

Modül 10: Çocuğunuz zorba olduğunda



**Co-funded by
the European Union**

Çocuğunuzun zorbalık davranışları sergilediğini keşfetmek, her ebeveyn için zorlu ve duygusal bir deneyim olabilir. Bu modül, çocukların neden başkalarına zorbalık yapabildiğini anlamana, zorbalık davranışlarının belirtilerini fark etmenize ve bu sorunları yapıcı bir şekilde ele almak için etkili stratejiler geliştirmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Çocukların Neden Zorbalık Yaptığını Anlamak: Bireysel Faktörler

Zorbalık davranışı, nadiren altta yatan nedenler olmadan ortaya çıkar. Araştırmalar, bir çocuğun başkalarına zorbalık yapma eğilimine katkıda bulunabilecek birkaç bireysel faktör tespit etmiştir. Ebeveynler bu faktörleri anlayarak, sadece belirtileri değil, temel nedenleri de daha iyi ele alabilirler.

Dikkat Çekme Davranışı

İlginçtir ki, başkalarına zorbalık yapan birçok ergen kendini zorba olarak görmez. Shu (2024) tarafından yapılan bir araştırma, yüksek ilgi çekme eğilimi gösteren ergenlerin kendilerini kurban olarak görme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu, bir çocuğu "zorba" olarak etiketlemek yerine, belirli sorunlu davranışları ele almanın daha etkili olabileceğini göstermektedir. Dikkat çekme isteğini zorbalığa bağlayan kesin mekanizma henüz tam olarak anlaşılamamış olsa da araştırmacılar, akranlar arasında popülerlik (Caravita ve Cillessen, 2012) ve sosyal statü (Houghton, 2012) arzusunun önemli bir rol oynadığını öne sürüyor. Ergenler için, akranları arasındaki itibarları muazzam bir öneme sahiptir.

Kişilik Özellikleri

Araştırmalar, belirli kişilik özelliklerinin zorbalık davranışıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, **düşük uyumluluk ve vicdanlılık düzeyleri ile yüksek nevrotiklik ve dışa dönüklük düzeyleri** zorbalık eğilimleriyle ilişkilendirilmiştir (Mitsopoulou ve Giovazolias, 2015). Ayrıca, zorbalar genellikle hem bilişsel hem de duygusal empati açısından daha düşük düzeylerde; bu da başkalarının bakış açılarını hem entelektüel hem de duygusal olarak anlamakta zorlandıkları anlamına gelir.

Kişilik çocukluktan genç yetişkinliğe kadar şekillenirken, bazı eğilimler tutarlı rehberlikle yumuşatılabilir. Örneğin, zorbalar arasında yaygın bir özellik olan **dürtüsellik**, çocuklara dürtü ve eylem arasındaki süreyi (gizlilik olarak bilinir) uzatmayı öğreterek ele alınabilir.

Bu bireysel faktörleri anlamak, zorbalık davranışını mazur göstermez; ancak ebeveynlerin çocuklarının daha sağlıklı sosyal beceriler ve duygusal düzenleme geliştirmelerine nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda değerli bilgiler sağlar. Ebeveynler, bu temel sorunları ele alarak çocuklarının dikkat, statü ve sosyal bağ kurmanın daha yapıcı yollarını bulmalarına yardımcı olabilirler.

Dikkat Çekme Davranışını Ele Almak İçin Pratik Stratejiler

Bir çocuk dikkat çekmek veya sosyal statü kazanmak için zorbalığa başvurduğunda, ebeveynler bu eğilimleri daha olumlu davranışlara yönlendirmek için belirli stratejiler uygulayabilirler. Bu yaklaşımlar, gençlerin tanınmak ve sosyal statülerini geliştirmek için daha sağlıklı yollar bulmalarına yardımcı olmaya odaklanır.



Yetenekleri ve İlgi Alanlarını Besleyin

Ergeninizin akademik, spor, müzik veya sanat gibi doğal yeteneklerini ve ilgi alanlarını belirlemesine ve geliştirmesine yardımcı olun. Belirli alanlarda başarılı olmak, özgüvenini ve sosyal konumunu doğal olarak artırabilir. Bir takım veya grup etkinliğinin parçası olmak, arkadaşlıkları güçlendirir ve akranlarıyla olumlu şekillerde bağlantı kurma fırsatları sunar.



Liderlik Rollerini Teşvik Edin

Öğrenci konseyi temsilcisi, kulüp başkanı veya takım kaptanı gibi liderlik pozisyonlarında yer alması için çocuğunuza destek olun. Bu roller, sorumluluk ve iş birliği gibi değerli beceriler kazandırırken, akranları arasında görünürlüğünü ve saygınlığını artırabilir.



Topluluk Katılımını Teşvik Edin

Çocuğunuzun okul dışında hoşuna giden gönüllülük veya toplum hizmeti gibi aktiviteleri keşfetmesine yardımcı olun. Bu deneyimler, özgüvenini artırabilir, sosyal ağını genişletebilir ve okul ortamının ötesinde bir amaç ve başarı duygusu sağlayabilir.

