

AKHISAR RAM E-BÜLTEN #5



VELİLER İÇİN
AKRAN ZORBALIĞI REHBERİ

@akhisar_ram

akhisarram.meb.
k12.tr

MART 2025



Akhisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi

B Ö L Ü M 1

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı, benzer yaş grubundaki kişilerin birbirine zarar verici ya da rahatsız edici davranışların sistematik hale gelmesidir.



AKRAN ZORBALIĞI ÇEŐİTLERİ

Akran zorbalığı;

- Fiziksel Zorbalık(vurmak, tekme atmak vb.)
- Sözel Zorbalık (isim takmak, küfür etmek vb.)
- Sosyal Zorbalık (görmezden gelme, dışlama vb.)
- Siber Zorbalık (internet/sosyal medya yoluyla dedikodu yaymak, řantaj yapmak vb.)

ÇATIŞMA MI ZORBALIK MI?

- Her çatışma bir zorbalık değildir. Çatışmada karşılıklılık durumu vardır ve çözüme ulaşmak amaçlanarak süreç yönetilebilir.
- Zorbalık durumunda bir güç eşitsizliği vardır ve süreklilik arz eder. Yani ortada bir çatışma olmamasına rağmen zorbalık meydana gelebilir.
- Fikir ayrılıkları ve çatışma durumlarıyla kendi baş edebilen çocuk karar verme, problem çözme, ilişki geliştirme ve özgüven kazanır. Empati yeteneği gelişir.
- Ancak zorbalık durumunda zorba da mağdur da olumlu etkilenmez zorba yapay bir güç algısıyla sorun çözme becerisini yitirir mağdurda da içe kapanma ve soyutlanma gözlemlenebilir.
- Yukarıda örnek gösterilen davranışlar zorbalıktır, önlenmesi ve müdahale edilmesi gerekir.



ÇOCUĞUM ZORBALIĞA UĞRUYOR MU?

Ebeveynlerin aklına zaman zaman bu soru gelebilir. Çocuğunuzu ne kadar gözlemleseniz de sizin dışında zaman geçirdiği ortamlardaki davranışlarını doğrudan kontrol edemezsiniz. Çocuğun zorbalığa uğradığına dair bazı ipuçları olabilir.

Fiziksel İpuçları

- Vücudunda kesikler, morluklar, çiziklerin olması
- Baş ağrısı, mide bulantısı veya diğer fiziksel rahatsızlıklardan fazla şikayetçi olmak
- İştahında belirgin değişim
- Uykuya dalmada zorluk
- Eşyalarının kaybolması veya zarar görmesi

Sosyal İpuçları

- Zaman geçirdiği arkadaş sayısının az olması
- Okula gitmek istememe
- Arkadaşlarıyla ortak aktivitelere katılmama
- Okuldan döndüğünde olumsuz duyguda olma
- Akademik başarıda düşüş

Dikkat!

Yukarıda verilen ipuçlarının hiçbiri tek başına zorbalığın nedeni olamaz. Bu ve benzeri durumlarda öğretmenlerden bilgi almak daha yararlı olacaktır.



B Ö L Ü M 4

ÇOCUĞUMUZLA ZORBALIĞI KONUŞMAK

Çocuğumuzun duygu ve davranış değişimlerini gözlemele sonucunda ya da üçüncü bir kişiden bilgi alma sonucunda zorbalığı öğrendiysek çocuğumuzla bu durum hakkında nasıl konuşmalıyız?

Böyle durumlarda iki seçenek karşımıza çıkar. Çocuğunuz yaşadığı durumu size anlatabilir veya saklamayı seçebilir.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını fakat sizinle paylaşmadığını düşünüyorsanız;

Başka birinden bahsediyormuş gibi konuşmaya başlayabilirsiniz.

“Bugün bir çocuğun zorbalığa uğradığını gördüm. Kimsenin kimseye zorbalık yapma hakkı yok. Sen bu konuda ne düşünüyorsun?” gibi cümleler yararlı olabilir.



Çocuğunuz yaşadığı zorbalığı paylaşmaya başladığında;

- Sakin kalın ve tüm dikkatinizi çocuğunuza verin.
- Hemen çözüm yolları ve kendi anılarınızı anlatmaya başlamayın.
- Çocuğunuzu yargılamayın. (Nasıl izin verdin, bize neden söylemedin gibi)
- Neden sorusunu sormayın anlatmaya devam etmesi için sonra ne oldu sorusunu kullanabilirsiniz.
- Paylaşımı için teşekkür edin ve daha çok paylaşım anı yaratın. Sevginizi gösterin.

OKUL VE AİLE İŐBİRLİĐİ

Okul ile iŐbirliĐi içerisinde olmak sorunu yerinde çözmeyi sağlar. Öğretmen, rehber öğretmen, okul idaresi ve veli eŐgüdüm halinde olmalıdır.

Harekete Geçin

Çocuğunuz sizinle paylaşım yaptıktan sonra beklemeyin gereken müdahaleyi yapması için okulla iletiŐime geçin.

Okul Odaklı

Sorunu kendiniz çözmeye çalıŐmayın. Velilerle konuşmak, zorba çocukla konuşmak durumu zorlaŐtırır. Öğretmenle irtibatta kalın.

Ayrıntılar

Öğretmene zorbalık durumu kimle yaŐandı, ne zaman, nerede ve nasıl oldu, kimler bu duruma Őahitti gibi ayrıntıları verin.

Rehberlik Süreci

Öğretmenden ve rehber öğretmenden okulda yürütölen zorbalık çalıŐmasıyla alakalı bilgi alın ve evde süreci destekleyin.

B Ö L Ü M 6

AİLELERE ÖNERİLER

- Aile içi iletişimin desteklenmesi çocuğun özgüven ve özsaygı becerilerinin gelişmesini destekler. Bu sayede çocuk toplum içerisinde karşılaşılabileceği durumlara karşı farkındalığı yüksek olur.
- Benlik saygısı yüksek ve kendi kendine yetebilme becerisi zorbalığa karşı önleyicilik sağlar.
- Çocuğun sevdiği aktivitelere katılması, duygularını çizmesi, yazması, sosyal gruplara girebilmesi sosyal becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Çocuk ailenin davranışlarını her zaman gözlemler. Öfke tepkileriniz, ezilen ya da kendini koruyamayan kişilere karşı tutumunuz çocuğunuz tarafından her zaman izleniyor ve kopyalanıyor olacak.
- Çocuğunuzun zorbalık sonucu tepkileri devam ediyorsa uzmandan yardım almaya çekinmeyin.

