

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by



**ÇOCUKLAR KAVGA
ETTİĞİNDE YAPILMASI
GEREKENLER**

Bir dönemde birçok çocuk saldırganlık gösterme eğilimindedir: Yakındakileri ısırmak, vurmak. Bu davranış bir "iletişim" biçimidir ve genellikle belirli bir durumu ifade etmenin tek yoludur, örneğin; "Kızgıyım!"

Çocuklar büyüdükçe, agresif dürtülerini kontrol etmeyi, onları sosyal olarak kabul edilebilir bir biçimde ifade etmeyi öğrenirler. Ailenin ahlaki ortamı, ebeveynlerin davranışları burada çok önemli bir rol oynamaktadır.

YETİŞTİRME YOLU OLARAK FİZİKSEL CEZA
UYGULAYAN EBEVEYNLER, ÇOCUĞA ÖRNEK
OLABİLİRLER, ÇÜNKÜ ÇOCUK TAKLİT EDEREK
ÖĞRENİR.



Çocuk fiziksel güç kullanmanın başkalarını etkilemenin iyi bir yolu olduğunu düşünmeye başlar ve bu sefer de akranlarıyla ilişkilerinde buna başvurabilir. Ayrıca çocuğunuzun saldırgan hamlesine karşılık olarak bunun ne kadar acı verici olduğunu göstermesi açısından ona vermamanız da çok önemlidir. Bu sadece onun kafasını karıştıracaktır: Bir yandan dövmenin kötü olduğunu söylüyorsunuz, diğer yandan onu kendiniz dövüyorsunuz.

Kardeşler arasındaki ilişki özel bir sorundur. Çocukların etkileşim içinde oldukları başkalarının çocuklarına göre tek kardeşlerine karşı daha fazla fiziksel saldırganlık gösterdikleri görülmektedir. Birden fazla çocuğun olduğu ailelerde çocuklar arasında çatışmalar kaçınılmazdır. Bu konu da nasıl kaçınılacağı veya ilgilenileceği değil, bunların nasıl doğru bir şekilde çözüleceğidir.

PEKİ, ÇATIŞMALAR NEDEN ORTAYA ÇIKIYOR?

Mesele bir çıkar çatışmasından ibarettir (ebeveynlerin sevgisi ve ilgisi, çekici bir oyuncak vb.). Bu gibi durumlarda, bir tarafın arzusunu tatmin etmek diğerinin çıkarlarını ihlal etmek anlamına gelir ve güçlü olumsuz deneyimlere neden olur: Kızgınlık, darılma, kıskançlık, öfke.

Mesele bazı durumlarda açık bir anlaşmazlıkla bazı durumlarda ise gizli kızgınlıkla ve bazen de gerçek bir "savaş" sonuçlanır.

EBEVEYNLER BU DURUMLARDA NE YAPMALI?

1. Bazen çocukları sorunu kendi kendilerine halletmeleri için bırakmak iyi bir fikirdir. Çocuklar bazı anlaşmazlıkları kendi kendilerine çözmeye yeteneğine sahiptirler ve eğer yetişkinler olayları denetlerse bu çocuklar için yararlı bir deneyim olur, böyle bir durumda çocuk kendini savunmayı öğrenir.
2. Bir "Ben-mesajı" gönderebilirsiniz, örneğin; "Evde bu kadar çok çığlık olması hoşuma gitmiyor."
3. Bazen çizim yapmak, hamurla şekillendirme yapmak, en sevdiği oyuncakçı vermek, okumak gibi aktivitelerle çocukların dikkatini dağıtmak yararlı olabilir. Ancak ne yazık ki bu çoğu zaman mümkün olmaz: Çocuklar dikkatlerinin dağılmasını istemezler, teselli edilemezler veya yatıştırılmazlar. Bu koşullar altında yetişkinlerin daha kararlı eylemleri en iyi tepki olacaktır.
4. Fiziksel olarak müdahale etmek. 5 yaşın altındaki çocukların saldırganlığını dizginlemede özellikle önemli olan husus, yetişkinlerin tepkisinin kısa ve kesin olmasıdır. Çocukları ellerinizden sıkıca tutmanız ve onlara sert bir şekilde bakarak kesin bir şekilde şunu söylemeniz gerekir: "Kavga edemezsin."