Ayrıca, ebeveynler empati ve sosyal becerileri öğretmeye odaklanmalıdır. Çocuğunuzu başkalarının bakış açılarını değerlendirmeye ve nezaket göstermeye teşvik edin; bu, onu daha ulaşılabilir ve saygın hale getirebilir. Anlaşmazlıkları, çatışmaları tırmandırmadan sakın ve kararlı bir şekilde çözmeyi öğrenmelerine yardımcı olun.

Olumlu nitelikleriyle sevilme ile yüzeysel nedenlerle popülerlik arayışı arasındaki farkı tartışmak da önemlidir. Çocuğunuza, başkalarına saygı duyarken kendini nasıl ifade edeceğini ve olumsuz akran baskısına nasıl direneceğini öğretin.

Belki de en önemlisi, bu becerileri aile içi etkileşimlerinizde örnek alın. Ergeninizin örnek alacağı olumlu örnekler olması için evde kararlı bir iletişim ve çatışma çözümü sergileyin. Ergeninizle kaliteli zaman geçirin, hayatına içtenlikle ilgi gösterin ve ne kadar küçük olursa olsun çabalarını ve başarılarını takdir edin. Çoğu zaman, sorunlar ortaya çıktığında öncelikle çocuklarımıza dikkat ederiz, ancak olumlu davranışlarını fark etmek de aynı derecede önemlidir.

Zorbalıkla İlişkili Kişilik Özelliklerinin Ele Alınması

Kişilik özellikleri zamanla gelişir ve tamamen değiştirilmesi zor olabilir, ancak ebeveynler zorbalık davranışına katkıda bulunan belirli eğilimlerin azaltılmasına yardımcı olabilir. Zorbalıkla sıklıkla ilişkilendirilen iki temel özellik dürtüsellik ve düşük uyumluluktur.

Dürtüsellikle Mücadele

- Zorbalık yapan çocuklarda dürtüsellik (sonuçlarını düşünmeden hareket etme) yaygındır. Ebeveynler, şu stratejilerle "gecikmeyi" (dürtü ve eylem arasındaki süre) uzatmaya yardımcı olabilirler:
- Ergenlerin duyguları eylemlere bağlamasına yardımcı olmak için duygu çarkları gibi araçlar kullanarak duygusal farkındalığı öğretin
 - "Duraklat ve düşün" tekniğini tanıttın; duygusal olarak yoğun durumlarda tepki vermeden önce 10 saniyelik bir duraklamayı teşvik edin
 - Harekete geçmeden önce sorunlara birden fazla çözüm bulmak için beyin fırtınası yapın
 - Derin nefes alma gibi sakinleştirici teknikleri öğretin (4 saniye nefes alın, 4 saniye tutun, 6 saniye nefes verin)
 - Enerjiyi yapıcı bir şekilde yönlendirmek için düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik edin
 - Zorlu durumlarda kendi düşünce sürecinizi anlatarak düşünceli karar alma modelini oluşturun

Bu yaklaşımların tutarlılık ve sabır gerektirdiğini unutmayın. Yerleşik davranış kalıplarını değiştirmek zaman aldığından, küçük gelişmeler fark edilmeli ve takdir edilmelidir. Amaç, çocuğunuzun kişiliğini tamamen değiştirmek değil, başkalarıyla daha yapıcı etkileşim yolları geliştirmesine yardımcı olmaktır.

Düşük Uyumluluğun Ele Alınması

- Uyumluluk düzeyi düşük çocuklar yalan söyleyebilir, uyumsuz davranabilir, saldırganlık gösterebilir ve kurallara saygısızlık edebilir. Bu durum genellikle empati eksikliğiyle birlikte görülür. Ebeveynler şu şekilde yardımcı olabilir:
- Kişiye değil, davranışa odaklanmak: "Her zaman kötüsün" yerine "Bu söylediğin kırıcı bir şeydi"
 - Gencin olumsuz davranışlarına uygun sonuçlar yaşamasını sağlamak
 - Samimi özür dilemenin ve telafi etmenin önemini öğretmek
 - Kurallara uyma veya nezaket gösterme girişimlerini pekiştirmek
 - Hoş olmayan davranışları tetikleyen durumları tartışmak ve bunlarla başa çıkmak için stratejiler geliştirmek
 - Rol yapma yoluyla agresif ve iddialı iletişim arasındaki farkı öğretmek

Çevresel Faktörler ve Rol Modelleme

Dış etkenler, çocukların ve gençlerin davranışlarını önemli ölçüde etkiler. Ebeveynler, zorbalık davranışlarını önlemede önemli bir sorumluluk üstlenerek birincil rol model olarak hizmet ederler. Çocuklara uzun vadeli çaba göstermeyi, adil olmayı ve nezaket göstermeyi öğretmek, ebeveynin kendi örneğini de içermelidir.



