**ÇOCUKLARDA SALDIRGANLIK DAVRANIŞIYLA BAŞ ETME YOLLARI**

Çocuklarda saldırgan davranışları fark etmek aileler için genellikle can sıkıcıdır. Ancak bu davranışların ve bu saldırgan davranışların evde ve okulda yaratabileceği sorunların fark edilmesi önemlidir.

Fiziksel Saldırganlık

Fiziksel saldırganlık okul öncesi dönem çocuklarının birçoğunda görülse de genellikle bu davranışlar zamanla azalır. Ancak kimi çocuklar ilerleyen dönemde saldırgan davranışları sürdürebilirler. Bu sebeple çocukların saldırgan davranışlarının aile tarafından gözlenmesi ve çocuğun bu saldırganlığı öğrenme süreçlerinde kullanmaması önemlidir. Baskıcı, sert disiplin (örneğin tokat vs.) içeren ebeveynlik tarzları çocuğun saldırgan davranışları sürdürmesinin arka planında olan şey olabilir. Kimi noktalarda kısıtlamalar yapılırken dahi sürekli olarak sıcak ve destekleyici olmak okul öncesi dönemdeki fiziksel saldırganlığın önlenmesi noktasında gereklidir.

* Isırma
* Vurma
* İtme
* Saç çekme
* Başkalarının oyun alanlarını alma.
* Çimdikleme

İlişkisel (Sosyal) Saldırganlık

İlişkisel saldırganlık diğer bireylere zarar vererek ya da onların arkadaşlık ilişkilerine/sosyal statülerine zarar vererek bireyi üzme davranışıdır. Okul öncesi dönemde bu tip davranışlar çocuklar ve arkadaşları arasında yaygındır. Buna karşın genellikle çocuklar üzerinde ciddi etkisi bulunan sosyal saldırganlığın farkında olunmaz. Sosyal saldırganlık ergenlik döneminde geçimsiz arkadaşlık ilişkileri, davranış sorunları, okul sorunları ile ilişkilidir. Ebeveynlerin dışlama-sataşma durumlarının farkında olmaları ve çocuklara bu tip saldırganlık biçimlerini kullanmamalarını öğretmeleri önemlidir. Ebeveynler düzenli ve açık bir iletişim sağlayarak ve bu saldırganlık biçimlerinin başkalarına nasıl zarar verdiğini konuşarak onlara yardım edebilirler.

* Sataşma
* Dedikodu yapma, sırları açığa vurma
* Akranlarını etkinlik ve oyunlardan dışlama
* Alay etme
* Lakap takma
* Diğer kişilerin yanında aşağılama

Ailelere ipuçları: Okul öncesi dönemde saldırganlıkla nasıl baş etmeli ve durum daha kötü olmadan nasıl engellemeli?

Saldırganlık fark edildiği zaman harekete geçme vaktidir! Aşağıdaki önerilerle çocuğunuzun saldırganlık davranışlarını azaltabilirsiniz.

1. Maymun gördüğünü taklit eder!

“Dediğimi yap, yaptığımı yapma.” atasözünün aksine okul öncesi dönem çocuğunuz için iyi bir örnek olun. Bir çatışma başladığında çocuğunuzun karşısında saldırgan davranmayın. Bir model olarak sizin gibi davranmaya başlayacaktır. Araştırmalar bir yetişkinin saldırgan davranışına şahit olan bir çocuğun bunu taklit etme eğiliminde olduklarını gösteriyor. Üzgün olduğunuzda (hepimiz insanız, bu kaçınılmaz bir durum) çocuğunuzla hayal kırıklıklarınız hakkında konuşun ve olumsuz duygularını nasıl yönetmesi gerektiğini açıklayın. Buna ek olarak okul çocuklar yalnızca arkadaşlarına karşı saldırgan değillerdir; kardeşler de fiziksel ya da ilişkisel olarak saldırgan davranışlar sergiledikleri kişilerden olabilirler. Çocuğunuzun evde diğer aile üyeleriyle olan ilişkilerini gözlemleyin. Eğer saldırgan bir davranış gözlemliyorsanız, kızgın olmamak ve saldırgan davranışlar sergilememek konusunda konuşmak için iyi bir zamandır.

**Açıklayıcı örnek:** Eğer çocuğunuzun kendinden büyük kardeşi onu sıkça itiyor, oyun alanlarını alıyorsa çocuğunuz bu davranışları okulda arkadaşlarına karşı kullanmayı öğrenebilir. Büyük kardeşe uygun model davranışlarla oyun alanlarında diğerlerine nasıl saygılı olması gerektiğini öğretmelisiniz, böylece küçük kardeş de bu davranışı edinecektir.

2. Duygular hakkında konuşalım

Duyguları fark etmeyi ve açıklamayı öğrenmek okul öncesi dönem gelişiminde gerekli bir beceridir. Bu beceriyi geliştirmek için ebeveynler çocuklarıyla duyguları hakkında konuşmalı ve günlük olarak duygularını fark etmeleri için onlara yardım etmeliler.

**Açıklayıcı örnek:** Bir başka çocuk, çocuğunuzun oyuncağını aldığında ağlamaya başlarsa bu konuyu konuşmak için anı değerlendirin. Böyle bir durum ortaya çıkmamış olsa dahi onu ağlatan şeyin ne olduğunu ve nasıl hissettiğini konuşun. Kapalı uçlu (evet/hayır) soruları sormaktan kaçının. Açık uçlu sorular bilgi edinmek için faydalıdır. Okul öncesi dönemdeki çocuğunuza yaşıyor olduğu hislerini kabul etmesi ve tanımlaması için fırsatlar verin. Bunu aynı zamanda ona hikayeler okuyup, karakterlerin ne hissettiğini sorarak da yapabilirsiniz.

