



ZORBALIKLA BAŞ ETME



**VELİ
SEMİNERİ**





SUNUM İÇERİĞİ

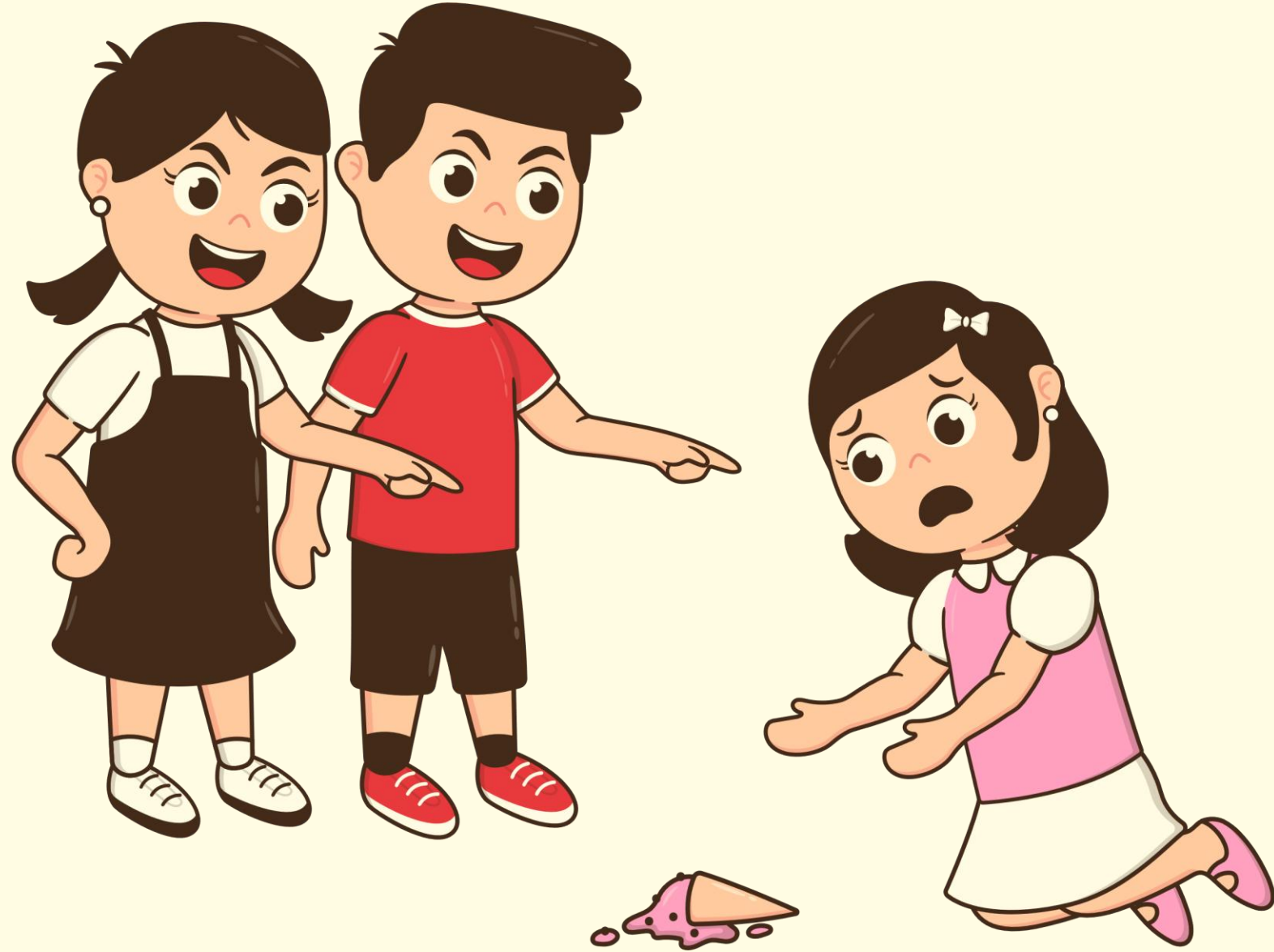
1. Zorbalık Nedir?
2. Zorbalığın Türleri Nelerdir?
3. Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Özellikleri
4. Zorbalık Yapan Çocukların Özellikleri
5. Zorbalığı İzleyen Çocukların Özellikleri
6. Zorbalıkla Baş Etme
7. Zorbalıkta Ailenin Rolü

ZORBALIK NEDİR?

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.





Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için üç temel özellik gerekmektedir:

- 1- Davranışın zarar verme niyetiyle kasıtlı olarak yapılması**
- 2- Davranışın tekrarlaması ve sürekli olması**
- 3- Çocuklar arasında güç dengesizliğinin olması**



Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır.

