

T.C.
BİLECİK VALİLİĞİ
Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi e-Dergi

Şubat 2019
Sayı: 5



ÖZET

Değerli Okuyucu;
Rehberlik Hizmetleri İl Danışma Komisyonu tarafından 2018-2019 Eğitim ve Öğretim Yılı Yerel Hedeflerinden birisi olarak belirlenen **"akran zorbalığı"** ve **"verimli çalışma teknikleri"** konularını da ele almak istedik. Ayrıca; Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün Genel Hedef olarak belirlediği birer başlık olan **"bağımlılık"** ve **"ihmal ve istismar"** konularında paylaşımlarda bulunmak istedik. Sebep ve sonuçlarıyla bizleri düşündürüp yaralayan bu problemlerle etkin mücadele adına Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak katkı sunmak istedik.

Şubat 2019



Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Rehberlik Hizmetleri Bölümü

**BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ADINA İMTİYAZ SAHİBİ**

Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü

GENEL YAYIN SORUMLUSU

Fatma KARADEMİR / Müdür Yardımcısı

EDİTÖR

Ceylan ÇETİN / Rehberlik Öğretmeni

YAYIN KURULU

**Ceylan ÇETİN / Vildan KIRCALI
Humeyra KANAN / Ayşe Nur ÜSTE**

İNCELEME KURULU

**Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü
Fatma KARADEMİR / Müdür Yrd.
Ceylan ÇETİN / Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı**

GÖRSEL TASARIM

Ceylan ÇETİN / Rehberlik Öğretmeni



Bu Sayıda

Önsöz	2
İstismar	2
Neden Cinsel İstismar?.....	2
İstismar Çeşitleri.....	2
Mahremiyet Eğitiminde Çocuklarda Oluşturulması Gereken Bilinç Durumları	3
Cinsel İstismara Maruz Kalan Çocuklarda Görülebilen Belirtiler Nelerdir?.....	3
Çocuklar Yaşadıklarını Neden Anlatmak İstemezler?..	3
Cinsel İstismar İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar	4
TCK (Türk Ceza Kanunu)	4
İhmal ve İstismar Vakaları İle Karşılaştığınızda Başvurabileceğiniz Yerler	4
Gerçek Hikâyeler.....	5
Anne Babalara Öneriler	5
Özel Konu: Engelli Çocukların İstismarı.....	5
Tatil Sonrası Okula İyi Bir Dönüş	6
Okula Uyum Süreci ve Ailenin Rolü	6
Karne Notları Başarı Kistası Değildir	6
Ailenin Çocuğun Başarısına Etkisi.....	6
Tatil Sonrası Okula İyi Bir Dönüş İçin 20 Öneri	7
Erken Çocukluk ve Temel Eğitim Çağında Zorbalık.....	8
Zorbalık İçin Ne Yapmak Gerekir?.....	10
Kaynaklar:.....	10



Önsöz

Merhaba;

Yeni bir sayı vesilesiyle bir aradayız. Her zaman belirttiğimiz üzere dosya ve konularımızı belirlerken ihtiyaç ve koşulları göz önünde bulundurmaya çalışıyoruz.



Rehberlik Hizmetleri İl Danışma Komisyonu tarafından 2018-2019 Eğitim ve Öğretim Yılı Yerel Hedefleri olarak belirlenen "akran zorbalığı" ve "verimli çalışma teknikleri" konularını da ele almak istedik.

Ayrıca; Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün Genel Hedef olarak belirlediği birer başlık olan "bağımlılık" ve "ihmal ve istismar" konularında paylaşımlarda bulunmak istedik.

Sebepler ve sonuçlarıyla bizleri düşündürüp yaralayan bu problemlerle etkin mücadele adına Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak katkı sunmak istedik.

Arkadaşlarımıza hazırladıkları çalışmalardan dolayı teşekkür ediyorum.

Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

Mehmet MÜDAR / Kurum Müdürü



İstismar

Değerli Okuyucu;

Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak hazırladığımız bu bültende cinsel istismar konusunu neden seçtiğimizi, konu hakkında bilgi sahibi olmanızı ve çocuklarınızı bu konuda nasıl koruyabileceğiniz sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Neden Cinsel İstismar?...

- © Çünkü; Türkiye'de her gün çocuklar mutlaka ya duygusal istismar ya fiziksel istismar ya da cinsel istismara maruz kalıyor.
- © Çünkü; Türkiye'de her 5 kız çocuğundan 2'si, her 10 erkek çocuğundan 3 cinsel istismara maruz kalıyor.
- © Çünkü; onlar sizin çocuklarınız, onlar sizden birer parçadırlar.
- © Çünkü; çocuk ile her gün iletişim halindesiniz. Çocuğunuzdaki yaşanacak olan değişikliği en çok fark edecek olan sizlersiniz.
- © Çünkü; çocuk üzerinde oluşabilecek olası riskleri en aza indirgeyebilecek konumda olan anne ve babalardır.



İstismar Çeşitleri

- © **FİZİKSEL İSTİSMAR:** Çocuğün kaza dışı sebeple bir yetişkin tarafından yaralanması ve örselenmesidir. Bir tokattan başlayarak çeşitli aletlerin kullanılmasına kadar devam edebilir.
- © **EKONOMİK İSTİSMAR:** Çocuğün fiziksel ve zihinsel gelişimini olumsuz etkileyen, yaşı ve gücü ile orantılı olmayan işlerde ucuz emek olarak çalıştırılmasıdır.
- © **CİNSEL İSTİSMAR:** Çocuğün kendisinden büyük bir kişi tarafından cinsel haz amacı ile zorla ya da ikna edilerek cinsel etkileşime maruz bırakılmasıdır (kullanılması).
- © **DUYGUSAL İSTİSMAR:** Çocuğün gereksinim duyduğu ilgi, sevgi ve bakımdan yoksun bırakılarak psikolojik hasara uğratılmasıdır.
- © Aşağılama, yalnız bırakma, ayırma,

- © Korkutma, yıldırma, tehdit etme, suça yönelme,
- © Önemsememe, küçük düşürme, alaylı konuşma,
- © Lakap takma, aşırı baskı ve otorite kurma
- © Duygusal bakımdan gereksinimlerin karşılanmaması,
- © Sık eleştirme, yaşının üstünde sorumluluklar bekleme,
- © Kardeşler arasında ayırım yapma, değer vermeme,

Çocukların nasihatten çok, iyi örneğe ihtiyaçları vardır.

(Joseph Joubert)

Mahremiyet Eğitiminde Çocuklarda Oluşturulması Gereken Bilinç Durumları

- © İyi dokunma ile kötü dokunmayı ayırt etme bilinci,
- © İstemediği bir durumda "HAYIR" diyebilme bilinci,
- © Kişisel alanlarını bilmeyi ve koruma bilinci,
- © Kendilerinin suçu olmadığı bilinci,
- © Sorunlarla baş edebilme bilinci,
- © Haklarını bilip savunabilme bilinci,
- © Kendini ifade etme bilinci,
- © Kendine ilişkin olumlu ve güçlü yanlarını fark etme bilinci,
- © Kendini güvende hissetmediğinde yardım alması gerektiği bilinci,
- © Başkalarının önünde soyunmama ve giyinmeme bilinci,
- © Nasıl banyo yapılacağı bilinci,
- © Cinsel organını sevgi objesi yapmama bilinci,
- © Anne babayla yatağın ayrılması bilinci,
- © Anne babanın yatak odasına izin alarak girmesi gerektiği bilinci,
- © TV'de hangi programları izlemesi gerektiği bilinci,
- © Bedenim bana ait, izin versem dokunabilirsin bilinci
- © Tuvalette benden başka kimse olmaması gerektiği bilinci,

Cinsel İstismara Maruz Kalan Çocuklarda Görülebilen Belirtiler Nelerdir?

1. Tekrarlayıcı, rahatsız edici düşünceler,
2. Olayla ilgili kabuslar,
3. Uykuya dalma güçlüğü (karanlık olayı çağırıştırabilir ya da kâbus göreceğini düşündüğü için uyumak istemez),



4. Öfke patlamaları, konsantrasyon güçlüğü,
5. Olay sonrasında olay anını tekrar tekrar yaşıyormuş hissi,
6. Yaşına uygun olmayan cinsel davranışlar, cinsel davranışlarda artma, mastürbasyon, yaşadıkları cinsel travmayı yeniden yaşama ve tekrarlama eğilimi
7. Cinsel oyunlar oynama, erişkinleri ayartıcı davranışlarda bulunma gibi, cinsel kimlik bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları,
8. Cinsel istismara uğrayan çocukların %50'sinde travma sonrası stres bozukluğu görülmekte, depresyon, düşük benlik saygısı, intihar davranışları, damgalanmışlık hissi, alkol ve madde kötüye kullanımı eşlik edebilmektedir.



Çocuklar Yaşadıklarını Neden Anlatmak İstemezler?..

- © Kendilerine inanılmayacağından korkarlar.
- © Başlarının belaya gireceğinden korkarlar.
- © İstismarcının tehditlerinden korkarlar.
- © İstismarcıyı korumak isteyebilir, sevebilir ama yaptıklarını sevmezler.
- © Nasıl anlatılacağını bilmeyebilirler.
- © Cinsel davranışların yanlış olduğunu bilmeyebilirler.
- © Anne-baba ve diğer yakınlar tarafından başlarına gelen kötülüğe karşı kendilerini koruyamadıkları için suçlanmaktan ve ağır biçimde cezalandırılmaktan korkarlar
- © Arkadaşları tarafından dışlanabileceklerinden korkarlar.

- © Gammaz olarak adlandırılmak istemezler.
- © İyi çocukların cinsellikle ilgili sözcükleri kullanmasının doğru olmadığı söylenmiştir.
- © Büyüklele (otorite figürleriyle) cinsel konuları konuşmaktan utanırlar, korkarlar.



Cinsel İstismar İle İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Yanlış olan: Cinsel istismar yalnızca çocuğun hayal gücünün uydurmasıdır. Çocuklar hikâyeler uydururlar.

Doğrusu: Çocuklar istismar hakkında yalan söylemezler. Bu konuda hikâye uyduranlara çok az rastlanır.

Yanlış olan: Genellikle tehlikeli yerler, özellikle karanlık bastıktan sonra, parklar, umumi tuvaletler ve boş sokaklardır.

Doğrusu: İstismarcının tercih ettiği yerler genellikle çocuğun tanıdığı, bildiği yerlerdir: Okul ve çevresi, evle okul arasındaki yol, bir arkadaş ya da akrabanın evi, çocuğun kendi evidir. Çocuğun rahat ve gevşek olduğu zamanlarda, oyun zamanları, banyo zamanı ya da yatma zamanı istismarcının tercih ettiği zamanlardır.

