



ZORBALIĞA DUR DİYELİM!



Öğrencilere akran zorbalığı ile ilgili öneriler



**ZORBALIK
YAPAN**

- Öfkelendiğinizde ortamdan ve kişilerden uzaklaşıp sakinleşmeye çalışın.
 - Arkadaşlarınızı olduğu gibi kabul etmeye çalışın.
 - Başkalarının duygularını ve düşüncelerini önemsemek zayıflık değildir.
 - Öfkeli ve zarar verici olmak güçlü olmak değildir.
- Bu durumda rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.

- Sessiz kalarak veya gülümseyerek akran zorbalığına onay vermeyin.
- Müdahalede bulunmadan önce güvende olun ve "Yeter, dur!" gibi cümleler kurun.
- Tanık olduğunuzda öğretmenlerinizden yardım isteyin.
- Zorbalığa maruz kalan kişiyle iletişiminizi artırabilirsiniz.
- Zorbalık yapan kişiyle davranışını değiştirmesi için iletişim kurabilirsiniz.



İZLEYİCİ



**ZORBALIĞA
UĞRAYAN**

- Zorbalığa uğradığınızda yardım almaktan çekinmeyin.
 - Dik ve sağlam bir beden duruşuyla karşınızdakine kararlı bir şekilde rahatsızlığınızı dile getirin.
 - Kendinizi güvende hissetmiyorsanız ortamdan uzaklaşın.
- Mümkün olduğunca arkadaşlarınızla yan yana olun.

AKRAN ZORBALIĞINI ANLAMAK

Çocuklar akran zorbalığını yapan, maruz kalan veya izleyen olsa dahi aileye söylemeyebilir. Bu durumda ailenin çocuğu dikkatle gözlemlemesi gerekmektedir.



Zorbalık Yapan Çocuğu Anlamak

Ani öfkelenme, saldırgan davranışlar

Ebeveyn veya öğretmeni dinlememe

Kurallara uymakta güçlük çekme

Aile tarafından alınmamış yeni eşyalara sahip olma

Zorbalığa Maruz Kalan Çocuğu Anlamak

Çocuğun vücudunda yaralanmalar

Kıyafetlerinin zarar görmüş şekilde eve gelmesi

İştah kaybı, karın ağrısı gibi belirtiler ve okula gitmekte isteksizlik

Endişeli ruh hali, kabuslu rüyalar, uykuya dalmada güçlük

Küçük yaş grubunda konuşma geriliği, kekemelik ve bir nesneye aşırı bağlılık

Zorbalığı İzleyen Çocuğu Anlamak

Okula gitmek konusunda kaygı ve isteksizlik

Arkadaşlarının başından geçenleri anlatmak ve özellikle bazı arkadaşlarıyla birlikte olmaktan kaçınmak

AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI

Akran zorbalığının görüldüğü bir ortamda çocuklar psikolojik, fiziksel, sosyal ve akademik alanlarda olumsuz etkilenmektedir.



Zorbalık Yapan Çocuk İçin Sonuçları

Okula uyum sağlamada güçlük

Düşük akademik başarı

Sosyal ilişkilerde güçlük, dışlanma, yalnız kalma

Erken yaşta alkol, madde, sigara bağımlılığı riski

Saldırgan ve suça yönelik davranış riski

Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk İçin Sonuçları

Düşük öz güven ve benlik saygısı

Değersizlik hissi, depresyon, kaygı durumları

Arkadaşlık ilişkilerinde bozulma

Fiziksel yakınmalar (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)

Okula devamda isteksizlik

Kendine zarar verme davranışı

Düşük akademik başarı

Zorbalığı İzleyen Çocuk İçin Sonuçları

Kendisinin de benzer durumları yaşayacağı

kaygısı

Sürekli tetikte hissetme hali

Zorba davranışları model alma riski

Okula gitmekte isteksizlik

AKRAN ZORBALIĞI İÇİN VELİLERE ÖNERİLER

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Ne Yapabilirsiniz?

Çocuğunuz zorbalık hakkında sakince konuşun ve bu davranışı onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.

Oyun oynamak/şakalaşmak ve zorbalık yapmak arasındaki farkı anlatın.

Zorbalığa maruz kalan çocuğun nasıl hissedeceği ile ilgili konuşun.

Bu davranışı aşması için yardımcı olun, olumlu davranışlarını ödüllendirin.

Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olun.

Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Ne Yapabilirsiniz?

Maruz kaldığı davranışın onun bir hatası veya eksikliği olmadığını belirtin.

Neler hissettiği üzerine konuşun.

Zorbalıkla baş etme yolları üzerine konuşun ve provalar yapın.

Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olun.

Yeni arkadaşlıklar kurmasını destekleyin ve onun olumlu yönlerini vurgulayın.

Çocuğunuz Zorbalığa Tanık Oluyorsa Ne Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzla konuşurken zorbalığın kabul edilemez olduğunu, şaka ve zorbalık arasındaki farkı net bir şekilde vurgulayın.

Zorbalığa tanık olmanın ona neler hissettirdiği hakkında konuşun.

Zorbalık yapanı desteklememesi, maruz kalana yardımcı olabilmesi için geribildirim verin.

AKRAN ZORBALIĞI İÇİN VELİLERE ÖNERİLER

Sağlıklı İlişkiler Geliştirin.

Çocuğunuzla sağlıklı ilişkiler geliştirmelisiniz. Çocuğunuzla gün içinde neler yaptığı ile ilgili sohbet edin.

Çocuğunuzun teknoloji kullanımını sınırlı tutun. Ev içi kurallarını net bir şekilde belirleyin ve tutarlı bir şekilde uygulayın.

Çocuğunuza Olumlu Rol Model Olun.

Çocuklar söylediklerinizden daha çok uyguladığınız davranışları taklit eder.

Ebeveynlerin birbiriyle ve çevreleriyle olan iletişimleri ve ilişkileri çocuklar için rol model olacaktır.

Çocuğunuzun göstermesini istediğiniz olumlu davranışları öncelikle kendiniz uygulayarak çocuğunuz için bir yol haritası oluşturabilirsiniz.

Çocuğunuza Destek Olun.

Çocuğunuzun hatalı davranışlarında bunu nasıl olumlu bir davranışa çevirebileceğini veya telafi edebileceğini sakince anlatın, gerekirse provalar yapın.

Çocuğunuzun zor koşullarda da yanında olduğunuzu, destek olacağınızı ve yalnız bırakmayacağınızı hissettirin.

Yardım konusunda destek almak için okul rehberlik servislerinden faydalanın.