

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- **ÇOCUĞUNUZLA ZORBALIK HAKKINDA KONUŞUN**
Çocuğunuza zorbalık yapmaması gerektiğini açıklayın ve zorbalığın diğer çocuklar üzerindeki olumsuz sonuçlarından bahsedin.
- **ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ONAY VERMEDİĞİNİZİ BELİRTİN**
Çocuğunuza onayladığınız şeyin onun zorbalık davranışları olduğunu vurgulayın; onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.
- **ÇOCUĞUNUZA YARDIMCI OLUN**
Çocuğunuzun hangi davranışlarının akran zorbalığı olduğunu anlatın. Bu davranışları neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Zorbalığın altında yatan nedenleri ortadan kaldırmaya çalışın. Bu davranışlar yerine neler yapabileceğini öğretin.
- **FİZİKSEL CEZA VERMEYİN**
Çocuğunuzun istenmeyen davranışları karşısında sakın kalın ve olumlu disiplin yöntemleri kullanın. Kesinlikle fiziksel veya sözel şiddet uygulamayın.
- **ÇOCUĞUNUZ SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLERİNİ (PAYLAŞMA, YARDIM ETME, DUYGULARINI İFADE EDİLMESİ) GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN**
Bu konuda çocuğunuzun yaşına uygun kitaplar okuyun, film izleyin ve etkinlikler gerçekleştirin.
- **OKULU BİLGİLENDİRİN**
Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- **ÇOCUĞUNUZLA KONUŞUN VE ONU DESTEKLEYİN**
Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbaliğa maruz kalmanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.
- **ZORBALIKLA BAŞ EDEBİLMESİ İÇİN ONA YARDIMCI OLUN**
Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair yöntemler geliştirin. Böyle bir durumda okulda kimden ve nasıl yardım isteyebileceğini konuşun.
- **ÇOCUĞUNUZU SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLER GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN**
Çocuğunuzun kendisini etkili bir şekilde ifade edebilmesi ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri sürdürebilmesi için çalışmalar/etkinlikler/oyunlar planlayın. Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu ve güçlü özelliklerini vurgulayın.
- **OKULU BİLGİLENDİRİN**
Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA TANIKLIK EDİYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun, zorbalık yapan arkadaşını desteklememesi, zorbalığa maruz kalan arkadaşına yardımcı olması ve durumu güvendiği bir yetişkine anlatıp yardım istemesi konusunda cesaretlendirin.

**EL ELE VERELİM
ZORBALIĞI YENELİM**

AKRAN ZORBALIĞI

VELİLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı saldırgan bir davranış türüdür ve üç temel özelliği bulunmaktadır:

- Karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
 - Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması
 - Çocuklar arasında güç dengesizliği olması
- Araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ NELERDİR?

FİZİKSEL ZORBALIK:

Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.



SÖZEL ZORBALIK:

İsim/lakap takmak, hakaret etmek, bağırarak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.



İLİŞKİSEL/SOSYAL ZORBALIK:

Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.



SİBER ZORBALIK:

Rahatsız edici mesaj atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Akran zorbalığının çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

ZORBALIK YAPAN ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN SONUÇLAR

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilmemesi
- Sosyal ilişkilerde güçlük
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suçça yönelik davranış gösterme

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN SONUÇLAR

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları

AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?

Çocuklar ve ergenler zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIK YAPTIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

- Vücudunda morluk, çizik, yara gibi belirtiler
- Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönmesi
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi
- İçe kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)



ÖĞRENCİLERİMİZDEN

GELENLER



ARALIK 2024

AKRAN Zorbalığı

BU DEVİR ZORBALIK

Zorba yok, zorbalık yok
Hayat var, ümit var, umut var
Bu devirde zorba var, zorbalık var
Hayat yok, ümit yok, umut yok.

Zorbalıkla devir çözülmez,
Çözülse de hayat denir
Yaşama son vermiş
Ölüme yol vermiş

Bir zorbalık var
Akran zorbalığı
Yaşam elimden kaymış gitmiş
Bana söz iletmiş

Melinay KIZILAY
5/B



" S Ö Z E L Z O R B A L I K "
B A T U H A N T A Ş P I N A R
5 / A

AKRAN ZORBALIĞI

Gözlerinde saklı bir deniz
Acı dolu, sessiz bir iz.
Sözler hançer gibi saplanır
Küçük yüreği parçalar, kanatır.

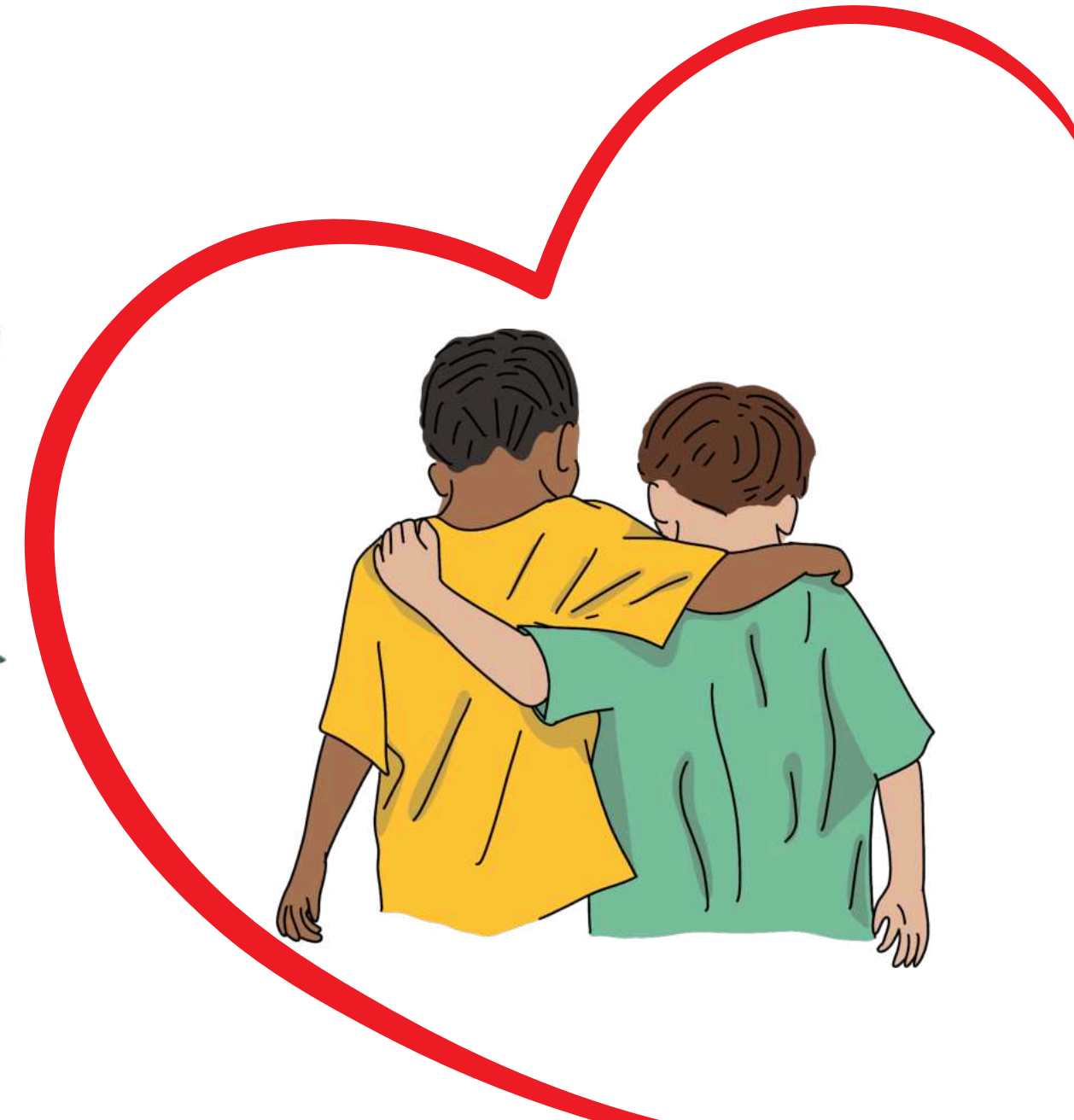
Bir gülümseme beklerken hayattan
Neden düşer insan karanlıktan?
Eller uzanmaz dostça tutmaya
Zorbalık sarar sessiz bir çığlıkla.