Sıkı Çalışma Göstermek

Çocuklarınıza, birlikte kurduğunuz yuva gibi başarılarınızın sürekli çabayla geldiğini gösterin. Bu, çocukları zorbalıkla elde edilen güç gibi hızlı ödüller aramak yerine, ertelenmiş tatmin duygusuna değer vermeye teşvik eder.



Bağlantılara Değer Vermek

Başkalarıyla anlamlı ilişkilerin, istediğiniz geleceği inşa etmenize nasıl yardımcı olduğunu gösterin. Çocuklar, insanların güçlü bağlar aracılığıyla birbirlerine nasıl yardım ettiğini gördüklerinde, olumlu sosyal etkileşimlerin değerini öğrenirler.



Sağlıklı Başa Çıkmayı Modelleme

Çocuklar, yetişkinleri izleyerek duygularla başa çıkmayı öğrenirler. Öfke ortaya çıktığında nefes almaya zaman ayırmak, çocuklara kaçınılmaz stres faktörleriyle başa çıkmanın etkili yollarını gösterir. Kendi duygularınızla nasıl yapıcı bir şekilde başa çıktığınızı gözlemlmelerine izin verin.

Rol modeller ailenin ötesine geçerek sosyal çevreleri ve medya karakterlerini de kapsar.

Çocuğunuzun ilgi alanlarına dikkat ederek, belirli özelliklerin geliştirilebileceği olumlu rol modeller belirleyin. Örneğin, çocuğunuz başkalarını savunan cesur bir kahramanın yer aldığı bir video oyunundan hoşlanıyorsa, bu olumlu özellikleri vurgulayabilir ve çocuğunuzun bunları taklit etmeye teşvik edebilirsiniz.

Çevresel faktörler daha geniş sosyal bağlamı da kapsar. Okullar, çocukların sağlıklı yollarla güç kullanmalarını ve statü kazanmalarını sağlayan yapıcı etkinlikler düzenleyerek önemli bir rol oynayabilir. Rekabetçi sporlar, akademik yarışmalar ve liderlik fırsatları, takdir arayan çocuklar için zorbalığa alternatifler sunar.

Etkinlik: Gelecek hafta, bu dersten öğrendiğiniz 2-3 ipucunu yazın ve bunları çocuğunuzla birlikte uygulayın. Olayların nasıl geliştiğini ve bu yaklaşımlara nasıl tepki verdiklerini kaydedin.

Çocuğunuzun Başkalarına Zorbalık Yaptığına İşaret Eden Belirtileri Tanıyın

Öğretmenler okulda zorbalık davranışlarını bildirebilirken, ebeveynler evdeki erken uyarı işaretlerine karşı dikkatli olmalıdır. Bu davranışların erken tespit edilmesi, kalıplar yerleşmeden önce zamanında müdahale edilmesini sağlar.

Evde Artan Saldırganlık

Evdeki saldırganlık genellikle diğer ortamlardaki saldırganlıktan önce gelir.

Dikkat:

- Bağırmak veya seslerini uygunsuz bir şekilde yükseltmek
- Saldırganlığın fiziksel gösterileri (nesneleri fırlatma, kardeşleri itme, nesnelere veya insanlara vurma)
- Küçük hayal kırıklıklarına orantısız tepkiler

Hayal kırıklığı kendi başına normal olsa da, tepkinin yoğunluğu bir soruna işaret ediyor olabilir. Örneğin, kardeşlerden biri çocuğunuzun telefonunu alırsa hayal kırıklığına uğramanız doğaldır, ancak saldırganlığa başvurmak veya kin beslemek, duygu düzenlemesinin zayıf olduğunu gösterir.

Okuldaki Çatışmalar ve Egemenlik İhtiyacı

Öğretmenler genellikle ciddi zorbalık olaylarını bildirirler, ancak ebeveynlerin şu konularda da dikkatli olması gerekir:

- Öğretmenler veya diğer ebeveynler tarafından bildirilen akranlarla sık sık yaşanan çatışmalar
- Aile üyeleri de dahil olmak üzere başkalarına hükmetme konusunda güçlü bir ihtiyaç
- Başkalarının duygularına veya haklarına karşı küçümseyici tutumlar
- Çatışmalardan başkalarını sorumlu tutmak, kendi rollerini kabul etmemek

Bu eğilimleri tespit etmek için, ergeninizden olayları "sanki olayı kaydeden bir video kameraymış gibi" ayrıntılı bir şekilde anlatmasını isteyin. Bu nesnel anlatım, ebeveynlerin ergenin kurban rolü oynayıp oynamadığını ve çatışmalara olan katkısını fark edip etmediğini belirlemesine yardımcı olur.

