

Akran Zorbalığı Veli Semineri



Zorbalık; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren ve zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışlardır.

Akran zorbalığı, aynı yaş veya eş düzeydeki kişiler arasında geçer ve zorba kurbanda göre daha güçlü bir konumdadır.



Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır.

- **Fiziksel zorbalık**
- **Sözel zorbalık**
- **Sosyal zorbalık**
- **Siber zorbalık**

Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır: zorba, mağdur ve seyirci.

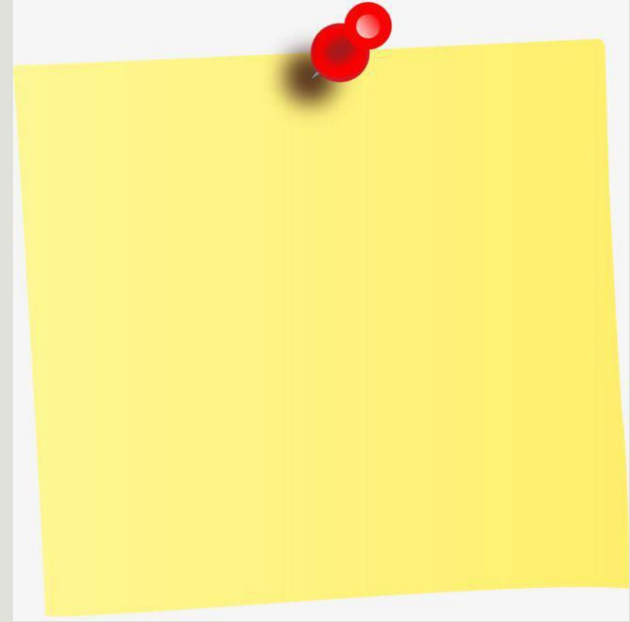


Zorba, zorbalığı başlatan, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve kurbanı zarar veren bireydir.

Mağdur ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarına maruz kalan bireydir. **Seyirci** ise zorbalığı fark eden, gözlemleyen ve hiçbir şey yapmayan kişidir.

Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Anlamak için İpuçları

- Birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, bilse bile bunu “Ben zorbalığa uğruyorum” şeklinde ifade edemez.
- Sosyal ilişkilerinde yaşadığı sorunları utandığından, korktuğundan veya içine kapanık bir yapıda olduğundan anlatmayabilir.



•Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyor iseniz,

•Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),

•Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyor ise,





- Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyor ise,
- Okul dışı zamanlarda, okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor ise,
- Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa,
- Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri var ise,

İştahında kapanma var ise,

- Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.),



- Bunlar sadece **zorbalığa** ait ipuçları değil, **çocuğunuzun duygusal sıkıntıda** olduğuna dair uyarılardır.
-

- Ancak **çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olma** ihtimalini göz önünde bulundurmanız önemlidir. Çocuğunuzdaki değişimleri gözlemlemek ve daha sonra onu dinleyerek ona destek olmanız önemlidir.



Eğer Çocuğunuz Zorbalığa Uğruyor İse Ebeveyn Olarak Ne Yapabilirsiniz?

- Onu anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntılarını, durumunu açık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve empatik olun. İlişkinizde kuvvetli bir iletişiminizin olması önemlidir.
- Size ne zaman ihtiyacı olsa yanında olacağınızı ve istediğini anlatabileceğine dair telkin vermeniz, çocuğunuzun kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.

-
- Çocuğunuzu suçlamayın.
 - **Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor** olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız çocuğunuzun daha da kırılmasına ve yaralanmasına, **zorbalık yapan akranına** karşı daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir.
 - Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.





- Yaşanılan durumu hafifletmeyin.
- **Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına** maruz kalması **sosyal ilişkilerde** yaşanan herhangi bir durum değildir. Sistematik olarak çocuk tekrarlı zarar verici davranışlara maruz kalır. Çocuğunuza “Aşırı hassas davranıyorsun.”, “Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler.” Veya “Geçer” gibi ifadeler kullanmayın. Çocuğunuzun bu dönemde güçlü durabilmek için en çok sizlerin desteğine ve anlayışına ihtiyacı var.



- Ebeveynleri olarak hemen siz harekete geçmeyin.
- **Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına** maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeliendirebilir ve kaygılandırabilir. Ancak durumu düzeltmek için sizin hemen kontrolü elinize almanız, uzun dönemde çocuğunuza fayda sağlamayacaktır.
- Çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.



- Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir. Ayrıca kendisine olan güveninin artması, kendini yeterli ve güçlü hissetmesi içinde iyi olduğu bir alanı belirlemek, geliştirmek önemlidir.
- Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin.

-
- Çocuğunuza kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin.
 - **Zorbalık uygulayan çocuklar** karşısındaki belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur.
 - **Zorbaca davranan çocuk,** kişiden çok ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (öfke, ağlama vb.) verebilecek kişi seçer.



-
- Çocuğunuzu **zorbalık** ile ilgili bilgilendirin.
 - Birçok kişinin bu durumda olabildiğini, çocuğunuzun herhangi bir özelliğinden dolayı kaynaklanmadığını ona iletin.





- Okul sisteminde önlemlerin alınması için rehberlik servisi ile görüşün, iletişimde kalın.
- **Okulun zorbalığı önleme çalışmaları** yapmasını talep edebilirsiniz. Her okulun zorbalığı önlemek amaçlı bir çalışmada bulunması, çocukların okulda kendilerini güvende hissederek, rahatlıkla eğitimlerine devam edebilmeleri açısından büyük önem taşır.

Çocuğunuz ile Strateji Belirlerken...

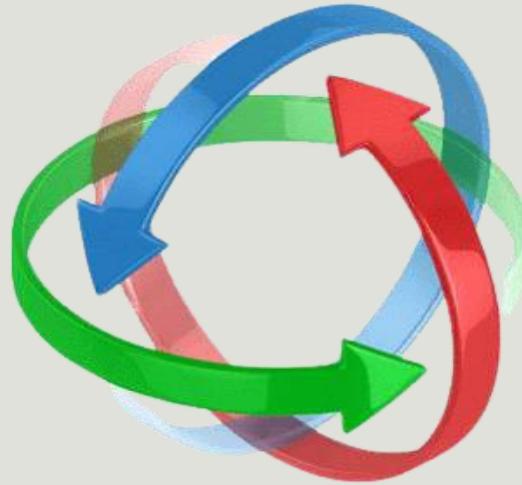
- **Zorbalık yapan kişiyi görmezden gelmek** zorbalığa uğrayan bir çocuk için çok güç olsa da en önemli stratejilerdendir.



-
- **Zorbalığa uğrama** anında kullanılabilecek belli ifadeleri önceden belirlemek:
 - **Çocuğunuza zorbalığa uğradığında** kullanabileceği kısa, sade ifadeler öğretin.
 - Örneğin ”Yeter artık!” veya “Dur!” gibi. Uygun ifadeyi bulmak için çocuğunuzun neyi, nasıl söylerken rahat ettiğini de göz önünde bulundurun.
 - **Çocuğunuz zorbalığa uğradığında**, belirlediğiniz ifadeyi söyledikten sonra ortamdan uzaklaşmasını gerektiğini ona öğretin ve bunu evde pratik edin.

-
- Anlık tepkileri kontrol edebilmek:
 - Herkes gibi çocuğunuzda onu üzecek veya öfkeliendirecek bir söz duyduğunda hemen tepki göstermek isteyecektir.
 - Eğer onu üzecek veya kıracak bir şey duyduğunda kendini kaybederek, ağlayarak, bağırarak tepki gösterirse, zorbalık yapan kişi istediği amaca ulaşmış olur.

-
- Çocuğunuza ona kötü davranan kişinin, onun bağırmalarını, ağlamalarını devam etmesi için ihtiyacı olduğunu iletin.
 - **Zorbalığın döngüsünü** kırmak için çocuğunuzun daha önceleri yaptıklarından vazgeçerek, basit bir cümle söyleyerek ortamı terk etmesi daha yararlı olacaktır.



Okulda güvendiği bir kişiyle zorbalığa uğradığını paylaşması için cesaretlendirin:

- Çocuğunuza ispiyonlamak ile söylemek / anlatmak arasındaki farkı anlatabilirsiniz. Yaşadığı durumu güvendiği bir yetişkine anlatmasınının hem kendini hem de başkalarını korumak için gerekli olabileceğinden de bahsedebilirsiniz.





- **Zorbalık döngüsünde** yer almayan arkadaşları ile **sosyal ilişkilerini** güçlendirmek için okul dışı aktiviteler düzenleyin.
- Böylece çocuğunuz yalnız olmadığını hisseder ve zorbalığa karşı daha güçlü durabilir.