5. Sakinleştirme dönemi genellikle kötü davranışı değiştirmenin en etkili yoludur. Küçük çocukları hiçbir şeyin onların dikkatini dağıtmaması için sandalyelere oturtmak ve daha büyük çocukları 2-3 dakika (her yaş için 1 dakika) farklı odalara göndermek daha iyi olacaktır. Yeter ki bunu bir ceza hâline getirmeyin. Bunu, çocukların kavga etmeyi bırakmasını istediğiniz için yaptığınızı, ancak kendilerinin bununla baş edemediğini, bu yüzden onlara yardım etmeye karar verdiğinizi açıklayın. Şimdi çocuklar sakinleşene kadar birkaç dakikalığına ara verin. Uzun açıklamalar veya suçlamalar etkisizdir. Çocuk heyecanlandığında kendi kendine sakinleşemez, sessizce oturduğunda kızacak ve "seyirci" olmadığı için sakinleşecektir.

6. Kavgacıyı durdurmak için çok güçlü bir yöntem ertelenmiş bir açıklamadır. "Şimdi sen bunu yapmayacaksın, çünkü ben sana daha sonra açıklayacağım."

İlk olarak durumun kontrolü sizde kalır, ikincisi, açıklamalara girmesiniz ve çocuğunuzun sizinle kavga etmesine izin vermezsiniz, üçüncüsü belirsizlik ve merak çocuğa kalır.



7. Duygular yatıştıktan sonra çocuklarla oturun, onlara nazikçe dokunun, sarılın, ellerini tutun (Dokunsal temas gerginliği azaltır.). Çocukların her birine yargılamadan veya kızmadan bakın, onları korkutmaya gerek yok.

8. Kavgaya katılanlara, kavgaları sırasında gördüklerinizi ve hissettiklerinizi kelimelerle anlatın. Çatışma durumunu aydınlığa kavuşturun, her iki tarafı da dinleyin, sorunun ne olduğunu, yani çocuğun ne istediğini veya istemediğini, çocuğun neye ihtiyacı olduğunu veya neyin önemli olduğunu vb. açıklığa kavuşturun. Konuşma sırasının gelmesini bekleyen çocuğun kısa süre içinde söylediklerinin dinleneceğinden emin olması, sempatinizin "düşmanın" tarafında olmadığından emin olması çok önemlidir. Bu nedenle bir çocuğu dinlerken, diğer çocuğa da bir bakışla, bir dokunuşla, bir baş sallamayla onu da anladığınıza dair sinyaller göndermek iyi olacaktır.

9. Bu duyguyu inkâr etmeden veya yatıştırmaya çalışmadan, çocukların rakiplerine karşı olan öfkelerine karşı anlayışlı ve empatik davranın. Örneğin çocuğunuz "Ondan nefret ediyorum!", derse "Şimdi Andrey'e olan kızgınlığını anlayabiliyorum." şeklinde tepki verin.

Anlayış ve empatiyle karşılık verilen duygular yoğunluğunu kaybeder. Çocukların tam olarak ne hissettiklerini ve başka birinin hangi olayının veya eyleminin bu duyguya neden olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Çocuğunuzdan, bu diğer çocuk hakkında konuşmasını isteyin. Çocuğunuza isteklerini anlatması konusunda yardımcı olun.

10. Daha sonra çocuklara "Ne yapmalıyız? Ne bulabiliriz? diye sorun. Çocuklar kendi seçeneklerini sunmaları için teşvik edilmelidir. Bu durumda hiçbir, en saçma bir teklif bile reddetmez, bunlar sadece alınır. Daha sonra kendi önerilerimizi de yapabiliriz. Birlikte tartışmaya ve en kabul edilebilir seçeneğin seçimine geçin. Çocuklar için karar vermeyin, kendi kendilerine anlaşmaya varmaları için yardımcı olun.

11. Çocuklarla güzel bir çözüme ne şekilde ulaşabileceğini, bunun için kimin ne yapması gerektiğini konuşun.

12. Yapmalarını kontrol edin.



Çocuklar birbirlerini tanımaya, birbirlerini dinlemeye, birbirleriyle konuşmaya, duygularını açıkça ifade etmeye (dargınlık, kızgınlık, öfke) başladıklarında, gelecekte benzer durumlarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olan bir etkileşimi de geliştirmeye başlarlar.

Çocuklarınızı olumlu davranışlar sergiledikleri için övün; örneğin, barış içinde oynadıklarında. Kısa bir süre sonra nazik oldukları için daha çok dikkatinizi çektiklerini göreceklerdir. Çocuklarınıza, kızgın ya da üzgün olduklarında nasıl hissettiklerini sözlü olarak ifade etmenin daha iyi olacağını, çünkü onlara yardım edebileceğinizi açıklayın. Şöyle diyebiliriz: "Bu durumda vurmak istiyorsun ama bu doğru değil. Bana kızgın olduğunu söyleyen daha iyi olur."

Çocuklarınıza, çocukluğunuzdan bu tür durumlarla nasıl başa çıktığınıza dair bir hikâye anlatın (uydurun).

Çocuklara paylaşmayı öğretin. Bu zor bir süreçtir ve sabırlı olmanız gerekir. Ebeveynlerin genellikle çocuklarından gerçekçi olmayan beklentileri vardır. Çocuğunuzun oyuncaklarını paylaşmasını beklemeyin; siz de sahip olduğunuz her şeyi

- komşularınızla paylaşmak istemezsiniz. Örneğin, çocuklarla şeker, meyve, kurabiye paylaşın.
- Oyun oynarken istediği oyuncakla bir süre oynayarak, onu tekrar paylaşmadan önce sırayla oynamasını teşvik edin.
- Sırayla oynamayı öğretin: "Şimdi sıra sende", "Bununla oynayalım mı?"
- Her bir paylaşma girişimleri için çocukları övün.

Zorbaya, onun hakkında düşündüğünüz her şeyi açıkça ifade edebileceğiniz bir mektup yazabilirsiniz. Anne veya baba bir parça kâğıt ve kalem alıp çocuğa "Sen söyle, ben de yazacağım." desin. Zaten 4-5. satırda yazacak daha fazla bir şeyin olmayacağı ortaya çıkabilecektir.

Şiddet ve zulüm içeren filmleri izlemeyi sınırlayın. Çocuklar kendilerini mağdur veya saldırganlarla özdeşleştirme ve bu rolleri gerçek durumlara aktarma eğilimindedir.

Yetişkinler gibi çocukların da duygularını ifade etmeye ihtiyaçları vardır. Bu nedenle onlara duygularını ifade etme için alternatif yöntemler öğretmek faydalıdır.



Çocuklara, "Bu yastık (oyuncak) kavga etmeyi seviyor ve asla canı acımıyor. Canınız ne zaman kavga etmek isterse onunla kavga edin." diyerek bir yastığa veya büyük, çekici olmayan bir oyuncuğa vurmalarını söyleyebilirsiniz. Bundan sonra çocuklar sakinleşip gülümsemeye başlayana kadar bu yastığı kullanarak onlarla biraz "dövüşmeye" çalışın.

Tutkularının arttığı anda çocukların duygularını ifade etmelerine ve çatışmayı bir oyuna dönüştürmelerine yardımcı olabilirsiniz. Yüksek sesle bağışmalarına izin verin veya onlara isim takma oyunu oynamayı önerin. Tek kural, kelimelerin küfürlü ve incitici olmamasıdır. "Sen sosissin...", sonra çocuğa hitap ederek: "Sıra sende." Böyle bir oyun sürecinde genellikle duyguların şiddeti ortadan kalkar. Sonunda birbirinize mutlaka güzel bir şeyler söyleyin.

Çocuklara gereksiz gazeteleri toplayıp küçük parçalara ayırmaları önerilebilir. Çatışmalı durumların dışında, biriken enerjilerini atmaları için çocuklara "Boks" oyunu oynamak önerilebilir, hatta özel olarak gerçek bir "armut" ve eldiven satın alabilirsiniz. "Boks" süreleri, her biri 4-5 dakikalık dinlenme süreleriyle değiştirilmelidir. Bu durumda oyun çocuğun kendi kendini düzenlemesinin gelişimine katkıda bulunacaktır. "Yastık Savaşları" oyunu da uygundur. Bu bir spor müsabakası olarak organize edilebilir. Oyuncular 2 gazetenin üzerinde dururlar ve birbirlerini nakavt etmeye çalışırlar.

Çocuklarla "güçlü" (Kurt, Baba Yaga), bazen de "zayıf" (Küçük Keçi, Kırmızı Başlıklı Kız) gibi karakterler olabilecekleri masalları canlandırabilirsiniz. Karakterlerin davranışları değiştirilebilir: Örneğin, "kırmızı başlıklı kız" artık zayıf ve savunmasızdır ve başka bir zaman cesur "kırmızı başlıklı kız kurta" karşı savaşır. Çocuklar masallar aracılığıyla kırgın bir kişinin yerinde olmanın nasıl bir şey olduğunu daha iyi anlayabilir ve ayrıca uygulamada farklı durumlarda farklı davranış tarzlarını deneyebilir, yaptıklarının sorumluluğunu almayı öğrenebilirler.

AİLE İÇİNDE
HUZURLU İLİŞKİLER
KURUN, BU
İLİŞKİLER KURAL
OLSUN,
ÇOCUKLARINIZA
KENDİ
DAVRANIŞLARINIZI
KONTROL ETME
KONUSUNDA ÖRNEK
OLUN.