Diğer uyarı işaretleri arasında açıklanamayan fazladan para veya eşya bulundurmak, başkalarına zorbalık yapan arkadaşlara sahip olmak, giderek daha agresif veya rekabetçi olmak, başkalarına karşı çok az empati göstermek veya davranışlarının sorumluluğunu kabul etmeyi reddetmek yer alabilir. Bu davranışları fark ederseniz, bunları açık ve yargılayıcı olmayan konuşmalarla derhal ele almanız önemlidir.

Erken müdahalenin çok önemli olduğunu unutmayın. Zorbalık davranışlarını ne kadar erken fark edip ele alırsanız, çocuğunuzun daha sağlıklı sosyal beceriler ve ilişkiler geliştirmesine yardımcı olmak o kadar kolay olur.

Ebeveynlerin Zorbalık Davranışlarını Reddetmesiyle Başa Çıkma

Çocuklarının başkalarına zorbalık yaptığına dair kanıtlarla karşılaştıklarında, bazı ebeveynlerin ilk tepkisi inkârdır. Bu anlaşılabilir bir tepkidir; ebeveynler çocuklarının masum olduğuna gerçekten inanıyor veya onları olumsuz sonuçlardan korumak istiyor olabilirler. Ancak inkâr, gerekli müdahaleyi ve gelişimi engelleyebilir.

Ebeveynler Neden Zorbalık Davranışlarını Reddediyor?

Ebeveynler çocuklarının zorbalığa maruz kaldığını çeşitli nedenlerle inkar edebilirler:

- Diğer ebeveynlerin veya öğretmenlerin yargılamasından korkma
- Çocuklarının olumsuz etiketlenmesinden endişe duyuyorlar
- Ebeveyn olarak kendi imajları konusunda endişeliler
- Çocuğunu sert sonuçlardan koruma arzusu
- Davranışlarını çocuklarına bakış açılarıyla uzlaştırmada zorluk yaşıyorlar

İnkâr, bir çocuğu geçici olarak "zorba" olarak etiketlenmekten ve potansiyel olarak sert cezalardan koruyabilir; ancak nihayetinde kritik bir gelişim aşamasında sorunlu davranışları ele alıp düzeltmelerini engeller.

İyi Çocukların Hata Yapabileceğini Kabul Edin

Zorbalık davranışının çocuğunuzun tüm karakterini belirlemediğini anlayın. İyi çocuklar bile kötü seçimler yapabilir.

Başkalarının Endişelerini Dinleyin

Öğretmenler, akranlar veya diğer veliler endişelerini dile getirdiğinde, gözlemlerini hemen reddetmek yerine açıkça dinleyin. Bağlamı anlamak için iş birliği içinde çalışın.

Düşüncenizi Yeniden Çerçeveleyin

Kendinize, "Eğer bu doğru olsaydı, çocuğumun büyümesine nasıl yardımcı olabilirdim?" diye sorun; "Çocuğum bunu nasıl yapabilir?" diye sormak yerine.

Açık Konuşmalar Yapın

Çocuğunuza sakın bir şekilde yaklaşın ve açık uçlu, yargılayıcı olmayan sorular sorarak bakış açısını sorun. Örneğin, "Bugün okulda neler olduğunu bana anlatabilir misin?"

Öğrenme Fırsatlarına Odaklanın

Çocuğunuza hataların öğrenme ve büyüme fırsatları olduğunu öğretin. Olumsuz etiketleme yapmadan sorumluluk almayı vurgulayın.

İnkârın Sonuçları

Zorbalık davranışlarını görmezden gelmek şunlara yol açabilir:

- Zararlı davranışların artması
- Duygusal ve sosyal gelişim için kaçırılan fırsatlar
- Temel sorunların ele alınmaması
- Ergenlik çağına yaklaşırken olası yasal sonuçlar
- Mağdurlara sürekli zarar verilmesi

İnkârı önlemenin etkili bir yolu, etiketler yerine belirli davranışlara odaklanmaktır. Çocuğunuzu katı ve incitici hissettirebilecek bir "zorba" olarak düşünmek yerine, sorunlu davranışları "geliştirilmesi gereken alanlar" olarak değerlendirin. Bu yaklaşım, zorbalığın bir kimlik değil, bir davranış olduğunu kabul eder ve değişim hakkında daha verimli konuşmalara olanak tanır.

Ebeveyn Öz Suçlamasının Üstesinden Gelmek

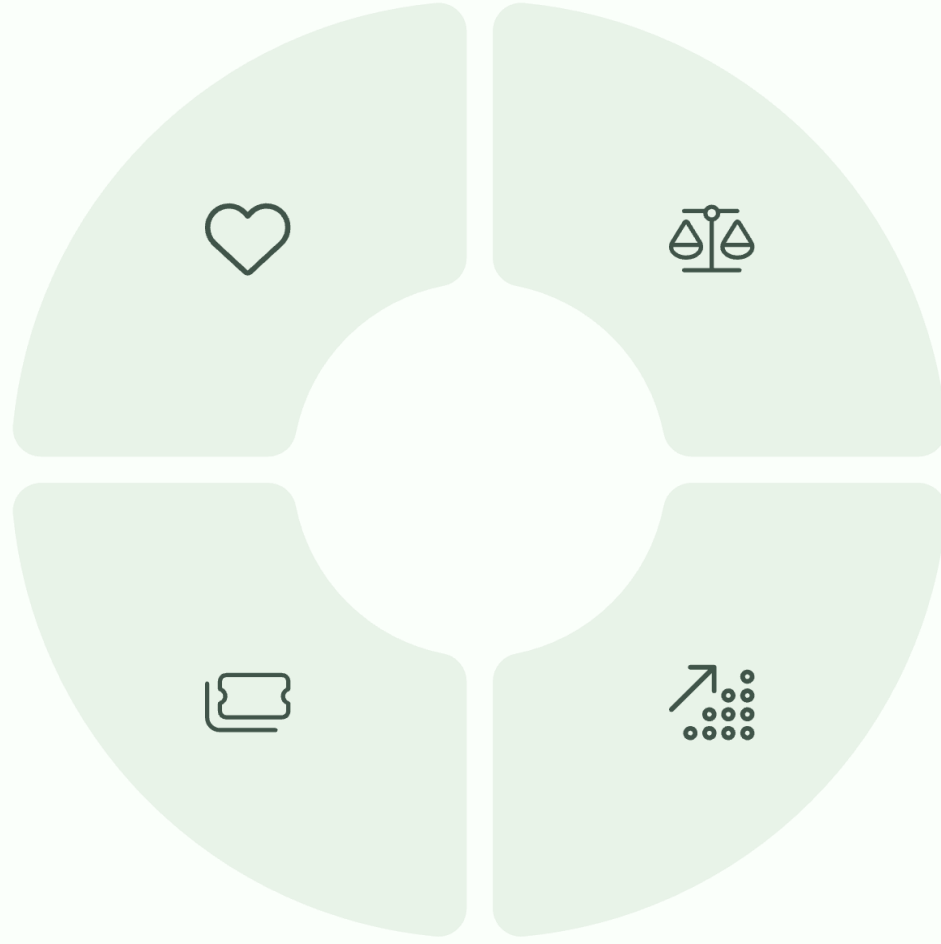
İnkarın tam tersi yönde, bazı ebeveynler çocuklarının zorbalık davranışlarını kabul edebilir, ancak daha sonra aşırı bir öz-suçlama içine girebilirler. Çocuğunuz sorunlu davranışlar sergilediğinde ebeveynliğinizi sorgulamanız doğal olsa da, bunaltıcı suçluluk duygusu ters etki yaratabilir ve etkili müdahaleyi engelleyebilir.

Davranışı Kimlikten Ayırın

Çocuğunuzun zorbalık davranışının kötü bir ebeveyn olduğunuz anlamına gelmediğini kabul edin. Bu, ele alınıp düzeltilebilecek bir davranıştır; sizin veya çocuğunuzun kalıcı bir yansıması değildir.

Destek Arayın

Rehberlik ve güvence için diğer ebeveynlere, okul rehberlerine veya profesyonellere ulaşın. Kendinizi suçlama duygusu bunaltıcı hale gelirse, bu duyguları işlemenize yardımcı olabilecek bir terapistle çalışmayı düşünün.



Kusurları Kabul Et

Hiçbir ebeveynin mükemmel olmadığını kendinize hatırlatın. Geçmişteki kararlarınıza veya algıladığınız başarısızlıklara takılıp kalmak yerine, şu anda neler yapabileceğinize odaklanın.

İyileştirmeye Odaklanın

Suçluluk duygusuna kapılmadan ebeveynliğinizin geliştirebileceği alanları kabul edin. Örneğin, "Bu benim hatam" demek yerine, "Duygularınla daha iyi başa çıkmaya yardımcı olmak için çalışmak istiyorum" deyin.

Çocuğunuzun zorbalık davranışıyla başa çıkarken, duygularını onaylamanız ve aynı zamanda eylemlerinden sorumlu tutmanız önemlidir. Örneğin, "Sinirlendiğinizi anlıyorum, ancak birine vurmamak doğru değil." diyebilirsiniz. Bu yaklaşım, davranışın ardındaki duyguyu kabul ederken sınırları da net bir şekilde belirler.

Çocuğunuz, okulu ve muhtemelen bir rehber öğretmenle iş birliği yaparak zorbalık davranışlarını ele almak için yapılandırılmış bir plan oluşturmak oldukça etkili olabilir. Bu plan, net beklentiler, kabul edilemez davranışlar için tutarlı sonuçlar ve iyileştirmeler için olumlu pekiştirme içermelidir.

Ebeveynler, öz-suçlamadan yapıcı eyleme odaklanarak, çocuklarının değişmek için güçlendiğini hissettikleri destekleyici bir ortam yaratabilirler. Sorunu kabul edip çözüm için adım atmanın, başarısızlığın değil, sorumlu ebeveynliğin göstergesi olduğunu unutmayın. Sorunla doğrudan yüzleşme ve çözüm arama isteğiniz bir zayıflık değil, bir güçtür.

