



## VELİ E-BÜLTENİ

Doğanhisar İmam Hatip Ortaokulu Rehberlik Servisi

# AKRAN ZORBALIĞI

AİLE, ÇOCUĞUN AKRAN İLİŞKİLERİNİ İZLEMELİ; ONUN BAŞKA ÇOCUKLARA KARŞI ACIMASIZ DAVRANIŞLARINI GÖZLEMLEDİĞİNDE BU DURUM ÜZERİNDE DURMALIDIR.

## AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı; bir öğrencinin bir ya da birden fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, psikolojik veya sözel) maruz kalmasıdır.

## ZORBALIK TÜRLERİ

**Fiziksel zorbalık;** ısırma, saç çekme, vurma, itme, yumruklama, tükürme, özel eşyalara zarar verme veya el koyma, haraç alma, odaya kilitleme gibi fiziksel birtakım eylemler içerir.

**Sözel zorbalık;** tehdit etme, korkutma, lakap takma, sataşma, alay etme, hakaret etme, kötü niyetli dedikodular yayma gibi sözle zarar vermeye yönelik girişimlerdir.

**Duygusal zorbalık;** çeşitli el hareketleri ve rahatsız edici bakışlar, kasti ve sistematik bir şekilde birini arkadaşlığa kabul etmeme, çirkin notlar gönderme, yok sayma, zorbalık yapılan kişinin arkadaşlık ilişkilerini etkileme/ bozma gibi eylemler içerir.

**Siber zorbalık;** başkalarının şifrelerini ele geçirmek, internet sitelerini hacklemek, spam veya virüs içeren mailler yollamak veya rahatsızlık verme, hakaret etme, alay etme, fotoğrafları izinsiz olarak paylaşma gibi eylemler içerir.



# ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERDE GÖRÜLEN SORUNLAR:

Çocuğunuz size, yardıma ihtiyacı olduğuna dair ipuçları gönderir. Ebeveyn olarak çocuğunuzun iyi gözlemleyerek ipuçlarını fark edebilirsiniz

- \*Güvensizlik ve içe kapanma
- \*Uyku problemleri
- \*Okul fobisi ve devamsızlık artışı
- \*Depresyon
- \*Dikkat kaybı
- \*Gece alt ıslatma
- \*Ders başarısında düşme
- \*Kişilere ya da eşyalara zarar verme



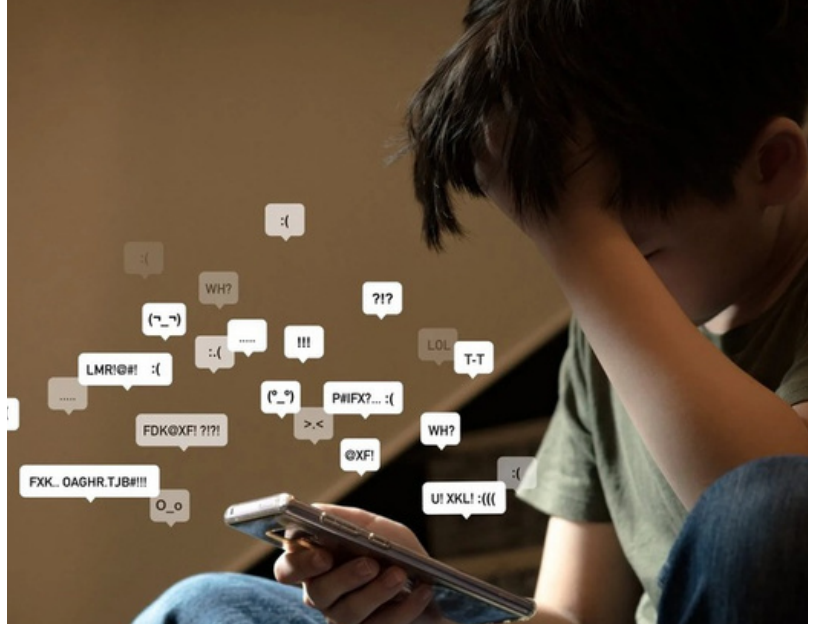
## AKRAN ZORBALIĞININ OLUŞMAMASI İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- \*Zorbalık konusunda bilgi sahibi olunuz.
- \*Şiddetin kabul edilebilir bir problem çözme becerisi olmadığı konusunda konuşunuz.
- \*Öfke kontrolü konusunda örnek olunuz.
- \*Sosyal ve sportif alanlara yöneltiniz.
- \*İlgi alanlarını ve hobilerini yapması için fırsat veriniz
- \*Arkadaş çevresini ve sosyal medya kullanımını takip ediniz.
- \*Çocuklarınızı üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığı konusunda sohbet ediniz.

HER ÇOCUK DAVRANIŞLARINI OLUŞTURURKEN ÇEVRESİNDEKİLERİ ROL MODEL ALARAK BÜYÜR. EĞER ÇOCUK, SALDIRGAN DAVRANIŞLAR GÖSTEREN BİR ÇEVREDE BÜYÜYÖRSE KENDİSİNİN DE BU DAVRANIŞLARI YAPMASI KAÇINILMAZDIR.

# AKRAN ZORBALIĞINDA AİLEYE ÖNERİLER

Aile çocuğun yetiştirilmesinde, eğitilmesinde, olumlu davranış geliştirmesinde en önemli unsurdur. Çocuğun zorbalığa maruz kalmasına ya da zorbalık yapan tarafta yer almasına ebeveynlerin davranış ve tutumları yol açabilmektedir.



ZORBALIĞA UĞRAYAN  
ÇOCUĞUNUZ İÇİN  
YAPACAKLARINIZ ONA  
BÜTÜN HAYATI  
BOYUNCA HAKSIZLIK  
KARŞISINDA KINACAĞI  
TUTUMU ÖĞRETECEKTİR.  
HAKSIZLIĞA  
UĞRADIĞINDA SESSİZ  
KALIP DURUMU KABUL  
MÜ EDECEĞİNİ YOKSA  
HAKLARINI MI  
SAVUNACAĞINI  
AİLESİNİN TEPKİLERİNİ  
GÖZLEMLEYEREK  
ÖĞRENECEKTİR.

## ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALMIŞ İSE

Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun. Onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbaliğa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin. Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorbaca davranma» demesini önerebilirsiniz. Böyle bir durumda okulda

kimden yardım isteyebileceği üzerine konuşun. Yardım isteme konusunda cesaretlendirin. İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin. Çocuğunuzun sosyal ve duygusal beceriler konusunda destekleyin. Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesine yönelik çalışmalar yapın. Yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanmasını sağlayın. Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu özelliklerini vurgulayın. Okul ile mutlaka temasa geçin. Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

# ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA

Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun. Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olmayacağını ifade edin. Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin. Zorbaliğa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun. Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin. Kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin. Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun. Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın. Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi gösterin. Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin. Zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun, empati kurmasını sağlayın. Başkalarına saygı duymayı ve farklılıkları kabul etmeyi öğretin. Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Okul ile mutlaka temasa geçin. Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.



ZORBALIĞIN ANA KAYNAĞI, GEÇMİŞTE GÖRÜLMEMİŞ İLGİ VE SEVGİDİR. SİZ SADECE ÇOCUĞUNUZU KOŞULSUZ ŞARTSIZ SEVİN. O ZATEN SİZE GURURLANACAĞINIZ BİR ESER BIRAKACAK: KENDİNİ.

## ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA TANIK OLMUŞ İSE

Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun, onu bilgilendirin ve zorbalığın hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu vurgulayın. Zorbalık yapan arkadaşlarını desteklememesi gerektiğini aktarın. Okul ile mutlaka temasa geçin, bu olayı okul yönetimiyle paylaşın.