Yanlış olan: Çocuklar kötü görünümü, yabancı kişilerden uzak durmalı çünkü onlar istismarcı kişilerdir.

Doğrusu: Olguların %80-95'inde istismarcı çocuğun tanıdığı, normal görünümlü biridir. Genellikle 20-45 yaş arası evli sosyal hayatı olan şüphe çekmeyen bir aile babasıdır.

Yanlış olan: Çocuk; yaşadıklarını, cinsel istismarı bile, yakın zamanda ya da büyüyünce unuttur. Fazla kurcalanmamalı.

Doğrusu: Çocuklar cinsel istismarı asla unutmazlar...



TCK (Türk Ceza Kanunu)

Madde 96:

1. Bir kimsenin eziyet çekmesine yol açacak davranışları gerçekleştiren kişi hakkında iki yıldan beş yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.
2. Yukarıdaki fıkra kapsamına giren fiillerin;
 - a. Çocuğa, beden veya ruh bakımından kendisini savunamayacak durumda bulunan kişiye ya da gebe kadına karşı,
 - b. Üstsoy veya altsoya, babalık veya analığa ya da eşe karşı, İşlenmesi halinde, kişi hakkında üç yıldan sekiz yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.

Madde 278:

Her vatandaş çocuğa karşı işlenmekte olan istismar suçunu bildirmekle yükümlüdür.

Dünyada bir tane dahi çocuk mutsuz olduğu sürece, büyük icatlar ve ilerlemeler hiçbir.
(Einstein)

İhmal ve İstismar Vakaları İle Karşılaştığınızda Başvurabileceğiniz Yerler

- © Okulunuzun Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisine
- © Rehberlik ve Araştırma Merkezine (0228 212 19 95)
- © Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu İl Müdürlükleri (0228 212 20 37-0228 212 12 08)
- © Baroların Çocuk Hakları Merkezleri (Bilecik-Adliye Baro odası 0228 212 70 79)
- © Emniyet Müdürlüğü Çocuk Polisi Şubeleri (0228 212 18 42-43-44)
- © Hastaneler bünyesindeki Çocuk Koruma Merkezi / Birimleri
- © Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (ALO 183)



Gerçek Hikâyeler...

- © "Eğer gerçekten beni seviyorsan benimle beraber olmak zorundasın." Kafama silahı dayadı ve bunları söyledi.
- © "Haydi, seninle büyü adında bir oyun oynayalım."- Amcam, ben 6 yaşındayken.
- © "O şekilde giyindiği için oldu..."
- © "Beni sevdiğini bana kanıtla."- Babam
- © "Baban seni seviyor."- Büyükbabam -gerçek ortaya çıkınca-
- © "Çığlık atarsan seni bıçaklarım, f*****" "Sakin polise söyleyeyim deme."
- © Tecavüze uğradığımda 18 yaşındaydım ve saldırganım hiçbir zaman yakalanmadı.
- © "Çok tatlısın." Uyanmadan önce duyduğum son sözlerdi ve yedi saat sonra kalktığımda kanıyordum.
- © Sakin kimseye söyleme, bu bizim küçük sırrımız olarak kalacak."
- © Kaç kere olduğunu hatırlamıyorum, üç yaşındaydım ve onu affetmem 15 yılımı aldı.
- © "Hoşuna gidiyor mu?" "Birilerine söylersen seni öldürürüm."- Saldırganım
- © "Bence sen bunları uyduruyorsun."- Polis
- © "Hoşuna gittiği için çığlık attığını düşünmüştüm." 18 yaşındaydım.
- © "Bu aramızda kalmalı. Başkalarına söylersen baban ve amcan beni öldürür. Çocuklarım babasız kalır ve bir evliliği mahvedersin. Ve bu senin suçun olacak."- Amcam
- © Hiçbir şey söylemedi. Çünkü... Uyuduğumu sanıyordu.
- © "Yalan söylemeyi kes, bunun istediğin şey olduğunu biliyorum."

Anne Babalara Öneriler

- © Vücudun kişiye özel olan bölgeleri, bu bölgelerin gizlenmesi gerektiği çocuğa iki yaşından itibaren yavaş yavaş anlatılmalıdır.
- © Çocuk yabancı birisinin verdiği hediye türü ne olursa olsun kabul etmemesi gerektiği öğretilmelidir.
- © Kendisine zorla dokunmaya kalkışan, bir yere götürmeye çalışan birisi ile karşılaştıklarında "yüksek sesle bağırmaları" öğretilmelidir.
- © Çocuklara oyun, çalışma yaptıkları yerlerin insanların kalabalık olduğu yerler olduğu öğretilmeli. Tenha yerler hakkında bilgi verilmeli. İssiz sokak araları, parklar, inşaatlar vb.



- © Evde birisi dahi olsa kapıyı yabancı birisine açmaması gerektiği öğretilmelidir.
- © Tanıdık dahi olsa eve kimleri alıp almayacağı öğretilmelidir.
- © Çocuklarınıza nereye giderlerse gitsinler gittikleri yeri size söylemeleri konusunda eğitin.
- © Özel alanın başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerektiği çocuğa öğretilmelidir.
- © Cinsel organlar çocuk sorduğunda anne-baba üzerinden değil, çocuğun kendi cinsel organları ya da kitaplar üzerinden öğretilmelidir.
- © Eş, dost ve akrabalar tarafından çocuk, cinsel organlarına dokunularak, öperek, vurarak sevilmemelidir.
- © Çocuklara dört-beş yaştan itibaren anne-babanın odası kapalı ise odaya kapıyı çalarak ve izin alarak girmesi gerektiği öğretilmelidir.
- © Çocuklara kendisine güç uygulandığında karşılık vermesi gerektiği öğretilmelidir.
- © Her ne sebeple olursa olsun dört yaşına gelen bir çocuk, tuvaletin "özel" bir mekân olduğunu öğrenmeli, tuvalet ihtiyacını gideren birisinin başkaları tarafından görülmesinin uygun olmayacağını bilmelidir.

Özel Konu: Engelli Çocukların İstismarı

Engelli çocuklar da istismar edilmektedir. İstismar edilen engelli çocuğa özel bir ilgi gösterin. Engelli çocuklar yukarıda tartışılan istismar türlerinden herhangi birini yaşayabilirler. Birçoğunun dinamiği ve göstergeleri benzerdir. Fakat bu bölüme, biricik özelliklerinden ötürü özel bir ilgi gösterilmelidir. Her ne kadar net bir resme sahip değilsek de engelli çocukların engelli olmayan çocuklara göre daha fazla risk altında olduğu düşünülmüştür.

Risk artırıcı bazı faktörler ise:

- © Toplumun engelli çocuklara yeterli özen / değer vermemesi:
- © Engelli çocukların cinselliğini kabul etmeme, gelişimlerine uygun cinsel bilginin verilmemesi:

- © İstismarın diğer çocuklarda olduğu kadar engelli çocukları etkileyeceğinin reddedilmesi;
- © Engelli çocukların bakımından sorumlu kişilerin istismarcı olabileceğinin kabul edilmemesi;
- © Engelli çocukların bakımından sorumlu kişilerin bilgi eksikliği ve gerçekçi beklentilerinin olmaması;
- © Çocuğa bakmakla yükümlü kişilerin sosyal, duygusal ve ekonomik yönden yeterli kaynak ve destekten yoksun olmaları;
- © Çocuğun kendi haklarını savunmada yetersizliği;
- © Çocuğun istismarcının davranışlarının yanlış olduğunu anlama yetersizliği;
- © İstismarcıya karşı kendini savunma yetersizliği;
- © Engelli çocuğun istismara uğradığını söylemedeki zorluğu; istismarcının çocuğun söyleyemeyeceğini ya da ona inanılmayacağını düşünmesi.

Tatil Sonrası Okula İyi Bir Dönüş

Yarıyıl tatili sona ererken, birçok öğrenci okula uyum sağlama konusunda zorluk yaşıyor olabilir. Öğrencilerin tatil dönüşü okula uyum sürecinin kolaylaşması için ebeveynlerin çocukları teşvik etmeleri önem taşıyor.



Okula Uyum Süreci ve Ailenin Rolü

Tatil döneminin ardından, okulların açılması, bazı öğrencilerde kaygı durumu yaratabildiği gibi, bazı öğrencilerde derslere karşı ilgisizlik ve isteksizlik sorunu göze çarpıyor. Bunun yanı sıra kaygı durumu yaşayan çocuklar, derslere odaklanmada zorluk yaşadığı gibi, sosyal ilişkilerinde de mutsuz olabiliyor. Ebeveynlerin bu süreçte çocuğa destek olarak, adapte olmalarına yardım etmeleri gerekiyor.

Karne Notları Başarı Kıstası Değildir

Öğrencilerin ilk dönem karne notları dolayısıyla ikinci dönemde üzerinde baskı hissetmeleri, motivasyonlarını olumsuz etkileyebiliyor. Ailelerin, çocukların başarısında tek kıstas olarak ders notlarını almalarının yanlış bir tutum yanlış olduğu gibi, çocukların başarı ve

başarısızlık durumlarını ayrı ayrı ele almak gerekiyor. Her çocuğun yetenekleri ve ilgi alanları farklı olduğu gibi; çocuğu karne notlarına göre "başarılı" ya da "başarısız" olarak nitelendirmek, çocukların hem eğitim alanında hem de psikolojik alanda sorun yaşamasına yol açabiliyor.

Ailenin Çocuğun Başarisına Etkisi

Çocukların eğitim hayatlarında gösterdikleri başarının aile içindeki tutum ile ilgili olmakla birlikte, anne ve babası tarafından terk edileceğini düşünen çocukların okulda başarılı olması zorlaşıyor. Çocuğun, ebeveyn tartışmalarına şahit olması, çocukta kaygı bozukluklarına yol açabildiği gibi, yalnızca eğitim hayatını değil, tüm hayatını olumsuz etkileyebiliyor.

