

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

• **Çocuğunuzla Zorbalık Hakkında Konuşun**
Çocuğunuza zorbalık yapmaması gerektiğini açıklayın ve zorbalığın diğer çocuklar üzerindeki olumsuz sonuçlarından bahsedin.

Zorbalık Davranışlarına Onay Vermediğinizi Belirtin

Çocuğunuza onaylamadığınız şeyin onun zorbalık davranışları olduğunu vurgulayın; onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.

Çocuğunuza Yardımcı Olun

Çocuğunuzun hangi davranışlarının akran zorbalığı olduğunu anlatın. Bu davranışları neden gösterdiğini ve zorbalığın altında yatan nedenleri ortadan kaldırmaya çalışın. Bu davranışlar yerine neler yapabileceğini öğretin.

Fiziksel Ceza Vermeyin

Çocuğunuzun istenmeyen davranışları karşısında sakın kalın ve olumlu disiplin yöntemleri kullanın. Kesinlikle fiziksel veya sözel şiddet uygulamayın.

Çocuğunuzun Sosyal ve Duygusal Becerilerini Geliştirmesi Konusunda Destekleyin

Paylaşma, yardım etme, duyguların ifade edilmesi vb. konularında çocuğunuzun yaşına uygun kitaplar okuyun, film izleyin ve etkinlikler gerçekleştirin.

Okulu Bilgilendirin

Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

• **Çocuğunuzla Konuşun ve Onu Destekleyin**
Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbaliğa maruz kalmanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

Zorbalıkla Baş Edebilmesi İçin Ona Yardımcı Olun

Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair yöntemler geliştirin. Böyle bir durumda okulda kimden ve nasıl yardım isteyebileceğini konuşun.

Çocuğunuzun Sosyal ve Duygusal Becerilerini Geliştirmesi Konusunda Destekleyin

Çocuğunuzun kendisini etkili bir şekilde ifade edebilmesi ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri sürdürebilmesi için etkinlikler/oyunlar planlayın. Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, güçlü özelliklerini vurgulayın.

Okulu Bilgilendirin

Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

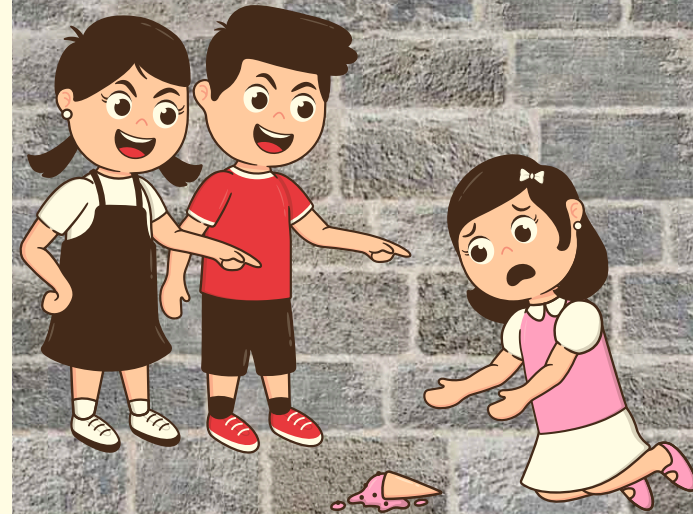
ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA TANIKLIK EDİYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun, zorbalık yapan arkadaşını desteklememesi, zorbaliğa maruz kalan arkadaşına yardımcı olması ve durumu güvendiği bir yetiştikine anlatıp yardım istemesi konusunda cesaretlendirin.



FEYYAZ BERKER İLKOKULU

AKRAN ZORBALIĞI VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı "Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara maruz kalması" olarak tanımlanmaktadır.

Akran zorbalığının üç temel özelliği vardır:

- Karsı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
- Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması
- Çocuklar arasında güç dengesizliği olması

Akran Zorbalığının Türleri

- **Fiziksel Zorbalık**
Vurmak, itmek, tükürmek, esyalarına zarar vermek



- **Duygusal Zorbalık**
Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek



- **Siber Zorbalık**
Rahatsız edici mesaj atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek



Akran Zorbalığının Sonuçları

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Akran zorbalığının çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

Zorbalık Yapan Çocuk ve Ergenler İçin Sonuçlar

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

Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk ve Ergenler İçin Sonuçlar

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (bas ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları



Akran Zorbalığını Nasıl Anlayabilirsiniz?

Çocuklar ve ergenler zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetiskinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

Çocuğunuzun Zorbalık Yaptığını Gösteren İşaretler

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

Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Gösteren İşaretler

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