



DEVLET MALZEME OFİSİ MESLEKİ
VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

AKRAN ZORBALIĞI VELİ BÜLTENİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ



Sorularınız için OKUL REHBERLİK SERVİSİNE ULAŞABİLİRSİNİZ.

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı, bir öğrencinin başka bir öğrenciye kasıtlı olarak zarar vermesi, onu tehdit etmesi, alay etmesi ya da dışlamasıdır.

Bu davranışlar tekrar eden ve genellikle güç dengesizliği içeren durumlarla karakterizedir. Fiziksel, sosyal, sözel ve siber zorbalık en yaygın türleridir.



ZORBALIK TÜRLERİ NELERDİR?

► **Fiziksel Zorbalık:** Vurma, itme, tekmeleme, tükürme gibi daha çok fiziksel hareketler ile yapılan bir zorbalık türü.

► **Sözel Zorbalık:** Aşağılama, küçümseme, lakap takma, hakaret etme gibi sözel davranışları içeren tür.

► **Sosyal Zorbalık:** Dışlama, hiç yokmuşgibi davranma şeklinde sosyal sonuçları olan zorbalık türü.

► **Siber Zorbalık:** İnternet ortamında ya da sosyal medyada rahatsızlık verici birtakım yazılar ve fotoğraflar paylaşmak olarak nitelendirilen tür.

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLAR;

- Davranışsal Tepkiler:

Zorbaliğa uğrayan öğrencilerde okulda ve evde davranış değişiklikleri gözlemlenebilir. Örneğin, okula gitmek istemeyebilir, ders notlarında ani düşüşler yaşayabilir, içe kapanabilir, ani öfke patlamaları yaşayabilir veya yeme ve uyku düzeninde bozulmalar olabilir.

- Duygusal Durum:

Kendilerini sürekli tehdit altında hissedebilirler. Kaygı, depresyon, yalnızlık ve değersizlik duyguları sıklıkla gözlemlenebilir. Çocuk, kendine güvenini kaybedebilir ve sosyal ilişkilerden kaçınmaya başlayabilir.

- Sosyal İzolasyon:

Zorbaliğa uğrayan öğrenciler, arkadaşları tarafından dışlanmış hissedebilir ve sosyal çevresinde yalnız kalabilir. Bu durum, öğrencinin okula olan bağlılığını azaltabilir .



ZORBALIK DAVRANIŖI GÖSTEREN ÇOCUKLAR;

- Okul başarıları genellikle düşük olur.
- Kurallara uymama eğilimi gösterirler.
- Empati duyguları yeterince gelişmemiştir
- Genellikle akranlarına karşı değil diğer yetişkinlere karşı da olumsuz davranışları mevcuttur.
- Öfke kontrol becerileri ile sosyal yaşam becerileri çoğunlukla zayıftır.
- Genellikle başkalarını kontrol etme veya güç gösterisi yapma ihtiyacı hissederler.



ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA UĞRUYorsa;

Bazen çocuklar zorbalığa maruz kaldıklarında bunu dile getirmek, onlar için utanç verici olabilir. Bu sebepten dolayı çocuk uğradığı akran zorbalığını ailesine anlatmıyor ve bunu gizliyor olabilir .

Bunun için;

1.Açık ve Sürekli İletişim Kurun:

Çocuğunuzla günlük olarak iletişim kurun ve onun gününün nasıl geçtiğini, neler hissettiğini öğrenmeye çalışın. Zorbalık gibi zor konuları konuşmak için rahat bir ortam yaratın.

2.Dinleyin ve Gözlemleyin:

Çocuğunuzun davranışlarındaki değişiklikleri dikkatle gözlemleyin ve onunla açık bir iletişim kurun. Onun size güvenle açılabilmesi için empatik bir yaklaşımla onu dinleyin. Zorbalık belirtilerini ciddiye alın ve durumu küçümsemeyin.



3.Zorbalıkla İlgili Bilinçlenin:

Akran zorbalığı hakkında kitaplar okuyun, çevrimiçi kaynaklardan bilgi edinin ve okullarda düzenlenen seminerlere katılın. Bilgi sahibi olmak, zorbalığı tanımanızı ve çocuğunuza daha iyi destek olmanızı sağlar.

4.Alternatif Çözümler Sunun:

Zorbalık durumlarında çocuğunuza nasıl tepki verebileceği konusunda rehberlik edin. Örneğin, zorba bir duruma maruz kaldığında hemen öğretmenine veya güvenilir bir yetişkine başvurması gerektiğini öğretleyin.

5.Pozitif Sosyal Etkinliklere Katılımı Teşvik Edin:

Çocuğunuzu, spor kulüpleri, sanat grupları ya da gönüllü projeler gibi sosyal etkinliklere katılmaya teşvik edin. Bu tür etkinlikler, çocuğunuzun özgüvenini artırabilir ve sağlıklı arkadaşlıklar kurmasını sağlayabilir.



6.Pozitif Rol Modeli Olun:

Çocuğunuza empati, saygı ve hoşgörü gibi değerleri öğreterek, zorbalığa karşı duruşunu güçlendirin. Aile içinde bu değerlere önem verdiğinizi gösterin ve çocuğunuzun da bu değerleri benimsemesini teşvik edin.

7.Okul İle Düzenli İletişimde Kalın:

Okul yönetimi ve öğretmenlerle düzenli olarak iletişimde kalarak, çocuğunuzun durumu hakkında bilgi alın.

ZORBALIĞA SIFIR TOLERANS!

Birlikte Mücadele Edebiliriz