Zorbalığı Önlemek İçin Duygusal Düzenlemeyi Öğretmek

Birçok zorbalık davranışı, duygusal deneyimleri sosyal açıdan uygun bir şekilde yönetme ve bunlara tepki verme becerisi olan zayıf duygusal düzenlemeden kaynaklanır. Ergeninizin daha güçlü duygusal düzenleme becerileri geliştirmesine yardımcı olarak, zorbalık davranışının temel nedenini ortadan



Duyguları Tanımlayın

Çocuğunuzun duygularını tanımasına ve adlandırmasına yardımcı olun. "Kızgın" veya "üzgün" gibi temel duyguların ötesinde duygusal kelime dağarcığını genişletmek için duygu çarkları gibi araçlar kullanın. Duyguları eylemlere bağlamak için "O olay olduğunda

Duygu ve Eylem Arasında Alan Yaratın

Çocuğunuza güçlü duygulara tepki vermeden önce duraklamayı öğretin. "10 saniye kuralı" yardımcı olabilir: Duygusal olarak yoğun bir duruma tepki vermeden önce 10 saniye derin nefes alın. Bu, dürtü ve eylem arasındaki gecikmeyi artırır.



Alternatifleri

Düşünün

Çocuğunuzu bir duruma yanıt vermenin birden fazla yolunu düşünmeye teşvik edin. "Bununla başa çıkmanın üç farklı yolu nedir?" diye sorun ve her yaklaşımın olası sonuçlarını tartışarak seçimler hakkında eleştirel düşünme becerisini geliştirin.

Sakinleştirici Teknikleri

Uygulayın

Derin nefes alma (4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 6 saniye nefes ver), kademeli kas gevşetme veya görselleştirme gibi güçlü duyguları yönetmek için özel teknikler öğretin. Düzenli pratik, bu araçları duygusal anlarda daha erişilebilir hale getirir.

Fiziksel aktivite, duygusal düzenlemede zorluk çeken gençler için özellikle etkili olabilir. Düzenli egzersiz, gerginliği azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye ve odaklanmayı artırmaya yardımcı olur. Çocuğunuzu, takım sporları, koşu veya yüzme gibi bireysel aktiviteler, hatta dans veya dövüş sanatları gibi keyif aldığı fiziksel aktiviteler bulmaya teşvik edin.

Duygusal düzenlemeyi modellemek belki de en güçlü öğretim aracıdır. Güçlü duygular yaşadığınızda, düşünce sürecinizi şöyle anlatın: "Şu anda hayal kırıklığına uğramış hissediyorum, bu yüzden tepki vermeden önce birkaç derin nefes alacağım." Bu, ergeninize herkesin zor duygular yaşadığını gösterir ve sağlıklı başa çıkmanın gerçek hayattan bir örneğini sunar.

Duygusal düzenleme konusunda ciddi zorluklar yaşayan gençler için bir terapist veya danışmandan profesyonel destek almak faydalı olabilir. Bu uzmanlar, çocuğunuzun özel ihtiyaçlarına ve zorluklarına göre uyarlanmış özel stratejiler sunabilir.

Zorbalık Eğilimleriyle Mücadele Etmek İçin Empati Geliştirmek

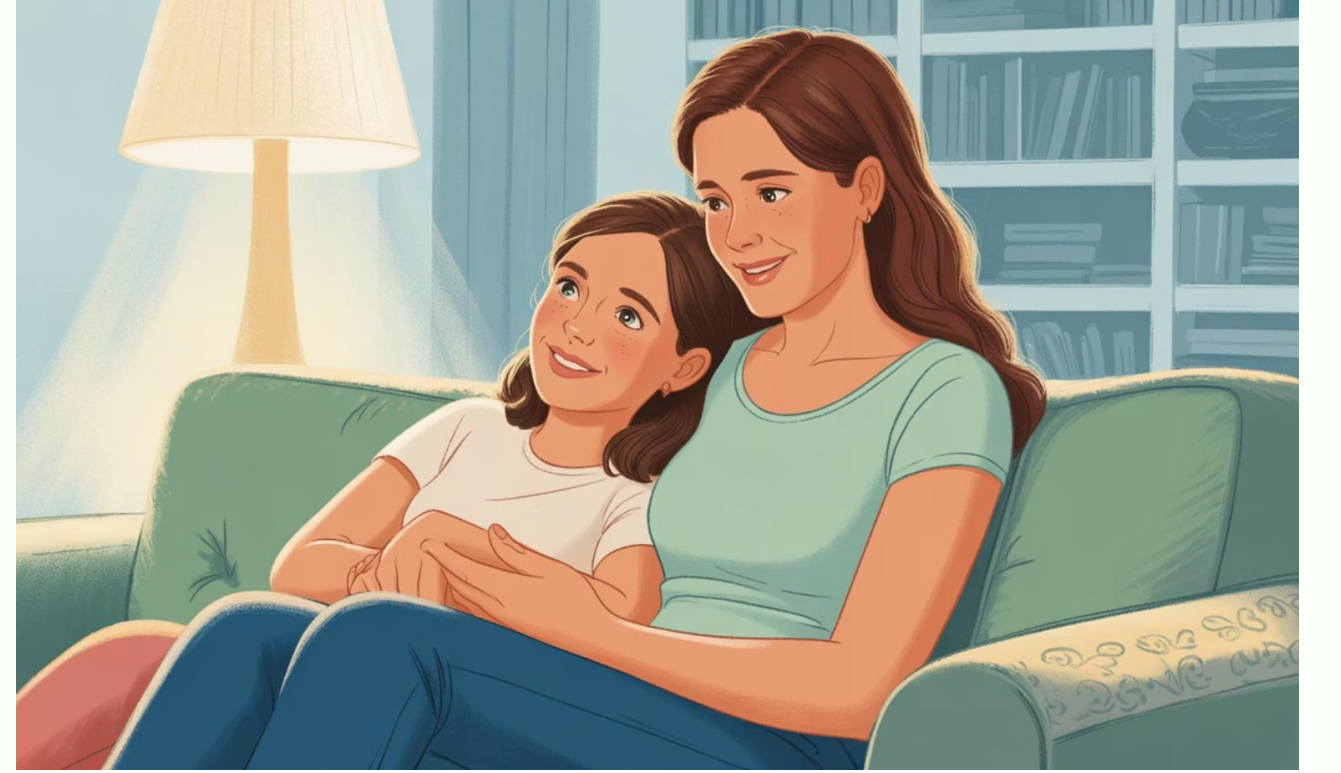
Araştırmalar, zorbaların genellikle hem bilişsel hem de duygusal empati düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Bilişsel empati, bir başkasının bakış açısını entelektüel olarak anlamayı içerirken, duygusal empati, bir başkasının hissettiklerini gerçekten hissetmeyi içerir. Her iki empati türünü de geliştirmek, zorbalık davranışlarını önemli ölçüde azaltabilir.

Empati Eksikliğini Anlamak

Başkalarına zorbalık yapan çocuklar şunları yapmakta zorlanabilirler:

- Eylemlerinin başkaları üzerindeki duygusal etkisini fark edin
- Başkalarının belirli durumlarda nasıl hissedebileceğini anlayın
- Başkalarının duygusal tepkilerini kendi davranışlarıyla ilişkilendirin
- Onların sebep olduğu acıları önemseyin

Bu eksiklikler, evde model olma, akran etkisi veya hatta nörolojik farklılıklar gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Sebebi ne olursa olsun, empati, tutarlı uygulama ve rehberlikle geliştirilebilir.



Film ve kitap gibi medya araçlarının kullanılması, gençlerin karakterlerin duygularını ve bakış açılarını tartışarak empati geliştirmelerine yardımcı olabilir.



Perspektif Alma Egzersizleri

Ergeninizden durumları başkalarının bakış açısından değerlendirmesini düzenli olarak isteyin. Çatışmalar ortaya çıktığında, "Sence bu olduğunda ne hissettiler?" veya "Hayatlarında bu şekilde tepki vermelerine sebep olan ne olabilir?" gibi sorular sorun. Bu sorular bilişsel empatiyi geliştirir.



Edebiyat ve Medya

Kitaplar, filmler ve TV dizileri empati geliştirmek için güçlü araçlar olabilir. Çocuğunuzla karakterlerin duygularını, motivasyonlarını ve deneyimlerini konuşun. Benzer durumlarda nasıl hissedebileceklerini ve neyi farklı yapacaklarını sorun.



Hizmet Öğrenimi

Farklı gruplarla gönüllü olmak, gençlerin çeşitli deneyimlere ve zorluklara maruz kalmalarını sağlayarak empati geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Kapsamlı Bir Müdahale Planı Oluşturma

Zorbalık davranışlarıyla etkili bir şekilde mücadele etmek, ebeveynlerin, okul personelinin ve bazen de profesyonel danışmanların katılımıyla koordineli bir yaklaşım gerektirir. Kapsamlı bir müdahale planı, hem zorbalık davranışlarını hem de bunların altında yatan nedenleri ele alırken, net beklentiler ve sonuçlar sunar.

Değerlendirme

1

Zorbalık olayları hakkında sıklık, şiddet, hedef kitle ve bağlam dahil olmak üzere bilgi toplayın. Durumun bütününe anlamak için öğretmenler, tanıklar ve çocuğunuzla konuşun. Davranışa katkıda bulunan sosyal beceri eksiklikleri, duygusal düzenleme sorunları veya çevresel faktörler gibi altta yatan sorunların olup olmadığını değerlendirin.