Fiziksel Zorbalık

Vurmak, itmek, tekme atmak, çelme takmak, saçını çekmek, ısırarak, eşyalarına zarar vermek, sandalyesini altından çekmek, defterlerini yırtmak/karalamak, tuvaletin kapısını açmak, sınıfa/tuvalete kilitleme



Sözel Zorbalık

İsim/lakap takmak, küfürlü konuşmak, bağırarak azarlamak, alay etmek, dalga geçmek, küçük düşürücü sözler söylemek, laf ile sataşmak



Sosyal Zorbalık

Hakkında dedikodu yapmak, iftira atmak, arkadaş grubundan dışlamak, Toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek, oyuna almamak, oyundan dışlamak, sırlarını ortaya çıkarmak, görmezden gelmek



Siber Zorbalık

Rahatsız edici mesajlar göndermek, fotoğraflarını izinsiz kullanmak, kişiyi kötüleyen/küçük düşüren paylaşımlarda bulunmak, özel fotoğraf ve görüşmelerini diğer kişiler ile paylaşmak





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 kurbanda zarar veren bireydir.



Mağdur ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarına maruz kalan bireydir.



Seyirci ise zorbalığı fark eden, gözlemleyen ve hiçbir şey yapmayan kişidir.





Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Özellikleri

Çekingen, içe kapanık, düşük özgüvenli, sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, çocukların zorbalığa uğrama ihtimali vardır.

- Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyorsanız
- Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),
- Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa,
- Tam olarak açıklayamadığı yaraları varsa,
- Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- Fiziksel yakınmalar (baş ağrısı, karın ağrısı vb.) yaşıyorsa
- Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.)



Zorbalık Yapan Çocukların Özellikleri

- Ani öfkelenir ve saldırgan davranışlar gösterirler.
- Ebeveyn veya öğretmeni dinlemede zorluk yaşarlar.
- Kurallara uymakta güçlük çekerler.
- Aile tarafından alınmamış yeni eşyalara sahip olabilirler.
- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterebilirler.



- Aile içi şiddet, fiziksel ve/veya duygusal istismar,
- Çocuğa fiziksel ceza verilmesi,
- 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)





Zorbalığı İzleyen Çocuğu Anlamak

- İzleyicilerden bazıları kendilerinin de akran zorbalığına uğrayacaklarından kaygılanırlar ve bu nedenle sessiz kalabilirler.
- Okulda kendilerini güvende hissetmeyebilirler ve genellikle zorbalıkla nasıl baş edileceğini bilmiyorlardır.
- Akran zorbalığını seyredenler aslında çok büyük ve güçlü bir gruptur ve akran zorbalığını önleme gücüne sahiptirler.



- Okula gitmek konusunda kaygı ve isteksizlik yaşayabilirler.
- İspiyoncu olarak damgalanmaya karşı endişe duyuyor olabilirler.
- Saldırgan davranışları model alma riski vardır.



Çocuğunuz Zorbaliğa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1

Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.

- 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.

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

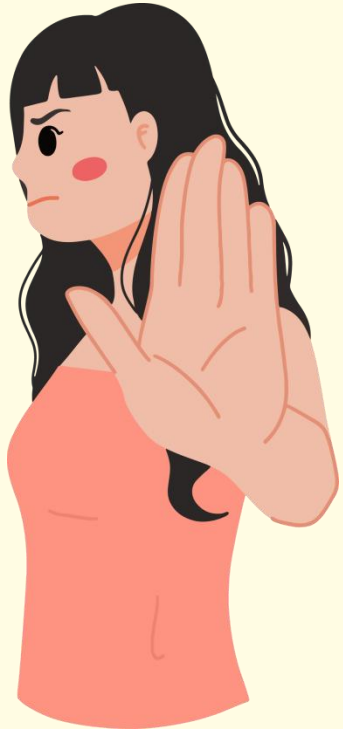


Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

2

Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun

- Zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini önerebilirsiniz. Buna dair evde rol canlandırma çalışmaları yapabilirsiniz.
- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Gerekirse evde provalar yapın.
- Zorbalık yapan kişiyi görmezden gelmek zorbalığa uğrayan bir çocuk için çok güç olsa da en önemli stratejilerdendir.



Çocuğunuz Zorbaliğa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3

Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler konusunda destekleyin.

- 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.
- Zorbalık döngüsünde yer almayan arkadaşları ile sosyal ilişkilerini güçlendirmek için okul dışı aktiviteler düzenleyin.
- Gerektiğinde uzman desteği alın.



Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1

Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

- Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın.
- Zorbalığın neden kötü bir şey olduğunu basit bir dille aktarın.
- Zorbalığa maruz kalan çocuğun nasıl hissedeceği hakkında konuşun



2

Zorbalık davranışlarına onay vermediğinizi belirtin.

- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın.
- Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.



Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3

Çocuğunuza yardımcı olun.

- Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun.
- Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.
- Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin
- Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.
- Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.
- Zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun.
- Herkesin farklı özellikleri olduğunu vurgulayın.





Çocuğunuz Zorbaliğā Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?



Çocuğunuza zorbaliğā tanık olmanın ona neler hissettirdiğini sorun, bu duygular üzerinde konuşun.

Zorbalık yapan arkadaşlarını desteklememesi gerektiğini aktarın.

Çocuğunuzu, zorbaliğā maruz kalan öğrenciye karşı destekleyici ve nazik olmaya teşvik edin. Onun neler hissedebileceği üzerinde konuşun.



ZORBALIĞA KARŞI ÖNLEYİCİ ETMENLER

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
- 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.



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi