

**Çocuklarda Akran Zorbalığını Durdurmak**

Çocuğunuzun başka çocuklara sataştığı için başının derde girdiğini ya da bir **zorba** olarak yaftalandığını öğrenmek şaşırtıcı ve üzücü olabilir.

Bu haberleri hazmetmek zor olacağı gibi, bununla bir an önce baş etmek de bir o kadar önemli. **Zorbalık**ister fiziksel olsun ister sözel, durdurulmadığı takdirde daha saldırgan ve antisosyal davranışlara yol açabilir ve çocuğunuzun okul başarısını engelleyebilir, arkadaşlık kurma ve sürdürme becerilerini kötü etkileyebilir.

**Zorbalık Davranışını Anlamak**

Çocuklar pek çok sebepten ötürü**zorbalık** eder. Kimileri güvensiz hissettikleri için bunu yapar. Duygusal ya da fiziksel olarak daha zayıf birine sataşmak daha önemli, popüler ya da kontrol sahibi hissetmeyi sağlayabilir. Diğer durumlarda, çocuklar aslında kilo, görünüş, ırk ya da din açısından farklı olan çocuklara sataşmanın kabul edilemez bir davranış olduğunu bilmedikleri için zorbalık ederler.

Bazı durumlarda ise zorbalık süregiden bir muhalif ve saldırgan davranış kalıbının bir parçasıdır. Bu çocuklar öfke, incinme, hayal kırıklığı ve diğer güçlü duyguları yönetmeyi öğrenmede yardıma ihtiyaç duyarlar. Başkalarıyla işbirliği yapmak için gerekli olan becerilere sahip olmayabilirler. **Psikolojik destek,** hisleriyle baş etmelerine, **zorbalıklarını** zapt etmelerine ve **sosyal becerilerini** geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Okulda ya da yaşıtlarıyla bir arada bulundukları ortamlarda zorbalık eden bazı çocuklar, evde gördükleri davranışları kopya ederler. Aile içinde saldırgan ve kaba etkileşimlere maruz kalan çocuklar, sıklıkla başkalarına da aynı şekilde davranmayı öğrenirler. Üstelik alay edilen tarafta olan **çocuklar zorbalık etmenin** zayıf gördükleri diğer çocuklar üzerinde kontrol sahibi olmak anlamına gelebildiğini öğrenirler.

**Zorbalığı Durdurmada Çocuklara Yardım Etmek**

Çocuğunuzun,**zorbalığın** kabul edilemez olduğunu ve devam ettiği takdirde evde, okulda ve toplum içinde ciddi sonuçları olacağını anlamasına izin verin.

Çocuğunuzun davranışının ardında yatan sebepleri anlamaya çalışın. Bazı durumlarda çocuklar öfke, hayal kırıklığı ya da güvensizlik gibi güçlü duyguları yönetmekte zorlandıkları için **zorbalık** ederler. Başka durumlardaysa çatışmaları çözmek ve farklılıkları anlamak için dayanışma içeren yolları öğrenmemişlerdir.

* **Zorbalığı ciddiye alın.**Çocuğunuzun evde ya da başka herhangi bir yerde zorbalığı hoş görmeyeceğinizi anladığından emin olun. **Zorbalığa** dair kurallar belirleyin ve onlara sadık kalın. Eğer çocuğunuzu ayrıcalıkları kaldırarak cezalandırıyorsanız, anlamlı olduğundan emin olun. Örneğin, çocuğunuz diğer çocuklara e-posta, cep telefonu mesajları ya da sosyal ağ siteleri yoluyla **zorbalık**ediyorsa telefon ve bilgisayar ayrıcalıklarını bir süreliğine kesin. Eğer çocuğunuz evde kardeşlerine ya da başkalarına saldırgan bir şekilde davranıyorsa bunu durdurun. Tepki vermenin yürüyüp gitmek gibi daha uygun (ve şiddet içermeyen) yollarını öğretin.
* **Çocuklara başkalarına saygı ve nezaketle yaklaşmayı öğretin.** Çocuğunuza küçük düşürmenin yanlış olduğunu öğretin ve farklı olan çocuklara empati duygusu ile yaklaşma fikrini aşılayın. Çocuğunuzun başkalarından farklı çocuklarla etkileşime girebileceği bir sosyal gruba onunla birlikte dahil olmayı aklınızda bulundurun.
* **İyi davranışları yüreklendirin.**Olumlu pekiştirme olumsuz cezadan daha güçlü bir yol olabilir. Çocuklarınızı iyi hallerde yakalayın – ve başlarına gelen durumları olumlu ya da yapıcı bir biçimde ele aldıklarında farkına varın ve onları bu davranışları için ödüllendirin.
* **İyi bir örnek olun.** Çocuklarınız etraftayken nasıl konuştuğunuz, sorunları ve çatışmaları nasıl çözdüğünüz konusunda dikkatli olun. Eğer çocuklarınıza ya da onların yanında saldırgan bir şekilde davranırsanız sizi örnek alma şansları oldukça yüksek. Bunun yerine, başkalarındaki olumsuzlukları değil olumlu yönleri vurgulayın. Kendi hayatınızda çatışmalar ortaya çıktığında ise hayal kırıklıklarınız ve hislerinizle nasıl baş ettiğiniz konusunda açık olun.

Çocuklara **zorbalığı durdurmada** yardım etmek ne kadar zor ve yıpratıcı olabilse de kötü davranışların kendi kendilerine son bulmayacaklarını unutmayın. Bir **çocuğun zorbalığı durdurmasına** yardım etmek için, öğretmenlerle, danışmanlarla ve**zorbalığa** yol açan durumları tespit etmede size yardımcı olabilecek ve destek sağlayabilecek diğer okul memurlarıyla konuşun.

 Çeviri: D’Arcy Lyness, PhD/ Eda Tülek