Net Beklentiler

3

Çocuğunuzla açık davranış beklentileri geliştirin. Neyin zorbalık teşkil ettiği ve hangi alternatif davranışların beklendiği konusunda net olun. Mümkün olduğunca olumlu beklentiler oluşturun: "Sınıf arkadaşlarınızla saygılı konuşun" yerine "İnsanlara hakaret etmeyin". Çocuğunuzun bu beklentileri anladığından emin olun.

Beceri Geliştirme

5

Zorbalık davranışına katkıda bulunan beceri eksikliklerini belirleyin ve giderin. Bu, sosyal beceri eğitimi, duygusal düzenleme teknikleri, çatışma çözme stratejileri veya empati geliştirmeyi içerebilir. Bu becerileri güvenli ve destekleyici ortamlarda uygulama fırsatları sağlayın.

İşbirliği

2

Öğretmenler, rehber öğretmenler ve yöneticiler de dahil olmak üzere okul personeliyle görüşerek farklı ortamlarda tutarlı bir yaklaşım geliştirin. Çocuğunuzun ihtiyaçları ve zorlukları hakkında gerekli bilgileri, uygun mahremiyeti koruyarak paylaşın. İlerlemeyi izlemek için düzenli iletişim kanalları oluşturun.

Tutarlı Sonuçlar

4

Zorbalık davranışları için net ve tutarlı sonuçlar belirleyin. Bunlar, davranışla orantılı olmalı ve yalnızca cezadan ziyade öğrenmeye odaklanmalıdır. Davranışla ilgili doğal sonuçlar genellikle en etkili olanlardır. Örneğin, çocuğunuz birinin malına zarar verirse, onu onarmalı veya yenisiyle değiştirmelidir.

İleriye Doğru: Uzun Vadeli Olumlu Değişimi Desteklemek

Zorbalık davranışlarıyla mücadele etmek, yalnızca olumsuz eylemleri durdurmakla ilgili değildir; aynı zamanda olumlu gelişimi ve uzun vadeli sağlıklı ilişkileri teşvik etmekle de ilgilidir. Çocuğunuz ilerledikçe, sürdürülebilir değişim için bu stratejilerle gelişimini desteklemeye devam edin.

Çocuğunuzla sosyal etkileşimleri ve duygusal deneyimleri hakkında açık bir iletişim kurun.

Yargılanma korkusu olmadan zorlukları ve başarıları tartışabilecekleri düzenli kontrol fırsatları yaratın. Davranış beklentilerini pekiştirmeye devam ederken, duygularını aktif olarak dinleyin ve onaylayın.

Çocuğunuzun duygularını etkili bir şekilde tanımlamasına ve yönetmesine yardımcı olarak duygusal zekâsını güçlendirmeye devam edin. Sağlıklı başa çıkma stratejileri kullanma ve sorumlu seçimler yapma çabalarını övün. Aksiliklerin olabileceğini kabul edin ve bunları cezalandırma gerekçesi olarak değil, öğrenme fırsatları olarak kullanın.

Olumlu Kimlik Oluşturma

Çocuğunuzun başkalarına hükmetmeye bağlı olmayan olumlu bir öz-kavram geliştirmesine yardımcı olun. Yapıcı başarılar aracılığıyla başarı ve takdir görebilecekleri etkinlikleri teşvik edin. İlgi ve değerleriyle uyumlu sosyal gruplara ve etkinliklere katılımlarını destekleyin.

Geçmiş davranışlarının onları tanımlamadığını vurgulayın. Herkesin hata yapabileceği ve önemli olanın hatalardan nasıl ders çıkarıp geliştiğimiz olduğu mesajını pekiştirin. Kendilerini olumlu değişime açık ve sağlıklı ilişkilere layık görmelerine yardımcı olun.

İlerlemeyi Sürdürmek

Çocuğunuzda gelişme görüldükçe, net beklentileri koruyarak müdahalelerin yoğunluğunu kademeli olarak azaltın. Davranışlarını izlemeye devam edin ve gerilemeyi tetikleyebilecek zorlu durumlar veya geçişler sırasında destek sağlayın.

Çocuğunuzun hayatındaki diğer yetişkinler ve okul personeliyle iletişimde kalın, böylece farklı ortamlarda tutarlılık sağlayın. Etkili olan stratejileri paylaşın ve ortaya çıkan yeni endişeleri gidermek için birlikte çalışın. Çocuğunuz özellikle stresli veya geçiş dönemlerinde profesyonel destek aldıysa, danışmanlar veya terapistlerle periyodik "güçlendirme seansları" yapmayı düşünün.

Çocuğunuzla ilişkinizin tüm müdahale çabalarının temeli olduğunu unutmayın. Olumlu etkileşimler, ortak aktiviteler ve koşulsuz sevgiyle bağınızı güçlendirmeye devam edin. Zorbalık davranışlarını onaylamasanız da, çocuğunuza bir birey olarak her zaman değer verdiğinizizi ve onu desteklediğinizi söz ve davranışlarınızla gösterin.