

## ZORBALIK

Güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışlar.



## AKRAN ZORBALIĞI

Bir veya birkaç öğrencinin bir başka öğrenciye karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için;

- **Bilinçli ve kasıtlı** olarak karşı tarafı **incitmeye ve zarar vermeye** yönelik olması
- **Tekrarlayıcı ve sürekli** olması
- **Güç dengesizliği** olması (zorbalık yapan öğrencinin fiziksel, zihinsel veya yaş olarak daha büyük olması) gerekmektedir.

## AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

### 1.Fiziksel zorbalık:

Öğrenciye yönelik olarak yapılan fiziksel güç içeren davranışlardır.

- Tekme atmak
- Tokat atmak
- Çelme takmak
- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Saçını çekmek, kesmek
- Eşyalarına zarar vermek,
- Tuvaletin kapısını izinsiz açmak

## AKRAN ZORBALIĞI

### 2.Sözel zorbalık:

Öğrenciye veya ailesine yönelik olarak yapılan olumsuz yargılar, atıflar veya sözel davranışlardır.

- Hakaret etmek
- Küfürlü konuşmak
- Bağırmak
- Azarlamak
- Laf ile sataşmak
- Alay etmek, dalga geçmek
- İsim/lakap takmak (dombili, ezik, mankafa)
- Küçük düşürücü sözler söylemek
- Cinsel içerikli lakap takmak veya sözler söyleme



### 3.Sosyal Duygusal Zorbalık:

Öğrencinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır.

- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Sırlarını ortaya çıkarmak
- Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak
- Yanına oturmasını istememek
- Toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek
- Okul dışı aktivitelere dahil etmemek
- Görmezden gelmek
- Küsmek
- Taklit etmek
- Kıs kıs gülmek

### 4.Siber zorbalık:

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte hayatımıza giren bilgisayar ve cep telefonlarını kullanarak yapılan davranışlardır.

- Kişiden habersiz onun bilgilerini kullanarak hesap açmak
- Sosyal medya aracılığıyla uygunsuz içerik paylaşmak

- Sosyal medyada kötü yorumlar yazmak ve hakaret etmek
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- İzinsiz olarak fotoğrafını/videosunu paylaşmak
- Özel fotoğraflarını ve görüşmelerini başkaları ile paylaşmak



Siber zorbalık olaylarında zorbalık yapanlar kimliklerini gizleyebilir.

Zorbalık yapanlar hızlı bir şekilde geniş kitlelere ulaşabilir ve haftada 7 gün/24 saat zorbalık yapabilir.

## ZORBALIK YAPAN ÇOCUKLARIN....

### Bireysel Özellikleri

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevmek
- Saldırganca davranmaktan gurur duyma
- Diğerlerinin duygularına karşı duyarsız olma, empati kurmakta güçlük yaşama
- Sosyal ve duygusal becerilerde zayıflık
- Öfke kontrolü problemi yaşama
- Yetişkinlere karşı itaatsiz davranışlarda bulunma

### Ailesel Özellikleri

- Anne-baba arasında çatışma
- Aile içi şiddet, fiziksel ve/veya duygusal istismar
- Anne-babanın ilgi, sevgi, yakınlık göstermemesi
- Çocuğun saldırgan davranışlarla istediğini elde edebilmesi
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Aile içinde olumsuz rol modellerinin olması (örn. küfürlü konuşan veya şiddet uygulayan anne-babalar/kardeşler)

## ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLARIN...

### Bireysel Özellikleri

- Çekingen, içe kapanık, itaatkar olma
- Düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliği
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergileme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı zayıf/kilolu, kekemelik, gözlük kullanma)

### Ailesel Özellikleri

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması

## ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA.....

- Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin.
- Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin.
- Zorbaliğa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.



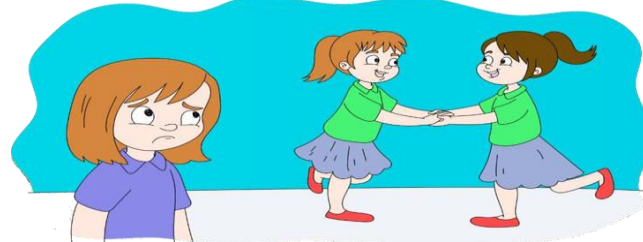
- Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.
- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın.
- Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun.

## AKRAN ZORBALIGI

- Zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.
- Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.
- Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.
- Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun, empati kurmasını sağlayın.
- Başkalarına saygı duymayı ve farklılıkları kabul etmeyi öğretin. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Bu konuda kitaplar okuyun ve yaşına uygun etkinlikler gerçekleştirin.
- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

## ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALİYORSA .....

- Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun.
- Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.
- Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.



- Zorbaliğa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

- Zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorbaca davranma» demesini öğretebilirsiniz.
- Çocuğunuzun yardım isteme konusunda cesaretlendirin.
- Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.
- Yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanmasını sağlayın. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu özelliklerini vurgulayın.
- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun.
- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

## ANNE-BABALARA GENEL ÖNERİLER

### Olumlu Anne-Baba Tutumları

- Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmesi
- Ev içerisindeki kuralların net belirlenmesi ve tutarlı bir şekilde uygulanması
- Çocuğun bilgisayar, TV kullanımının denetlenmesi
- Sağlıklı iletişim
- Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması
- Günün nasıl geçti? Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi? Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın? gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınması
- Olumlu Rol Model Olma
- Çocuklar anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler. Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz.