**ÇOCUKLARDA KARŞILAŞTIĞIMIZ SORUNLAR VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

**1- KORKULARI OLAN ÇOCUKLAR**

* Çocuklar zaman zaman çeşitli korkular yaşayabilir. Çoğu zaman bunlar gelişimin doğal bir parçasıdır.
* Yetişkinlerle olduğu gibi çocuklarda da bazı durumlarda korku, tehlikeli durumlar hakkında bizi uyarması açısından önemlidir. Örneğin çocuğun ona havlayan ve kızgın bir köpekten korkması gerekli bir tepkidir. Ancak bu korku bütün köpeklerden korkmaya dönüşür ya da evden çıkamayacağı kadar güçlü bir hal alırsa o zaman bir sorun haline gelir.
* Çocuğunuzun korkuları varsa, bunlar henüz bir sorun haline gelmeden anlamaya çalışarak, bir takım önlemler almalısınız.
* Çocuklar korkularını değişik biçimlerde ifade edebilirler. Çoğu zaman bunlar korkunun asıl kaynağıyla doğrudan ilişkili gözükmeyebilir.

**Çocuklarda korku ve kaygının göstergeleri arasında şunları sayabiliriz:**

* Dikkat sorunları; korku ve kaygıları olan çocuklar dikkatlerini toplamakta, ödevlerini bitirmekte veya sınıfta ders dinlemekte güçlük çekebilirler.
* Kaygı yaşayan çocuklar normalden daha hareketli veya yavaş ve bitkin olabilirler. Çocuğunuzun hareketlilik durumundaki değişimleri takip edin.
* Yeme alışkanlığında değişiklikler: kaygı düzeyi yüksek olan çocuklar normalden az yemek yiyerek, iştahlarını kaybedebilir ya da tam tersi normale göre çok fazla yemeye başlayabilirler.
* Gerileme; korkuları olan çocukların çoğu, bir şekilde davranışlarında gerileme yaşayabilir. Örneğin evde yalnız kalamamaya, tekrar altını ıslatmaya başlayabilir.
* Uyku düzeninde değişiklikler; çocuk uyumakta veya gece boyunca uykusunu sürdürmekte güçlük çekebilir. Ayrıca korku ve kaygı yaşayan çocuklarda kâbuslar ve gece terörü (uykudan çığlıkla aniden uyanma gibi belirtileri olan ve kişinin bilinçli olmadan yaşadığı bir panik nöbeti) sıklıkla görülebilir.
* Psikosomatik şikâyetler; çocuk korkuları ve kaygıları yüzünden baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetlerde bulunabilir.

**Korkuları Olan Çocuğunuza Nasıl Davranmalısınız?**

**Kendi korkularınıza aşırı tepkiler vermekten kaçının.**

Çocuklar anne babalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Kendi korku ve kaygılarınıza aşırı tepkiler vermek yerine uygun ifade etme ve baş etme becerileri kullanarak onlara model olabilirsiniz. Örneğin, küçükken yaşadığınız, fakat şimdi yenmeyi başardığınız korkularınızdan bahsedebilirsiniz.

**Çocuğunuzun korkularına aşırı tepki ve ilgi göstermeyin.**

Bu tür korkuları görmezden gelmek de, onlara aşırı ilgi göstermek de doğru değildir. Ona yardımcı olmak için duygu ve düşüncelerini ifade etme fırsatı vererek, onu anlamaya çalışın. Korkularıyla baş etmesi için birlikte çözüm yolları geliştirin.

**Zaman zaman herkesin korku ve kaygıları olduğunu anlatın.**

Böyle korkuları olduğu için utanç duyabilir. Korkunun da bir duygu olduğunu ve vurgulayın, istediği zaman sizinle konuşabileceğini söyleyin.

**Çocuğunuzun korkusunu arttırabilecek korku filmlerinden ya da sakıncalı programlardan kaçının.**

Bu tür programları çocuğunuzun yanında izlemeyin ve onun da izlemesine engel olun.

**Çocuğu korkuları ile doğrudan yüzleştirmeyin.**

Örneğin köpeklerden korkuyorsa, ona hemen bir köpek göstermek yerine, önce televizyonda köpekleri izlemesini, sonra resimlerine bakmasını sağlayın. Korktuğu her ne ise onunla aşamalı olarak karşılaşmasını, yani alışmasını sağlayın.

**Küçük yaşlardan itibaren ona istediğinizi yaptırmak için çocuğunuzu korkutmaktan kaçının.** Örneğin ‘yanımda durmazsan biri seni kaçırabilir’ gibi cümleler kurmayın.

**Çok fazla korumacı davranmayın**.

Çocuklar ara sıra onları korkutan veya kaygılandıran durumlarla karşı karşıya gelmezlerse, onlarla baş etmeyi öğrenemezler.

**Çocuğunuzun korkusuyla yüzleşmek için attığı adımları veya cesur davranışlarını takdir edin.**

Bu tür davranışları takdir ettiğinizi küçük yaşlardan itibaren ona gösterin.

**Eğer sorunlar artarsa ve çocuğunuzun günlük hayatını, okul başarısını veya insanlarla ilişkilerini etkileyecek hale gelirse uzmanlardan yardım alın.**

**2- İÇEDÖNÜK OLAN ÇOCUKLAR**

* Çekingenlik, utangaçlık diye bilinen içedönüklük bazı çocuklarda görülebilen bir durumdur.
* Çocuğunuzun mizacını değiştirmeye çalışmayın ama eğer içedönük olduğu için arkadaşlarıyla ilişki kurmakta zorlanıyor, okulda güçlük çekiyorsa bazı önlemler almalısınız.

**Neler yapmalısınız?**

* İçedönüklüğün kötü bir özellik olmadığını anlatın. Herkesin huylarının birbirinden farklı olabileceğini açıklayın.
* Yeni ortam ve kişilere alışması için zaman tanıyın.
* Küçük yaşlarda, başlangıçta tek bir arkadaşıyla oynamasını sağlayın.
* Çocuğunuzu hiçbir şey için zorlamayın.
* Çocuğa karşı utangaç, içedönük, sıkılgan gibi etiketlemeler kullanmayın.
* Duyarlı ve destekleyici olun.
* En küçük gelişmeyi bile vurgulayın, takdir edin.
* Çocuğun güçlü yönlerini fark edebileceği ortamlar yaratın ve bu yönlerini göstermesi konusunda yüreklendirin.
* Okul içinde yapılması gerekenler konusunda okul rehber öğretmeniyle görüşün.

**3- AYRILIK KAYGISI YAŞAYANLAR**

Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar, bağlandıkları kişilerden (anne, baba, babaanne vb.) ayrıldıklarında kendilerinin veya ebeveynlerinin bir kaza geçirecekleri ya da hastalanacaklarına ilişkin büyük korkular yaşarlar. Bağlandıkları kişilerden ayrı, zaman geçirmekte zorlanırlar.

**Çocuğunuzun ayrılık kaygısı yaşadığını nasıl anlarsınız?**

* Sıklıkla kaybolma ve anne babasına bir daha kavuşamama korkusu yaşar.
* Tek başına evden veya bildik çevreden uzak bir yere yolculuğa çıktıklarında huzursuzlaşır ve tek başına bir yere gitmek istemezler.
* Anne babasından ayrılmamak için okula gitmek istemeyebilir.
* Arkadaşlarının evine ziyarete gitmez ya da orada uyumaz.
* Odada tek başına oturmak istemez.
* " Evde anne babasının çevresinde dolaşır ya da onları "bir gölge gibi" izler.
* Ebeveynden ayrılmamak için psikosomatik belirtiler gösterirler.( Karın ağrısı, kusma vb.)

**Neler yapmalısınız?**

* Çocuğa ayrılık ve kavuşma hakkında bilgi verin. Ona geri döndüğü zaman orada olacağınızı anlatın.
* Sorunsuz bir şekilde, sizden uzun bir süre (örneğin okul saatleri boyunca) uzak kalabildiğinde onu takdir ettiğinizi gösterin.
* Eğer sizin de ayrılık kaygılarınız varsa ve çocuğunuzu etkilediğini düşünüyorsanız, bu duygularınızı ona yansıtmamak için çaba gösterin.
* Çocuğunuzun yanından ayrılırken onu sevdiğinizi ve ne zaman döneceğinizi söyleyin.
* Gerekirse uzmanlardan yardım alın. Hangi uzmandan yardım alabileceğinizi bilmiyorsanız, okul rehber öğretmenine danışın.

**4-SİGARA VE ALKOL KULLANAN ÇOCUKLAR**

Sigara içen gençlerin, alkol ve diğer maddeleri kullanma riski daha fazladır. İlk alkol kullanım yaşı ne kadar küçük olursa, zararlı diğer maddelerin kullanılma riski de o derece artmaktadır.

Çocuklar birçok nedenle alkol ve sigara kullanmaya başlayabilir. Merak ve sosyal bir grubun parçası olma isteği bunlara örnektir.

* Eğer siz veya aile üyelerinden birisi dahi sigara veya alkol kullanıyorsa, çocuğunuzun da bunları kullanmaya başlaması yüksek bir olasılıktır.
* Sigara ve alkol kullanımının sebebi arkadaş çevresinin baskısı olabileceği gibi, bazı çocuklarda anne-babalarıyla iyi geçinemedikleri için bu maddeleri denemeye ya da kullanmaya karar verebilir.
* Diğer bir sebep öfke, çökkünlük, kaygı, sıkıntı gibi psikolojik durumlarla başa çıkmak olabilir. Örnek olarak çocuğunuz sosyal ortamlarda gerginlik yaşıyorsa, rahatlamak için madde kullanabilir.

**Çocuğunuz Alkol/Sigara Kullanıyorsa Ne Yapmalısınız?**

* Çocuğunuza karşı iyi bir dinleyici olun. Onunla konuşun ve söylediklerini önemsediğinizi gösterin. Çocuğunuzla açık ve dürüst bir iletişiminiz olsun. Dinlerken öfkenizi kontrol etmeye çalışın.
* Eğer o sizinle konuşmuyorsa, siz onunla konuşmak için girişimde bulunun.
* Sigara kullanılması ile ilgili tavrınızı (onaylamadığınızı) açık bir şekilde gösterin.
* Sigara kullanımı ile ilgili bir akran baskısı varsa, çocuğunuza bununla ilgili yardımcı olun.
* Çocuğunuzun arkadaşlarını ve arkadaşlarının anne babalarını tanıyın.
* Çocuğunuzun gittiği yerlerden ve kiminle olduğundan haberdar olun.
* Çocuğunuzun yanında sigara ve alkol kullanmamaya özen gösterin.
* Sadece yanlış davranışlarına odaklanmayın, iyi yaptığı şeyleri de fark edin ve takdir edin.
* Sigara kullanılmaması konusunda kurallar koyun ve bunların uygulanması konusunda tutarlı olun. Yani hep aynı kuralları uygulayın. o Kuralların neler olduğunu ve nedenlerini açıklayın. Çocuğunuz bu kurallara uymadığı zaman sonuçlarının ne olacağını da net bir şekilde belirleyin. Makul olun. Uygunsuz bir şekilde aşırı kısıtlama ve katı kurallar koymak da bu kuralların uygulanmasını imkânsız hale getirir. Çocuğunuzun yaşına uygun olarak kuralların yeniden gözden geçirilmesi gerekir.

**5-DİKKATİNİ TOPLAMAKTA GÜÇLÜK YAŞAYAN VE AŞIRI HAREKETLİ OLAN ÇOCUKLAR**

**Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik nedir?**

* Dikkat Eksikliği, küçük yaşlarda başlayan ve çocuklarda dikkati odaklama ve sürdürme zorlukları ile görülen bir durumdur.
* Aşırı Hareketlilik ise çocuğun ev ile okul gibi hareketlerini kontrol etmesi gereken ortamlarda da devam eden, yaşıtlarından farklı bir şekilde aşırı hareketli olması durumudur.

Çocuğunuzda dikkat eksikliği ve/veya aşırı hareketlilik varsa, kendini kontrol etmede güçlük çeker ve yaşıtlarına göre davranışlarında aşırı ataklık görülür. Dikkat eksikliği, aşırı hareketlilikle beraber ya da tek başına görülebilir. Bu güçlükler yaşamın ilerleyen yıllarında da devam edebilir.

**Bu çocuklar genellikle:**

Dikkatlerini toplamakta ve sürdürmekte güçlük çekerler.

* Unutkan olabilirler.
* Sıkça eşyalarını ve oyuncaklarını kaybedebilirler, düzensiz olabilirler.
* Gün içinde sık sık hayallere dalarlar.
* Onlara söylenenleri dinlemekte ve yapmakta güçlük çekerler.
* Düşünmeden hareket edip konuşabilirler. Dikkat sorunları ve aşırı hareketlilik, okulda ders dinlemeyi, dikkati odaklayarak ders çalışmayı ve sınıfta gerekli durumlarda hareketsiz kalabilmeyi oldukça güçleştirmektedir. Çok fazla konuşma, yerinde duramama, aklına gelen her şeyi yapmak isteme gibi özellikleri sınıf içinde sorunlara neden olabilir. Bu durum çocuğun okul başarısını etkileyebilir.

**Dikkatini sürdürebildiği kadar çalışıp, sık sık ara vermesini öğretin:** Ayrıca ders çalıştığı yeri değiştirmek de kafasını toplamasına yardımcı olur.

**Okurken not almayı öğretin:** Önemli buldukları kelimelerin altını çizmeleri, not etmeleri ve okurken kalem kullanmaları dikkatlerini yoğunlaştırmaları için faydalıdır.

**Dikkat dağınıklığı olan çocukların sınıfta öğretmenlerine yakın oturmasını sağlayın:** Öğretmen dikkati dağıldığında farkına varıp onu uyarabilir.

**Çocuğunuzun zaman zaman yavaşlayıp, bir şey yapmadan önce düşünmeye çalışmasını sağlayın:** Çocuklar davranışlarının sonuçlarını düşündükten sonra hareket etmeyi öğrenmelidir.

**Konuşma biçiminizle çocuğunuza model olun:** Sert, eleştirel ifadeler kullanmaktan kaçının. Sesinizin tonu ve mimikleriniz kadar kullandığınız dil de çocuğunuzun size olan yaklaşımını etkiler.

**Çocuğunuza zamanını planlaması konusunda yardımcı olun:** Okula zamanında gitmesi ve işlerini zamanında bitirebilmesi için ona yardımcı olun. Yapması gerekenleri hatırlaması için yazarak görebileceği bir yere asmasını sağlayabilirsiniz.

**Ondan isteyecekleriniz net olsun:** Yapmasını istediğiniz eylemlerde genel ifadeler kullanmak yerine daha açık ve net ifadeler kullanın. Örneğin, kahvaltısını bitirmesini söylemek yerine, ekmeğini yemesini ya da sütünü içmesini ayrı istekler halinde söyleyin.

**Farklı aktif etkinliklere yönlendirin:** Televizyon izlemek gibi pasif aktiviteleri azaltarak, mümkün olduğunca düşünmeyi ve problem çözmeyi gerektiren okuma gibi aktivitelere ve okul dışında spor gibi aktivitelere katılmasını sağlayın. Bu sayede sosyal ilişkileri, kendine güvenleri ve sorumluluk duyguları gelişecektir.

**Doktor uygun gördüğü takdirde ilaç tedavisi uygulanabilir:** Ancak ilaç tedavisi tek başına çözüm değildir.

**6-DAVRANIŞ SORUNLARI**

Çocuğunuz kendisinden beklenen davranışları yerine getirmiyor ve kendisi ya da başkaları için sorun olabilecek davranışlarda bulunuyorsa gerekli önlemleri almalısınız. Bu davranışlar arasında şunları sayabiliriz:

* Yalan söyleme
* Kurallara uymama, kuralları bozma
* İnsanlara ve/veya hayvanlara acımasız davranma
* Okuldan kaçma
* Evden kaçma
* Yaşına uygun olmayan cinsel içerikli davranışlar gösterme

Davranış sorunları, çocuğun doğru olmadığını bilmesine rağmen ısrarla tekrar ettiği davranışlara denir. Eğer çocuğunuza o davranışı daha önceden öğretmediyseniz ya da öğrenmesi mümkün olmayan bir davranışsa onu yapamaması bir sorun değildir. Sorun olan çocuğun bütün olarak kişiliği değil, sergilediği olumsuz davranışıdır. Yaramazlık da bazen davranış sorunu olarak görülebilir, ancak bunlar zamanla ortadan kalkan çocukluk özellikleridir. Ancak bu davranışlar ilerleyen yaşlarda da sürüyorsa davranış sorunu haline gelebilir

**Öneriler**

Çocuğunuza isimler veya sıfatlar takmayın: Böyle yaparsanız bu sorunların onun kişiliğinden kaynaklandığını kabul etmiş olursunuz. Fakat bir davranış olarak kabul ederseniz, değiştirmek için bir şeyler yapabilirsiniz. Bu nedenle çocuğunuza “geveze” olduğunu söylemek yerine, “çok konuşuyor” gibi durum tespitleri yapın.

Onu dinleyin, sorduğu soruları cevaplamaya çalışın: Aksi takdirde size sesini duyurmak için olumsuz davranışlar geliştirebilir.

Kendisinin yapabileceği şeyleri onun için yapmaktan kaçının: Ayakkabısını bağlamak, giyinmek gibi kendisinin yapabileceği şeyleri “sen yapamazsın” diyerek ebeveynlerinin yapması, çocuğun kendisine olan güvenini sarsar. Bu durum sorumluluk bilinci geliştirmesine engel olarak, anne babaya bağımlı hale getirir.

Çocuğunuza yalan söylemeyin: Örnek olarak, hastaneye iğne yaptırmaya götürürken başka bir yere gittiğinizi söylemeyin. Bu durum çocuğun hem ebeveynlerine olan güvenini sarsacak, hem de ona yalan söylemenin kabul edilebilir bir davranış olduğu mesajını verecektir.

Sözel ve fiziksel şiddet içeren davranışlardan kaçının: Şiddet içerikli her ne sebeple olursa olsun şiddet içerikli davranışların, davranış değiştirme yöntemi olarak kullanılmayacağını unutmayın. Aile üyeleri olarak da, kendi aranızda fiziksel şiddet içeren kavgalardan ve şiddetli tartışmalardan kaçının.

Asla çocuğa yerine getiremeyeceğiniz sözler vermeyin: Bir söz verildiğinde de mutlaka gerçekleştirmeye çalışın.

Sorumluluk kazanmasına yardımcı olun: Çocuğunuza yaşına uygun yapabileceği görevler vererek sorumluluk kazanmasına yardımcı olun. Sorumluluğunu yerine getirmediği durumlarda, davranışının sonuçları ile yüzleşmesine fırsat verin.

Söylediğiniz şeylerde kararlı olun: Çocuğunuz söylediğiniz bir şeyi yapmayı ya da görevini yerine getirmeyi reddeder, yapmamak için ısrar ederse yapması gereken eylem konusunda kararlı olun.

Uzmanlardan yardım alın: İmkânınız varsa ve gerekliyse okulun rehber öğretmenine, bulunduğunuz bölgedeki RAM’lara, psikologlara ve çocuk psikiyatrisine başvurun. Çocuğunuzun öğretmeniyle ve okuldaki görevlilerle durumu hakkında sürekli iletişim halinde olun.

**7-YALAN SÖYLEYEN ÇOCUKLAR**

* Çocuklar cezadan kaçmak, başkalarını etkilemek, istedikleri bir şeye sahip olmak, başkalarını korumak için veya kendi ebeveynlerinin yalan söylediğini duydukları için yalan söyleyebilirler.
* Okul öncesi dönemde ve ilköğretimin ilk yıllarında çocuklar yalan söylemenin yanlış olduğunu bilmedikleri için onları yalan söylediklerinde cezalandırmak yerine neden bu davranışın yanlış olduğunu öğretin.
* Fakat okul düzeyindeki çocuklar yalan söylemenin yanlış olduğunun artık bilincindedir.

**Yalan söylemenin neden yanlış olduğunu çocuğunuzun anlayabileceği bir dille açıklayın:** İnsanların yalan söyleyenlere neden güvenmeyeceğini ve başka ne gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceğini anlatın.

**Çocuğunuza kendi dürüstlüğünüzle örnek olun:** Çocuğunuzun karşısında yalan söylerseniz, ona bunun kabul edilebilir bir davranış olduğunu öğretirsiniz. Çocuğunuz kötü bir davranışta bulunup bununla ilgili yalan söylediğinde gösterdiğiniz davranışla, yalan söylemeyip ne yaptığını dürüstçe itiraf ettiğinde göstereceğiniz davranışlar farklı olmalıdır.

**Yalan söylediğinde hayal kırıklığına uğradığınızı gösterin ama onu utandırmayın:** Kötü olanın kendisi değil yaptığı davranış olduğunu hissettirin. “Yalancı” biçiminde etiketleyici ifadeler kullanmaktan kaçının. Bu durum karşısında duygunuzu ifade edin “ Bana doğruyu söylemediğin için çok üzüldüm” gibi.

**Yalan söylemenin ardındaki sebepleri araştırın:** Eğer yalan söyleme davranışı ısrarla devam ediyorsa bir uzmana danışın.

**Dürüstlüğünü Takdir edin:** Yalan söylediğini itiraf ederse de onu dürüstlüğü için takdir edin.

**8-HIRSIZLIK**

* Çocuklar 6 yaşına geldikleri zamandan itibaren sahip olma kavramını öğrenmeye ve başka birinin olan bir şeyi izinsiz almanın kötü bir davranış olduğunu anlamaya başlarlar. Buna rağmen bazı ailelerde sahip olma kavramı ile ilgili eylemler bulunmadığı için, ilköğretim 1. Sınıf çocuklarında da izinsiz alma davranışı gözlenebilir. Bu durum hırsızlık olarak adlandırılmamalıdır.
* Bu yaştan itibaren ebeveynler bu tür davranışları sınırlandırmalı ve çocuğun kendisine ait olan ve olmayanı ayırt etmesini anlatmalıdır. Çocuklar başkalarının eşyalarını izinsiz aldıklarında görmezden geliniyorsa, ebeveynlerinin de kendilerinin olmayan eşyaları eve getirdiklerini gözlemliyorsa, arkadaşları da izinsiz almayı alışkanlık haline getirmişse, onlar tarafından kabul edilmek için veya altta yatan daha farklı duygusal problemleri sebebiyle hırsızlık yapabilirler.

**Çocuğunuza neden hırsızlığın kötü olduğunu açıklayın:** Bunun başkasının hakkını elinden almak anlamına geldiğini anlatın.

**Sahip olmanın ne demek olduğunu, kendi hayatından örnekler vererek açıklayın:** Sevdiği bir eşyası elinden alınsa nasıl hissedeceğini konuşun.

**Model olun:** Çocuğunuza bir şeyi almadan önce izin alarak ve size ait olmayan şeyleri almayarak örnek olun. Dürüstlüklerini ve doğruyu söylemelerini her zaman ödüllendirmeye çalışın.

**Çocuğunuzun hırsızlık yaptığını anlarsanız:**

**Sakin olmaya çalışın:** Bu aşamada aşırı tepki göstermemeniz çok önemlidir. Her çocuğun bir dönemde izinsiz başkasına ait bir şeyi aldığını unutmayın.

**Mümkün olduğunca ivedi şekilde çocuğunuzla yüzleşin:** Bu gibi davranışlar düzeltilmeden kaldığı sürece, daha sonradan düzeltmek çok daha zor olacaktır.