Çocuğun ev içerisindeki çalışma ortamı da son derece önemli. Bu nedenle ebeveynlerin çocuğa iyi bir çalışma ortamı yaratmaları gerekiyor. Çocukların çalışacağı odada olması dikkat edilmesi gereken bazı noktalar şöyle:

- © Kendisine ait çalışma alanı olan çocuklar, daha iyi odaklanabildiği gibi; ödevlerini tamamlama, tekrar ve ön hazırlık yapma gibi aşamalarda daha başarılı oluyor. Bu nedenle çocuklara ders çalışabilecekleri özel bir alan yaratılması gerekiyor.
- © Çocuğun ders çalıştığı ortamın gürültü olması, odaklanma gücünü zayıflatarak, anlamayı zorlaştırıyor. Bu durum da çocuğun çalışma isteğini azaltıyor. Dolayısıyla çocuğun çalıştığı ortamın sessiz olması önem taşıyor.
- © Çalışma ortamının sessiz olması önemli olduğu gibi; yeterli ışık ve ısıda olması gerekiyor.
- © Çocukların ders çalışması için teşvik edilmesi de önem taşıyor. Ders çalışma isteği olmayan çocuklarda ödüllendirme yöntemi kullanılabilir gibi, ödüllendirme sistemini alışkanlık haline getirmemek gerekiyor.

Ebeveynleri tarafından doğru yönlendirilen çocuklar, eğitim hayatlarında başarılı oluyor. Çocukların başarısını takdir etme, sürekli eleştirmek yerine doğruyu nasıl bulacaklarını gösterme, ders çalışmaya teşvik etme ve ders çalışmayı çocuklara sevdirmeye konusunda ebeveynlere büyük bir görev düşüyor.





Tatil Sonrası Okula İyi Bir Dönüş İçin 20 Öneri

Yeni okul dönemine olumlu başlangıç yapmak çocuğun genel davranışlarını, kendine güvenini ve akademik başarısını etkileyebilir.

Okula dönüş için istekli olan öğrenciler bile artan etkinlik ve yapısal düzenlemelerle ilgili baskılara uyum sağlamakta zorlanabilirler. Hayatın bu döneminde; artan hızına uyum sağlayabilmek için anne-babalar önceden plan yaparak, gerçekçi ve olumlu bakış açısı geliştirerek öğrencilere destek olabilirler.

Uzmanlar, tatil sonrası okula dönüş için anne babalara önemli bazı öneriler veriyor:



1. Problemleri Önceden Çözün: Çocuğunuzun fiziksel ve ruhsal bir problemi varsa okula başlamadan çözülmüş olmalıdır. Çocuğunuzun fiziksel ve ruhsal sağlığının yerinde olduğundan emin olun. Çocuk ve diğ doktoruyla vb. görüşmelerinizi erken dönemler içinde ayarlayın. Çocuğunuzun duygusal veya psikolojik gelişimiyle ilgili endişelerinizi uzmanlarla paylaşın. Uzmanlar kaygılarınızın yaşa uygun konulardan mı ya da ayrıntılı olarak değerlendirilmesi gereken gelişmelerden mi kaynaklandığını belirlemenizde yardım edebilirler. Okul başlamadan önce var olan sorunu saptayarak çözüm aramak çocuğunuza da yarar sağlar. Okullar anne-

babaların tanımlanan sorunu iyileştirme çabalarını desteklerler.

2. Gerekli Belge Ve Bilgileri Gözden Geçirin: Okuldan gönderilen yazılı belgeleri inceleyin. Belgeler çocuğun öğretmeni, sınıfı, okul için gerekli malzemeler, serbest zaman etkinlikleri, vb. önemli bilgiler içermektedir.

3. Ajandanıza Not Düşün: Önemli günleri kişisel takviminiz üzerinde işaretleyin.

4. Okul Alışverişi İçin Son Dakikaya Kalmayın: Okul açılmadan bir-iki hafta önce alışverişinizi tamamlayın. İlköğretim çağındaki çocuklar size yardımcı olabilirler. Alışveriş listesini birlikte gözden geçirebilirsiniz.

5. Uyku Ve Yemek Düzeninde Yeni Uygulamaya Geçin: Okullar açılmadan en az bir hafta önce uyku ve yemek düzeninizi özellikle kahvaltı saatlerini yeniden planlayın. Bu değişikliğe çocuğunuzu hazırlamak için onunla ödev ve etkinlikler nedeniyle aşırı yorgunluk hissetmemek için düzen oluşturmanın yararları üzerinde konuşun.

6. Televizyonu Kapatıp Başka Aktivitelere Yönlendirmesini Sağlayın: Çocuğunuzu sabah saatlerinde televizyon izlemek yerine; yap- bozla uğraşma, boyama, kitap okuma gibi etkinliklere yönlendirin. Bu faaliyetler çocuğunuzun öğrenme sürecine ve okul düzenine alışmasını kolaylaştıracaktır.

7. Çocuğunuzla Birlikte Okulunu Ziyaret Edin: Çocuğunuz küçükse ya da yeni bir okula başlıyorsa onunla birlikte okula gidin. Öğretmenle tanışmak, sınıf, yemekhane, bahçeyi görmek okul öncesi hissedilen endişenin azalmasını sağlar. Yeni çevre hakkında soru sorması için çocuğunuzu yüreklendirin.

8. Arkadaşlarıyla Program Yapsın: Okul açılmadan önce çocuğunuzu sınıf arkadaşlarıyla buluşarak olumlu sosyal ilişkiler kurması için destekleyin.

9. Ev Ödevleri İçin Uygun Ortam Bulun: İlköğretim çağındaki çocuklar kendi odalarında veya evin sessiz bir köşesinde çalışabilirler. Okula yeni başlayan çocuklar için ise oturma odası ya da mutfak gibi ortak kullanım alanlarında erişkinlerin denetim ve gözetimlerine olanak sağlayan bir çalışma köşesi oluşturulabilir.