3. Oyuncaklar önemlidir

Alanda yapılmış birçok akademik çalışma şiddet ögesi içeren oyuncak ve/veya video oyunlarının çocukların saldırgan davranışlarını artırdığını göstermiştir. Bir video oyunu veya oyuncak sipariş etmeden önce çocuğunuz için uygun olup olmadığına karar verin.

4. Paylaşmak önemsemektir

Çocuğunuza oyunlarda sıra almayı ya da günlük hayattaki diğer durumları öğretmek çatışmaları nasıl çözeceği noktasında yardımcı olabilir. Sıra almayı ve paylaşmayı öğrenmek sabır ve işbirliğini öğretir ve tüm bunlar saldırganlığı azaltan önemli becerilerdir.

5. Mış gibi yapmak

Mış gibi oyunları okul öncesi dönemdeki çocuklara kızgınlık ve saldırganlık dahil olmak üzere farklı hisleri deneyimlemesini sağlar. Çocuğun -mış gibi oyunlarına eşlik ederek (örneğin oyunda bir karakter olmak) fiziksel ya da ilişkisel saldırganlık göstermeksizin çözüm yolları bulmasına sebep olabilirsiniz. Aynı zamanda çocuğunuza karakterin sahip olduğu sorunla nasıl baş edeceğini gösterebilirsiniz. Örneğin olumsuz duyguları tanımlayın ve çocuğunuzun diğer karakterle nasıl hissettiği hakkında konuşun.

6. Hikaye zamanı!

Çocuğunuza hikaye veya masallar okurken ana karakterin sorun yaşadığı durumları dahil etmeye çalışın. Hikayedeki karakterlerin çeşitli olumsuz durumlarda nasıl davranmaları gerektiğini çocuğunuzla birlikte çalışın. Örneğin ana karakter hikayede arkadaşına kızgınsa, karaktere herhangi bir şey yapmadan önce birkaç derin nefes almasını önerebilirsiniz. Bu çocuğunuzun diğer insanların perspektifini öğrenmeyi ve başkalarının perspektifinden çeşitli zor durumlarda nasıl tepkiler vereceğini düşünmesine yardım eder. Aynı zamanda doğrudan çocukların olumsuz duygularını keşfetmeleri için yazılmış olan kitapları da birlikte okuyabilirsiniz.

7. Kendini açıkla!

Çocuğunuzu kızgın ya da saldırgan yapan durumlardan kaçınmak her zaman mümkün değildir ve en iyi strateji değildir. Bu gibi durumlarda, bu hisler oluştuğunda, bu deneyimden kaçınmamak önemlidir. Çocuğunuzun bu durumun onun için ne denli zor olduğunu anladığınızı ve bu gibi şeyleri sizin de zaman zaman yaşadığınızı bilmesini sağlayın. Eğer mümkünse sakinleşmesi için zaman verin ve birkaç derin nefes almasını söyleyin. Aynı zamanda hislerini tanımasına ve hissettiklerini açıklamasına yardım etmek için ona nasıl hissettiğini sorabilirsiniz ya da saldırganlıklarını daha uyumlu davranışlara (örneğin fiziksel bir etkinlik) yönlendirmesini sağlayabilirsiniz. Kızgın hisler hakkında konuşmayı öğrenmek saldırgan davranışlara karşı iyi bir alternatiftir.

8. Gülmek her zaman en iyi çözüm değildir.

Bazen bir çocuğun bir duruma karşı kızgın ya da saldırgan davranışına karşı savunmasız yakalanabilirsiniz ve bu durum bazen gülünç olabilir. Ebeveyn tepkileri/dönütleri özellikle çocuğun daha az saldırganlık göstermesi öğretildiği durumlarda çocuğun davranışına uygun olmalıdır.

**Açıklayıcı örnek:** Basit bir isteğin ardından çocuğunuz hızlı bir şekilde kapıyı çarpabilir. Bu durumda gülümsemeye, kıkırdamaya, ya da kahkaha atmaya eğilimli olabilirsiniz. Ancak olumsuz bir davranışa bu gibi bir tepki vermeniz aslında çocuğun bu olumsuz davranışını desteklediğiniz algısını yaratabilir. Çocuk bunun sizi eğlendiren bir şey olduğunu düşünebilir. Bunun yerine vereceğiniz mesaj üzgün ya da kızgın olduğunda kapıyı çarpmanın iyi bir şey olmadığı yönünde olmalıdır. Bunu açıklamak olumsuz davranışa gülerek dikkat göstermek yerine daha iyi ve net bir ebeveyn davranışıdır.

YEŞİL IŞIK: Normal ilerleyen, tipik davranış

Eğer çocuğunuzda saldırgan davranışlar gözlemliyorsanız, (örneğin kardeşini ısırdıysa) bu davranışın yanlış olduğunu açıklayın ve gözlemlemeye devam edin.

SARI IŞIK: Dikkatle ilerleyen, riskli davranış

Eğer davranış sizi endişelendirmeye başlamışsa (örneğin daha sık görülmeye başladıysa), çocuğunuzun saldırgan davranışlarını kontrol etmek güçse, günlük işleyişleri etkiliyorsa (örneğin çocuğunuzun günlük rutinlerinde ve davranışlarında farklılıklar oluşuyorsa) ebeveyn harekete geçmelidir.

KIRMIZI IŞIK: Durdurulması gereken, problem davranışlar

Eğer çocuğunuzun saldırgan davranışları ısrarcı olduysa ya da birine sataşma haline geldiyse bir profesyonelden yardım alın.

Kaynak: PREVNET (İlişkileri Teşvik ve Şiddeti Önleme Ağı – Kanada)