

## ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

### • ÇOCUĞUNUZ İLE KONUŞUN ONU DESTEKLEYİN



Çocuğunuzla yaşadığı durum hakkında konuşun onu anladığınızı belli edin ve yanında olduğunuzu ona hissettirin. Bu durumda neler hissettiğine odaklanın ve kendisini ifade etmesine müsaade edin.

### • ZORBALIK İLE MÜCADEDE EDEBİLMEK ADINA NELER YAPABİLECEĞİNİZİ KONUŞUN

Zorbalık ile mücadele edebilmek için neler yapabileceğinizi gözden geçirin. Bu durum karşısında okulda kimlerden yardım isteyeceğinizi konuşun.

### • ÇOCUĞUNUZU SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLER GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN

Çocuğunuzun özgüvenini destekleyin. Çocuğunuzun olumlu yönlerine odaklanın. Çocuğunuzun kendisini daha iyi ifade edebilmesi ve arkadaşlık kurma konusundaki becerilerini geliştirmek adına oyunlar/etkinlikler planlayın.

### • OKULU BİLGİLENDİRİN

Çocuğunuzun okulundaki rehber öğretmeni ve sınıf öğretmeni ile iletişim halinde olun, işbirliği yapın. Gerekli zaman uzman desteğine başvurun.

## EL ELE VERELİM ZORBALIĞI YENELİM



### ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

#### • ÇOCUĞUNUZ İLE ZORBALIK HAKKINA KONUŞUN

Çocuğunuz ile zorbalık yapmaması adına konuşun. Zorbalığın diğer arkadaşları üzerindeki etkisini konuşun ve zorbalık davranışını onaylamadığınızı vurgulayın.

#### • ÇOCUĞUNUZA YARDIMCI OLUN

Çocuğunuza hangi davranışların zorbalık olduğunu açıklayın. Davranışının sebebini anlamaya çalışın. Zorbaliğa sebep olan durumları ortadan kaldırmaya çalışın ve bu davranışlar yerine neler yapabileceğini konuşun. Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin. Sakin olun ve olumlu disiplin yöntemlerini kullanın.

#### • ÇOCUĞUNUZUN SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLERİNİ GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN

Çocuğunuzun olumlu yönlerine odaklanın. Duygusal yönünün gelişimi için kitaplar okuyun, filmler izleyin. Beraber aktivite yapın.

#### • OKULU BİLGİLENDİRİN

Çocuğunuzun okulundaki rehber öğretmeni ve sınıf öğretmeni ile iletişim halinde olun, işbirliği yapın. Gerekli zaman uzman desteğine başvurun.

SİLOPİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

## AKRAN ZORBALIĞI



## AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı bir saldırganlık türüdür. Akran zorbalığında çocuk karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlamaktadır. Bu davranışı tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapmaktadır ve bu durum çocuklar arasında güç dengesizliği olmasına sebep olmaktadır. Araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.

## AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

### FİZİKSEL ZORBALIK:

İtmek, tükürmek, vurmak, eşyalara zarar vermek gibi direkt fiziksel gücün gösterildiği davranışları içermektedir.

### İLİŞKİSEL (SOSYAL) ZORBALIK:

Arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek, oyuna almamak gibi davranışlarla çocuğun sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.

### SÖZEL ZORBALIK:

Hakaret etmek, isim/lakap takmak, bağırarak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.



### SİBER ZORBALIK:

Fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek, rahatsız edici mesaj ve resimler atmak gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.



## AKRAN ZORBALIĞINI NASIL FARKEDEBİLİRİZ?

Çocuklar genellikle yaşananları bir yetişkine anlatmayabilirler. Ama fark edilen bazı davranışlar bize bu konuda ipucu verebilir. Bu ipuçları, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

### ÇOCUĞUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI GÖSTEREN BAZI İPUÇLARI

- İçe kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi
- Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönmesi
- Vücudunda morluk, çizik, yara gibi belirtiler
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma • Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)

### ÇOCUĞUN ZORBALIK YAPTIĞINI GÖSTEREN BAZI İPUÇLARI

- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi
- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme



## AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?

Akran zorbalığının çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır. Ve bu etkiler çocuğun gerek okul gerekse sosyal hayatını olumsuz etkilemektedir.

### ZORBALIĞIN ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı

### ZORBALIĞIN ZORBALIK YAPAN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Saldırgan ve suça yönelik davranış gösterme
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilmemesi
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Okula uyumda güçlük
- Sosyal ilişkilerde güçlük