10. Okul Eşyaları İçin Uygun Bir Yer Belirleyin: Okul eşyaları, anne-babanın okuması için eve gönderilen yazılı belgeleri vb. koymak için bir yer belirleyin. Her akşam okul çantasının düzenlenmesinin çocuğunuzun sorumluluğu olduğunu hatırlatın.

11. İşlerinizi Çocuğunuzun Okul Programına Göre Düzenleyin: Okulların açıldığı hafta programınızı sadeleştirin. İş seyahatleri, gönüllü çalışmalar, projeler vb. mümkün olduğu ölçüde erteleyin. Yeni okul döneminde çocuğunuzun hissedebileceği endişeyi yenmesi ve okul düzenine alışmasına yardım olabilmek için serbest zamana ihtiyaç duyabilirsiniz.

12. Beslenme Çantalarını Bir Gece Önce Hazırlayın.

13. Saatinizi Kurun: Çocuklar sabah kalkabilmek için çalar saatlerini kendileri kurabilirler. Sabah okul için hazırlanmak, kahvaltı etmek için çocuğunuza yeterli zaman tanıyın. Düzene uyum sağladıkları, servise yetiştikleri zaman onları övün.

14. Okul Sonrası Saatler De Planlanmalı. Eve döndüğünde sizi bulamadığı zaman neler yapılması gerektiğini çocuğunuzla konuşun.

15. Kitap Ve Defterlerini Gözden Geçirin: Yıl içinde öğreneceği bilgiler hakkında onunla konuşun. Konulara ilişkin merak ve ilginizi onunla paylaşın. İçerikleri kavrama yeteneğine olan güveninizi ona açıklayın. Okul yılı boyunca öğrenme sürecini pekiştirin. Öğrenme becerilerinin gelişmesi zaman alır, sık tekrar gereklidir. Çocuğunuzu sabırlı, dikkatli ve olumlu olması konusunda yüreklendirin.

16. Öğretmenini İle İletişimde Olun: Çocuğunuzun okuldaki durumuna ilişkin geri-bildirim almak istediğinizi öğretmene/öğretmenlerine iletin. Onlarla tanışın. Velilerle iletişim kurma konusundaki tercihlerini-notlar, elektronik posta, telefon görüşmeleri vb. öğrenin.

17. Okuldaki Yetkililer İle İş Birliği Yapın: Siz ve çocuğunuza yardımcı olacak kişileri belirleyin; müdür, psikolojik danışman, serbest zaman etkinlikleri koordinatörü vb. Görevleri ve gereksinim duyduğunuzda nasıl ulaşacağınız hakkında bilgi edinin.

18. Çocuğunuzun Sorunlarına İlgili Gösterin: Çocuğunuzun okul konusunda endişeleri varsa beslenme veya okul çantasına onu yüreklendirecek özel

notlar yazıp bırakın. Yeni bir durumda insanların endişe duymalarının doğal olduğunu ve öğretmen, akranlarını tanıyıp okul düzenine uyum sağladıktan sonra her şeyin düzeleceğini kendisine anlatın.

19. Sakin Tavrınızı Koruyun, Çocuğunuz Bundan Etkilenecektir. Özellikle yuvaya, birinci sınıfa başlayan çocuklar ayrılık endişesi veya çekingenlik yaşayabilirler. Eğitimciler bu durumun üstesinden gelebilecek deneyime sahiptirler. Onu bıraktıktan sonra fazla oyalanmadan, onu sevdiğinizi ve gün boyunca düşüneceğinizi, okul bitiminde onu gelip alacağınızı söyleyin. Sakin ve olumlu davranın.

20. Olumsuz Deneyimlerin Çocuğunuzun Hevesini Kırmasına İzin Vermeyin: Akademik veya sosyal konularda güçlük yaşayan veya arkadaşları tarafından alay edilen, zorbalıkla karşılaşan öğrenciler okula yeniden dönmeyi istemezler. Sorunlarınızı okul yönetimine aktarın, onlarla iş birliğine girin. Yeni okul döneminde benzer sorunlarla karşılaşmayacağını çocuğunuza aktarın. Zorluklarla kendi kendine başa çıkma becerilerini destekleyin. Gerekirse öğretmeninden yardım alması konusunda onu yönlendirin.

Erken Çocukluk ve Temel Eğitim Çağında Zorbalık

Erken çocukluk döneminden itibaren çocuklarda zorbalıkla ilişkilendirilebilecek davranışlar gözlemlemek mümkündür.

Cep telefonu kullanım yaşının düşmesi, sosyal medya hesaplarına erişimin kolay ve popüler olmasıyla özellikle sanal zorbalık gündemde daha çok yer almaya başlamış olsa da zorbalığın sadece orta öğretim çağındaki çocuklara ve ergenlere atfedildiğini düşünmek doğru olmaz. Davranışsal yansımaları farklılık gösterse de erken çocukluk döneminden itibaren çocuklarda zorbalıkla ilişkilendirilebilecek davranışlar gözlemlemek mümkündür.

Bilişsel beceriler açısından bakıldığında 3 yaşından önce bir çocuğun empati kurabilmesi mümkün değildir. Bu yaş civarındaki çocuklar bir çocuğa zarar verdiklerinde genelde bunu isteyerek (ya da sonuçlarını düşünerek) yapmazlar. Bireysel farklılıklar olmakla beraber, 4 yaş itibarıyla çocukların başkasının perspektifinden bakabilme becerileri gelişmeye başlar. Zorbalık davranışını diğer olumsuz davranışlardan ayıran en



belirgin özellikler zarar verme niyetinin belirgin olması, hedefteki çocukla zorbalık gösteren çocuk arasında orantısız bir güç farkının olması ve zaman içinde istenmedik davranışların sık sık tekrarlanıyor olmasıdır. Zorba olarak nitelendirilebilecek bir çocuk diğerine karşı "kazara" değil onu "üzme" ve ona "zarar verme" niyetiyle olumsuz davranış sergiler. Zorbalık olarak değerlendirilebilecek davranışlar arasından küfürlü sözler, hakaretler, yumruklamak, vurmak gibi fiziksel şiddet ile dedikodu çıkartmak ve sosyal dışlanmaya maruz bırakmak örnek olarak öne çıkabilir. Bu istenmedik davranışların altından zorbanın kendisinin de zorbalığa maruz kalması, yetişkinlerin dikkatini ve ilgisini çekme ihtiyacı hissetmesi veya sadece diğerlerine zarar vermekten zevk alıyor olması gibi farklı nedenler olabilir.

Erken çocukluk döneminde zorbalık durumlarını tespit etmek kolay değildir. Çünkü gelişimsel olarak çocuklar sıklıkla itiş-kakış oyunları oynarlar. Rekabet içeren oyunlar sırasında da kavga çıktığı gözlenebilir. Bir davranışın zorbalık çerçevesinde ele alınması için zorba ve kurban olma ihtimali olan çocukların profilini çok iyi değerlendirilmesi ve davranışların sınıf dinamikleri bağlamında incelenmesi gerekir. Zorbalığa hedef olan çocukların kendilerini daha yalnız hissettikleri, daha sık okula gitmekten kaçındıkları, daha az arkadaşına sahip oldukları ve liderlik becerilerine sahip olmadıkları söylenebilir. Zorbalık sergileyen çocukların ise sosyal yetkinlik olarak adlandırılan akranlarıyla olumlu etkileşime girebilme ve diğerlerinin canını yakmadan kendi hedeflerine ulaşabilme kapasitelerinin düşük olduğu gözlenir. Çeşitli araştırmalar zorbaların daha görünür ve daha güçlü olarak algılanmalarından dolayı akranları arasında öne çıktıklarını ve lider olarak algılandıklarını ancak sosyal ortamlarda arkadaş olarak tercih edilebilirliklerinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Bu da demek olur ki zorbayı ve kurbanı tespit edebilmek için öğretmenlerin sınıf içi gözlemleri çok önemlidir, ancak mutlaka sınıftaki diğer çocuklardan da zorba ve kurban olduğu düşünülen çocuklar hakkında bilgi alınmalıdır.

Özetle bir davranışın zorbalık olarak ele alınabilmesi için;

1. Orantısız güce sahip iki çocuk arasındaki etkileşim sırasında gözleniyor olması,
2. Bilerek, istenerek, art niyetli olarak yapılıyor olması,
3. Davranışın kötü olduğu bilindiği için saklanması için çaba harcanyor olması,

4. Liderlik özelliklerine sahip bir çocuk tarafından sergileniyor olması,
5. Sık sık tekrarlanıyor olması gerekir.

Çocuğunuzun zorba olma ihtimalini işaret edebilecek bazı davranışlar şöyledir:

1. Kardeşlerine ya da kendinden küçük çocuklara kötü davranmak.
2. Tekrar tekrar aynı çocuğu hedef alarak onu taklit etmek, aşağılamak, dalga geçmek.
3. Sık sık aynı çocuğu dışlamak ya da onu görmemezlikten gelmek.
4. Diğerlerine üstünlük taslama ya da onları kontrol etme ihtiyacı hissetmek.
5. Zorbalık mağduru olan bir çocuğa destek olmaktan ya da yardım etmekten kaçınmak.
6. Kendi davranışlarının sorumluluğunu almamak ve kötü davranışlar yüzünden başkalarını suçlamak.
7. Arkadaşlarını veya kardeşlerini sık sık ısırarak, onlara yönelik olarak saygısız sözel ifadeler kullanmak ve onlarla kavga etmek.

Çocuğunuzun zorbalık mağduru olduğunun işaretlerinden bazıları ise şunlardır:

1. Sık sık bir şeylerini kaybetmesi ya da eşyalarının hasara uğraması.
2. Birlikte zaman geçirmekten hoşlandığı çok az sayıda akranının olması.
3. Sık sık kendisiyle dalga geçildiğinde gülüp geçmesi.
4. Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel belirtilerden yakınması.
5. Okula gitmekten ve yapılandırılmış grup etkinliklerinden kaçınması.
6. Uykuya geçişte güçlük yaşaması, uykuya dalana kadar ağlamaya devam etmesi, kabus görmesi, alt ıslatması.
7. Oyun parkında dışlanması, oyun oynamak için tercih edilen çocuk olmaması.
8. Yeni oyun arkadaşı edinmek için çaba sarf etmemesi.
9. Oyuncaklarını veya diğer eşyalarını "birilerine vermesi".

Zorbalık Mağdurunu Özgüvenini Geri Kazanması İçin Desteklemek

1. Çocuğunuzla açık iletişim kurun: Ona zorbalığın ne olduğunu açıklayın. Onunla oyun oynayarak oyunlarına yansıyan duygularını anlamaya ve

neden zorbalığa hedef olduğunu bulmaya çalışın.

- Yaşadıklarını küçümsemeyin ama onu korkutacak derecede de abartmayın: Bir uzmandan destek almak için son anı beklemeyin. İlk sinyalleri görmeye başladığınızda mutlaka sınıf öğretmenleriyle ve okul psikolojik danışmanı/psikoloğu ile iletişime geçin.
- 3-Model olarak öğretin: Zorbalık davranışları karşısında kendisini nasıl savunabileceğini öğretin. Savunma stratejilerini öğretirken onu saldırganlığa teşvik etmemeye dikkat edin. "Dur! Yapma!", "Yaptığın çok yanlış!", "Bana yardım edin!" gibi ifadeleri zamanında kullanabilmesi için onunla rol oyunları oynayabilirsiniz.
- 4-Arkadaş edinmesine yardımcı olun: Zorbalığa hedef olduğu anlarda onu savunacak bir arkadaşının olması kendisini daha güçlü hissettirecektir. Bu nedenle sevdiği çocuklarla okul dışında da vakit geçirmesini sağlayın. Akran desteği alabileceği grup etkinlikleri (takım sporları, yaratıcı drama grupları gibi) de özgüvenin geri kazanılmasını destekleyici güvenli ortam sağlayabilir.
- 5-Okuldan tüm çocukları kapsayacak bir farkındalık programı uygulanmasını talep edin: Okulda zorbalık ile ilgili çalışmalar yapılırken sadece mağdur ile bireysel olarak çalışmak yerine okul psikolojik danışmanı tarafından yürütülen tüm sınıfın katıldığı eğitim ve müdahale programları uygulandığında duyguların ifade edilmesi, çatışma çözümü ve olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri daha etkili bir şekilde kazanılabilir.

Zorbalık İçin Ne Yapmak Gerekir?

Her şeyden önce, insanlara ve insan haklarına saygılı bir çocuk büyütmeyi hedeflemeliyiz. Bencillikten uzak, tüm canlılara saygılı ve tüm canlılara merhamet eden bir çocuk yetiştirmek amacımız olmalı. Herkesin çocuğunu kendi çocuğumuz gibi görmeli, düşünmeli ve buna göre kendi çocuklarımızı yetiştirmeliyiz. Çocuğumuzun sözlü ve sözsüz davranışlarına dikkat etmeli, söylediklerini özenle dinlemeli ve anlamaya çalışmalıyız, çocuğun iç dünyasına girebilmeli, hayatında neler olduğu, okulunda neler yaptığı, arkadaşlarının kimler olduğu, onlarla neler yaptığı hakkında konuşmalı ve en önemlisi çocuğumuzu bizimle paylaşımlarda bulunması için cesaretlendirmeliyiz. Arkadaşları ile tanışmalı, onları eve

davet etmeli ve onlarla buluşmasına izin vermeliyiz. Çocuğun davranışlarını evde, okulda, parkta ve oyun alanlarında gözlemleyerek, yanlış davranışları hakkında konuşmalıyız.

Çocuğun ben merkezlikten uzaklaşarak başkalarını da düşünmesini sağlamalı, yeri ve zamanı geldiğinde insanların duyguları, kırılıp üzülebileceklerini sakın bir tonla anlatmalıyız. Okuduğumuz hikayeler, izlediğimiz çizgi filmler, günlük yaşamımızda karşılaştığımız durumlardan örnekler vererek empati geliştirecek küçük konuşmalar yapmalıyız. Bu gibi durumlar için, "Sizin sınıfınızda böyle şeyler oluyor mu, arkadaşların senle de alay ediyorlar mı, başkalarıyla da alay ediyorlar mı, sen de bazen böyle şeyler yapıyor musun?" gibi sorular sorarak neler olduğunu anlamalıyız.

Çocuğumuzun sadece kendisini koruması ve zorbalıktan uzak durması yetmez. Zorba davranışlara maruz kalan çocuklara yardım etmesi, bu tür davranışlara dur diyebilmesi, dışlanan ya da sınıfa yeni gelen arkadaşlarına iyi davranması için onu teşvik etmemiz gerekir. Çocuklar bu tür pro-sosyal, diğerkâmlık gibi davranışları ilk beş-altı yaşa kadar ebeveynlerini görerek ve duyarak geliştirir.

Kaynaklar:

- https://www.kigem.com/tatil-sonrasi-okula-iyi-bir-donus-icin-20-oneri.html
- http://www.hurriyet.com.tr/egitim/tatil-sonrasi-sendromuna-dikkat-40562377
- http://www.milliyet.com.tr/okula-donus-k-bus-olmasin-pembelar-detay-genelsaglik-1590705/
- https://cicicee.com/tatil-donusu-okula-uyum-sureci/
- http://www.pedagogsevilyavuz.com/detay-icerik-pedagog-sevil-yavuz-641-makaleler-somestr-sonrasi-cocuklarin-okula-uyumunu-kolaylastirmanin-yollari.html
- https://www.trtcocuk.net.tr/ebeveyn-akademisi/okul-ve-ogrenme/erken-cocukluk-ve-temel-egitim-caginda-zorbalik