**Hırsızlık yaptığı zaman, çocuk için sonuçları her seferinde aynı olsun:** Ne yaparsanız yapın, süreklilik çok önemlidir.

**Çocuğun davranışının sonuçlarıyla yüzleşmesini ve sorumluluk almasını sağlayın:** İzinsiz aldığı şeyi sahibine geri götürmek, izinsiz eşyasını aldığı kişiden özür dilemek veya aldığı şeyin parasının harçlığından kesilmesi yapılabileceklere örnektir.

**Çocuğunuzun nerede, kiminle ve ne yaptığını yakından takip edin.**

**Yaptığı davranışın örneğin ‘ödünç almak’ değil, ‘hırsızlık’ olduğunu vurgulayın:** Fakat çocuğunuza ‘hırsız’ veya ‘yalancı’ gibi isimler takmayın. Bu onun kendine güvenini sarsacaktır.

**9-ŞİDDET**

Çocukların başkalarına karşı şiddet göstermesinin pek çok sebebi olabilir. Kimi çocuklar küçük yaşlardan itibaren şiddet içerikli davranışlar gösterirken, kimileri ergenlikten sonra şiddet içerikli davranışlar göstermeye başlayabilir.

**Çocukların şiddet davranışı göstermesinin sebeplerinden bazıları şunlardır:**

* Öfkesini kontrol etmekte zorlanması,
* Dürtüsellik,
* Okulda başarısızlık,
* Şiddeti destekleyen arkadaş grubuna dâhil olması,
* Kendisi de şiddete veya zorbalığa maruz kalmış olması,
* Medya aracılığıyla yüksek düzeyde şiddet uyaranına maruz kalmış olması,
* Alkol veya uyuşturucu kullanımı,
* Sert gözükmek gerektiğine ve başkalarının ona saygı duyması için bu şekilde davranması gerektiğine inanması.

**Çocuğunuzla yakın bir ilişki kurun.**

Onunla vakit geçirin ve konuşmak ya da soru sormak istediğinde yanında olun.

**Açık sınırlar ve kurallar belirleyin.**

Ancak kural koymanın sadece cezadan ibaret olmadığını unutmayın. Onu iyi davranışlar gösterdiği zaman takdir etmeyi ihmal etmeyin. Kötü bir şey yaptığında ise farkında olduğunuzu hissettirin.

**Ona başkalarıyla ilgilenmeyi öğretin.**

Farklı özellikteki kişilerle ilgilenerek çocuğunuza da başkalarıyla ilgilenmeyi öğretin. Bu şekilde empati geliştirmesine yardımcı olun.

**Başkalarını anlamasını sağlayın.**

Ona başka din, dil, ırk veya kültürlerden olan insanları kabul etmeyi öğretin.

**Onu takip edin.**

Her zaman çocuğunuzun nerede, kiminle olduğunu ve ne zaman eve döneceğini bilin.

**Ona arkadaş baskısına karşı koyması konusunda destekleyin.**

Arkadaş grupları onu yanlış olduğunu bildiği şeyler yapması için zorladığında verebileceği yanıtları ve nasıl davranabileceğini öğretin.

**Kitle iletişim araçlarını kullanımına sınır getirin.**

Televizyon programları ya da bilgisayar oyunları ile maruz kaldığı şiddet uyaranlarını kısıtlamak için her gün bilgisayar ya da televizyon başında geçirdiği zamanı kısıtlayın.

**Model olun.**

Davranışlarınızla ona model olun.

**Zamanını verimli kullanmasına yardımcı olun.**

Çocuğunuzun spor, müzik, resim gibi başarılı olduğu aktivitelere katılmasını sağlayın.

**Ona öfkelendiği zaman, önce durup düşünmeyi öğretin.**

Çocuğunuzun önünde sık sık öfkelenip, kendinizi kaybederseniz sizi taklit edecektir. Öfkeyle hareket etmek yerine muhtemel çözümleri ve sonuçlarını düşünerek davranmaları gerektiğini anlatın ve model olun.