Doğrulama Teknikleri

- Sözü nü kesmeden dikkatlice dinleyin
- İfade ettikleri belirli duyguları kabul edin
- Anlayışınızı gösteren empatik ifadeler kullanın
- Destekleyici beden dilini ve göz temasını koruyun
- Çözümleri tam olarak duymadan aceleyle çözümlere yönelmekten kaçının
- Onlara duygularının önemli olduğunu güvence altına alın

Çocuğunuzun duygularını ifade edebileceği güvenli bir alan yaratmak, zorbalık deneyimlerini atlatmasına yardımcı olmak için çok önemlidir.



# Duygusal Tepkilerinizi Yönetmek

Ebeveynlerin zorbalığa karşı duygusal tepkileri doğaldır, ancak sağladıkları desteği önemli ölçüde etkileyebilir. Etkili bir şekilde yardımcı olmak için, çocuğun ihtiyaçlarına odaklanırken bu duyguları kabul etmek ve yapıcı bir yaklaşım sergilemek çok önemlidir (BBC, tarih yok). Üzüntü hissetmek normaldir, ancak duyguları bir kenara bırakmak ebeveynlerin çocuklarının refahını önceliklendirmelerine olanak tanır (PACER Center, 2018).

Çocuğunuz size zorbalığa uğradığınızı söylediğinde öfke, üzüntü, suçluluk veya korku hissedebilirsiniz. Bu tepkiler, anlaşılabilir olsa da, bazen yardımcı olma yeteneğinizi zorlayabilir. Çocuğunuzun anlattıklarına tepki vermeden önce duygularınızı değerlendirmek için bir an ayırmanız çok önemlidir. Öfke veya hayal kırıklığıyla konuşmamak için yanıt vermeden önce durup beşe kadar sayabilir veya "Size elimden gelenin en iyisini yapabilmek için bunu bir an düşünmeme izin verin," diyebilirsiniz.

Duruma sakın bir şekilde yaklaşmak ve öfke veya hayal kırıklığını çocuğa yansıtmaktan kaçınmak, daha destekleyici bir ortam yaratır. Sesinizi yükseltmek yerine, sakın bir şekilde, "Bu üzücü, ama doğru adımları birlikte bulacağız" veya "Üzgün hissetmek normal, ama bir çözüm bulmaya odaklanalım" deyin. Bu ölçülü yaklaşım, çocuğunuzun sıkıntısını artırmak yerine, güvende ve desteklenmiş hissetmesine yardımcı olur.

## Duygularınızı Tanıyın

Öfke, korku veya üzüntü duygularınızı yargılamadan kabul edin.

## Bir mola verin

Çocuğunuza cevap vermeden önce kendinize bir an tanıyın.

## Çocuğunuza Odaklanın

Dikkatinizi duygularınızdan çocuğunuzun ihtiyaçlarına kaydırın.

## Düşünceli bir şekilde yanıt verin

Sakin ve yapıcı bir şekilde iletişim kurun, duygusal düzenlemeyi modelleyin.



# Reddedilmekten Kaçınmak

Kayıtsızlık, çocuğun özgüvenini zedeler ve gelecekte yaşadığı zorlukları paylaşmalarını engelleyebilir. Yaşadıklarını ciddiyle ve empatiyle kabul etmek, güven oluşturmak ve zor durumlarda desteklendiklerini hissetmelerine yardımcı olmak için çok önemlidir.

Çocuğunuzun zorbalık deneyimini görmezden gelmemek için, endişelerini kesintisiz ve eksiksiz bir şekilde ifade etmelerine izin verin. Konuşurken başınızı sallayın ve onaylayıcı sesler çıkarın ("Anlıyorum" veya "Hı-hı"), dinlediğinizi gösterin. Duygularını anlatmayı bitirmeden önce çözüm önerilerinde bulunmaktan kaçının, çünkü bu, deneyimlerinin tam olarak duyulmadığı veya anlaşılmadığı hissine kapılmalarına neden olabilir.

Gerçek ilgi ve empati göstererek açık iletişimi teşvik edin. Gerçek ilginizi göstermek için göz teması kurarken, "Bugün teneffüste neler olduğunu bana daha detaylı anlat," deyin. "Bu gerçekten zor olmalı. Dinlemek için buradayım," gibi empatik ifadeler kullanın. Daha da önemlisi, zorbalığa uğramaktan kendilerinin sorumlu olmadığını ve desteğinizin olduğunu onlara hissettirin. "Bunun olması senin suçun değil. Zorbalık asla kabul edilemez ve bunun üstesinden birlikte geleceğiz," veya "Böyle davranılmayı hak etmiyorsun ve sana yardım etmek için elimden gelen her şeyi yapacağım," gibi ifadeler, onların yanında olduğunuzu ve zorbalığın onların değerini yansıtmadığını pekiştirir.

## Kaçınılması Gereken

### Küçümseme Belirtileri

- Durumu küçümsemek: "O kadar da büyük bir mesele değil"
- Mağduru suçlamak: "Onları kışkırtmak için ne yaptın?"
- Erken çözümler sunmak: "Onları görmezden gelin"
- Deneyimleri karşılaştırmak: "Ben senin yaşındayken..."
- Konuşmayı aceleye getirmek: "Bunu daha sonra konuşalım"
- İnanmazlığın dile getirerek: "Gerçekten böyle bir şey oldu mu?"

## Destekleyici Alternatifler

- Ciddiyeti kabul etmek: "Bu gerçekten zor görünüyor"
- Suçlamamanın onaylanması: "Bu senin hatan değil"
- İşbirlikçi problem çözme: "Bunu birlikte düşünelim"
- Odaklanmış dinleme: "Deneyiminizi anlamak istiyorum"
- Zaman yaratmak: "Konuşmaya ihtiyacın olduğunda buradayım"
- İnancını ifade etme: "Sana inanıyorum ve yardım etmek için buradayım"

# Çocukların Zorbalık Deneyimlerini İşlemesine Yardımcı Olmak

Zorbalıkla başa çıkmak, duyguları anlamayı, olumsuz düşünceleri yeniden çerçevelemeyi ve dayanıklılığı geliştirmeyi içerir. Ebeveynler, çocukların duygularını ifade etmelerine, suçlamayla ilgili duyguları azaltmalarına ve iyileşmeye yönelik yapıcı adımlar planlamalarına yardımcı olmada hayati bir rol oynarlar. Bandura'nın (1977) Sosyal Öğrenme Teorisi, çocukların duygusal düzenlemeyi bakıcı davranışlarına göre modellediğini vurgular (Swearer ve Hymel, 2015). Çocukların duygularını işlemesine yardımcı olmak için etkili araçlardan biri de Plutchik'in Duygu Çarkı gibi bir duygu çarkıdır.



Örneğin, 14 yaşındaki Liam, öğle yemeğinde alay konusu olmasıyla ilgili hislerini ifade etmek için duygu çarkını kullanabilir. Çarktaki üzüntüyü belirleyerek, alay konusu olmanın kendisini incittiğini ve üzdüğünü açıklayabilir. Bu basit egzersiz, duygularını ifade etmesine ve destek aramasına yardımcı olur. Benzer şekilde, zorbasıyla yüzleşmekten endişe duyan bir çocuk, korkuyla ilgili bir duygu olan "gergin"i belirlemek için çarkı kullanabilir, öz farkındalığını ve duygularını ifade etme becerisini artırabilir. Duygu çarkı gibi araçları kullanmak, çocukların duygularını tanımlamalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal düzenlemeyi de geliştirir. Alay edildikten sonra "sinirli" hisseden bir çocuk, öfkesini fark etmek için çarkı kullanabilir ve bu sayede dürtüsel tepki vermek yerine destek arayabilir. Duyguları adlandırma ve anlama süreci, zorbalık deneyimlerini işleme ve duygusal dayanıklılık geliştirmede önemli bir adımdır.



# Suçlama ve Utançla Başa Çıkmak

Çocuklar zorbalığa maruz kaldıklarında çoğu zaman suçu içselleştirirler ve zorbalığa kendilerinin sebep olduğunu veya bunu hak ettiklerini düşünürler.

Suçlama ve utancı etkili bir şekilde ele almak için, zorbalığın çocuğun değerini değil, zorbanın davranışını yansıttığını vurgulayın. "Söyledikleri veya yaptıkları sizinle ilgili değil, onlarla ilgilidir. Davranışları sizin hatanız değil" gibi ifadeler veya "Saygı görmeyi hak ediyorsunuz" gibi olumlamalar kullanın. "Kimse zorbalığa uğramayı hak etmez. Başınıza gelenler sizin yaptığınız bir şeyden kaynaklanmıyor" ve "Başkalarının size davranış şekli, sizinle ilgili olduğundan çok, onlar hakkında bilgi verir" gibi mesajlarla çocuğa zorbalığın asla onun hatası olmadığı konusunda sürekli güvence verin.

Ebeveynlerin endişelerini çocuğa yansıtmamak da önemlidir, çünkü ebeveynlerin endişeleri çocukların kendilerini daha savunmasız hissetmelerine neden olabilir. "Bugün seni rahatsız eden oldu mu?" gibi sorularla onları karşılamak yerine, "Bugün seni özledim. Öğle yemeğin nasıldı?" gibi daha tarafsız yaklaşımlar deneyin. Bu, onları olumsuz deneyimlere odaklanmaya zorlamadan sakın ve destekleyici bir tavır sergileyerek doğal bir şekilde paylaşmaya teşvik eder.

## Kendini Suçlamayla Mücadele Et

Çocuğunuzun zorbalığa uğramasının onun suçu olmadığını anlamasına yardımcı olmak için, kendini suçlayan ifadelere doğrudan karşı çıkın. "Belki bu kadar farklı olmasaydım..." gibi şeyler söylediklerinde, "Benzersiz olmak harika. Sorun, sizin kim olduğunuzda değil, başkalarının nasıl davranmayı seçtiğinde." diye yanıtlayın.

## Öz Şefkati Teşvik Edin

Çocuğunuza, bir arkadaşına gösterdiği nezaketle kendisine de davranmayı öğretin. Ona olumlu iç konuşmalar yaptırın: "Saygıyı hak ediyorum" veya "Hiçbir yanlış yapmadım." Bu yaklaşımı güçlendirmek için kendi davranışlarınızda öz şefkati örnek alın.

## Olumsuz Düşünceleri Yeniden Çerçeveleyin

Çocuğunuzun olumsuz düşüncelerini daha dengeli bakış açılarına dönüştürmesine yardımcı olun. "Herkes benden nefret ediyor" diye düşünüyorsa, onu "Bugün bazı çocuklar bana karşı kaba davrandı ama beni önemseyen başka arkadaşlarım da var" veya "Bu zor durum geçici" gibi düşüncelere yönlendirin.

# Kurtarma Adımlarını Planlama

Bir plana sahip olmak, çocukları güçlendirir, kontrolü ve güvenliğini yeniden kazanmalarına yardımcı olur (Divecha, 2019). Bu süreç, hem ebeveynin hem de çocuğun ilerlemek için bir yol haritası oluşturmasına olanak tanıyan iş birliği bir süreç olmalıdır.

- Etkili bir iyileşme stratejisi, çocuğunuzla sanat ve el işi, spor veya okuma gibi sevdiği aktiviteleri yaparak zaman geçirmek ve böylece onun değer duygusunu pekiştirmektir.
- Dövüş sanatları veya takım sporları gibi aktivitelere katılmak fiziksel ve duygusal dayanıklılığı artırabilir.
- Ayrıca, çocukların kendi seçimlerini yapmalarına izin vermek, kendilerini kontrol altında hissetmelerine yardımcı olur ve kararlı olma becerilerini geliştirir. "Bu hafta sonu parka gidebiliriz veya evde film izleyebiliriz. Hangisi size daha eğlenceli geliyor?" gibi basit sorular, çocuklara iyileşme süreçlerinde özgürlük tanır.

İyileşme sürecinde ebeveynlerle birebir zaman geçirmek özellikle değerlidir. Çocuğunuzun güzel, zeki ve yetenekli olduğunu öğrenmesine yardımcı olmak için, kendisini en iyi hissettirin. Yaptıkları her küçük şeyi takdir edin ve bol bol övün. Örneğin, çocuğunuzdan sebzeleri soymasına veya yemek hazırlarken tencereyi karıştırmasına yardım etmesini isteyin. Birlikte çalışırken, "Bana ne kadar dikkatli yardım ettiğinizi gerçekten takdir ediyorum. Bu konuda çok düşünceli ve yeteneklisiniz!" diyebilirsiniz. Bu olumlu etkileşimler, öz saygıyı yeniden inşa eder ve iyileşme için bir temel oluşturur.

## Kurtarma Faaliyetleri

- Sanat, müzik veya yazı yoluyla yaratıcı ifade
- Özgüven ve güç oluşturan fiziksel aktiviteler
- Dayanıklılık ve zorlukların üstesinden gelmeyle ilgili hikayeler okumak
- Gönüllü olmak veya başkalarının amaç oluşturmalarına yardımcı olmak
- Başarı duygusunu beslemek için yeni beceriler öğrenmek
- Duygusal düzenleme için doğada zaman geçirmek



Yaratıcı aktiviteler, çocuklara zorbalık deneyimlerinden sonra duygularını işleme ve özgüvenlerini yeniden inşa etme konusunda sağlıklı çıkış yolları sağlar.



# Çocuklara Gelecekteki Zorbalıkla Başa Çıkmaları İçin Koçluk Yapmak

**İddialı iletişim ve proaktif stratejilerle** hazırlamak, özgüven oluşturur ve tekrarlanan zorbalık olasılığını azaltır (Craig ve diğerleri, 2007).

İddialılık, kişilerarası sorunları çözmenin en etkili yoludur. Açık, dürüst ve doğrudan iletişim, mesajların engel veya çarpıtma olmadan alınmasını sağlar. Duyguları, hisleri ve düşünceleri başkalarının bütünlüğüne zarar vermeden dürüstçe ifade edebilme becerisi, gelişmiş sosyal etkileşimlere yol açar. İddialı tepkiler, çocukların çatışmayı tırmandırmadan sınırlar belirlemelerine yardımcı olur (kidshealth.org, 2023).

İddialı iletişim becerileri geliştirmek için çocuğunuza kararlı ama sakin bir şekilde "Hayır" demeyi öğretin; ses tonu ve yüz ifadelerinin korku veya öfke yansıtmamasına dikkat edin. Çocuğun hem olumlu hem de olumsuz duygularını durumun karmaşıklığına uygun şekillerde ifade etmesine yardımcı olun (Denham, 2007). "Lütfen dur. Bundan hoşlanmıyorum" gibi tepkiler veya "Bence şöyle olsaydı daha iyi olurdu...", "Bunu yapmak isterdim...", "Şunu yapsam rahatsız olur muydun?" gibi daha nazik tepkiler öğretin.



## İddialı İfadeleri Uygulayın

"Dur, bundan hoşlanmıyorum" veya "Lütfen benimle bu şekilde konuşma" gibi basit ve net ifadeler öğretin.



## Kendine Güvenen Bir Beden Dili Geliştirin

Dik durmayı, uygun göz teması kurmayı ve sakin, net bir ses kullanmayı öğretin.



## Rol Yapma Senaryoları

Çocuğunuzun farklı zorbalık durumlarına verdiği tepkileri prova edebileceği güvenli uygulama ortamları yaratın.



## Destek Ağları Oluşturun

Gerektiğinde yardım sağlayabilecek güvenilir yetişkinleri ve akranları belirleyin.

# Beceri Geliřtirme İçin Rol Oynama

Rol yapma, çocukların güvenli bir ortamda iddialı iletişim becerilerini geliştirmelerine ve uygulama yapmalarına yardımcı olan güçlü bir araçtır. Çocuklar, olası zorbalık senaryolarını simüle ederek, gerçek bir durumun baskısı olmadan tepkilerini prova edebilir, zamanla özgüven ve yetkinlik kazanabilirler.

Rol yapma egzersizlerini yaparken çocuğunuzun karşılaşabileceği gerçekçi senaryolar kullanın.

Rol yapma sırasında, dik durmak, göz teması kurmak ve kendinden emin bir şekilde gülümsemek gibi özgüvenli bir beden dilini teşvik etmeye odaklanın. Çocuğunuza sırtını dik ve omuzlarını rahat tutmayı ve konuşurken veya dinlerken dengeli bir duruş sergilemeyi öğretin. Başkalarının gözlerinin içine bakmanın, söylediklerine güven ve inanç gösterdiğini açıklayın. Bu tür rol yapma alıştırmalarına düzenli olarak katılarak, çocuğunuz gerçek hayatta zorbalık durumlarıyla etkili bir şekilde başa çıkmak için gereken becerileri ve özgüveni geliştirebilir.

Destekleyici bir ortamda düzenli pratik yaparak, çocuklar zorbalık durumlarına etkili bir şekilde yanıt vermek için gereken iletişim becerilerini ve özgüveni geliştirebilirler. Bu pratik seansları sırasında, ilerlemelerini pekiştirmek ve özgüvenlerini artırmak için olumlu geri bildirim ve teşvik sağlamayı unutmayın.



# Güvenilir Yetişkinlerden Yardım İstemek

Çocuklar genellikle çeşitli nedenlerle istismarı tartışmaktan kaçınırlar: hissettikleri utanç, akranları tarafından dışlanma korkusu, ebeveynleri tarafından anlaşılmama endişesi, kendilerine inanılmama ve cezalandırılma endişesi, yeni duruma yavaş yavaş alışma ve bu durumların üstesinden gelmek için somut stratejilerin eksikliği. Güvenilir yetişkinler rehberlik sağlar ve izolasyon duygularını azaltır (UNICEF, 2020).

Çocuğunuzun destekleyici yetişkinleri belirlemesine ve onlara ulaşmasına yardımcı olmak için, ebeveynleri, büyükanne ve büyükbabalar, öğretmenleri veya komşuları gibi yardım için başvurabileceği kişilerin bir listesini hazırlayın. Etkili bir aktivite, çocuğın her parmağını güvendiği bir kişiye atadığı "arkadaşlık eli" oyunudur (LaRocque, 2021). Bu görsel hatırlatıcı, çocukların kendilerine sunulan birden fazla destek kaynağı olduğunu hatırlamalarına yardımcı olur.

Çocuğın kendini rahatça ifade edebileceği güvenli ve destekleyici bir ortam yaratarak zorbalık olaylarının sürekli olarak bildirilmesini teşvik edin. Çocuğunuza sorumluluklar vererek öz saygısını geliştirin. Çocuk yeni veya zorlu durumlarla başarılı bir şekilde başa çıktığında, stresle başa çıkma becerisini daha iyi anlar. Çocuğın deneyimlerini iletmek için yaptığı her girişimi olumlu bir şekilde pekiştirerek ve duygularını onaylayarak kendini ifade etmesini teşvik edin (Banham ve ark., 2000).



## Okul Personeli

Öğretmenler, danışmanlar ve yöneticiler zorbalıkla mücadele konusunda eğitilmiştir ve okul ortamında müdahaleleri uygulayabilirler.



## Geniş Aile

Büyükanne ve büyükbabalar, teyzeler, amcalar ve diğer aile üyeleri ek duygusal destek ve bakış açısı sağlayabilirler.



## Ruh Sağlığı

### Profesyonelleri

Okul rehber öğretmenleri, terapistler ve psikologlar zorbalık deneyimlerinin işlenmesinde uzmanlaşmış destek sunabilirler.

# Olumsuz Ortamlardan Kaçınmak

Çocuğun refah durumu, saldırganlığın hoş görüldüğü ortamlardan etkilenir (Francis ve ark., 2022). Çocukların zorbalık riski taşıyan durumları tespit edip bunlardan kaçınmalarına yardımcı olmak önemli bir önleyici stratejidir. Bu, tüm zorlu durumlardan kaçınmak anlamına gelmez; daha ziyade, ortamlar hakkında bilinçli seçimler yapmak ve gerektiğinde zorlu durumlarda nasıl hareket edeceklerine dair stratejiler geliştirmek anlamına gelir.

Zorbalığın meydana gelme olasılığının yüksek olduğu alanları veya zamanları belirleyerek başlayın ve alternatifler planlayın. Zorbalık davranışına katkıda bulunan faktörler hakkında farkındalık yaratın. Çocuğun daha kolay uyum sağlayabileceği bir ortam seçin (Abayomi ve Daniels, 2021).

- Örneğin, üç yıldır piyano eğitimi alan ve başka bir enstrümana geçmek isteyen bir çocuk, akranlarının gerisinde kalabilir. Yetişmek için gereken çaba hakkında dürüst bir tartışma, çocuğun çaba sarf etme isteğine dayanarak bilinçli bir karar vermesine ve bunun gerektirdiği çabayı anlamasına yardımcı olabilir. Benzer şekilde, bilişsel engelli bir çocuk, özel ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş bir okula kaydolmaktan fayda görebilir.

Farklı ortamlardaki risk ve destek seviyelerini anlamak, ebeveynlerin ve çocukların nerede zaman geçirecekleri ve potansiyel olarak zorlu durumlara nasıl hazırlanacakları konusunda bilinçli kararlar almalarına yardımcı olabilir.