Sözler ağır, taş gibi soğuk
Kalp yorgun, umut yitik, soluk
Bir yolun değil bu, bir hüznün ağı
Zorbalık değil sevginin çağı.

Oysa bir ışıkla aydınlanır yol,
Sevgi büyütür, iyilik solmaz sol.
El verene güç, destek olana huzur
Zorbalık biter, dostluk olur gurur.

Gelin, bırakın bu çirkin savaşı
Birlikte paylaşalım yaşamın telaşı.
Sevgiyle büyüsün tüm çocuklar,
Akran zorbalığına son bulsun yarınlar.

Seyit Ali ERDEN
7/C





ÖĞRENCİLERİMİZDEN

GELENLER



ARALIK 2024



"AKRAN ZORBALIĞI"
YAĞMUR TAŞDEMİR
5 / C

ARKADAŞLIK

Ne güzeldir arkadaşlık

Ama arkadaşlarımızın dış görünüşüyle dalga geçmemeliyiz.

Onlar bizim dostumu, kardeşimiz gibi gereksiz yere kavga, dövüş olmasın kendimizi koruyalım.



Pelin AKPINAR
6/B



"FİZİKSEL ZORBALIK"
RUKİYE AKŞİT
5 / C





ÖĞRENCİLERİMİZDEN

GELENLER

ARALIK 2024



ZORBA OLMA KANKA OL

Akran zorbalığı okullarda çoğunlukla görülen bir durumdur. Bu gibi durumlarda zorbalığa uğrayan çocuklar depresyon gibi durumlara girebilir. Çocuklar bu gibi durumlara girdiğinde aileleri tarafından destek görmeye ihtiyaç duyabilir. Çocuklar ile sohbet edip akran zorbalığını anlatmalı, aynı zamanda bu gibi durumlarla karşılaştığında nasıl davranılması gerektiği öğretilmelidir. Aileler çocuklarına kızmadan ve karşı çıkmadan dinleyip anlatmasına izin vermelidir. Eğer durum ciddiye öğretmenlere bildirilmelidir. Eğer fazla ciddi değilse çocuğa okulda rehberlik servisi ile konuşulmalı ve rehberlik panolarını incelemeleri söylemelidir.

Aynı zamanda çocuğun psikolojisini takip edilmesi önemlidir. Bu gibi durumlar hafife alınmamalıdır. Uzmanların görüşü alınmalıdır. Son zamanlarda teknolojinin gelişmesi ile sanal dünyada siber zorbalıklar ile karşılaşılır. Siber zorbalığı telefon, bilgisayar ve diğer teknolojik araçlarda karşılaşılır. Ve siber zorbalıklarda bu yöntemleri kullanırsak siber zorbalıktan fazla etkilenmeyiz.

Okullarda akran zorbalığı davranışına maruz kalan çocukların hem ders notları, okulda olan performansı hem de kendine olan duyguları zayıflar. Çoğunlukla okullarda şu gibi zorbalıkla karşılaşır; kilo ile dalga geçme, fiziksel görünüşü, kılık kıyafetiyle... Aslında genel konuşulursa okullarda dış görünüş ile dalga geçilir. Ve çocuklar bu zorbalıklardan etkilenir.

Ailelerin yapması gereken ise şudur; uzmanların görüşünü almak, rehberlik servisine bilgi vermek, çocuğa normal davranmak, ona bu zorbalıklarla karşılaştığında ne yapması gerektiğini öğretmek.

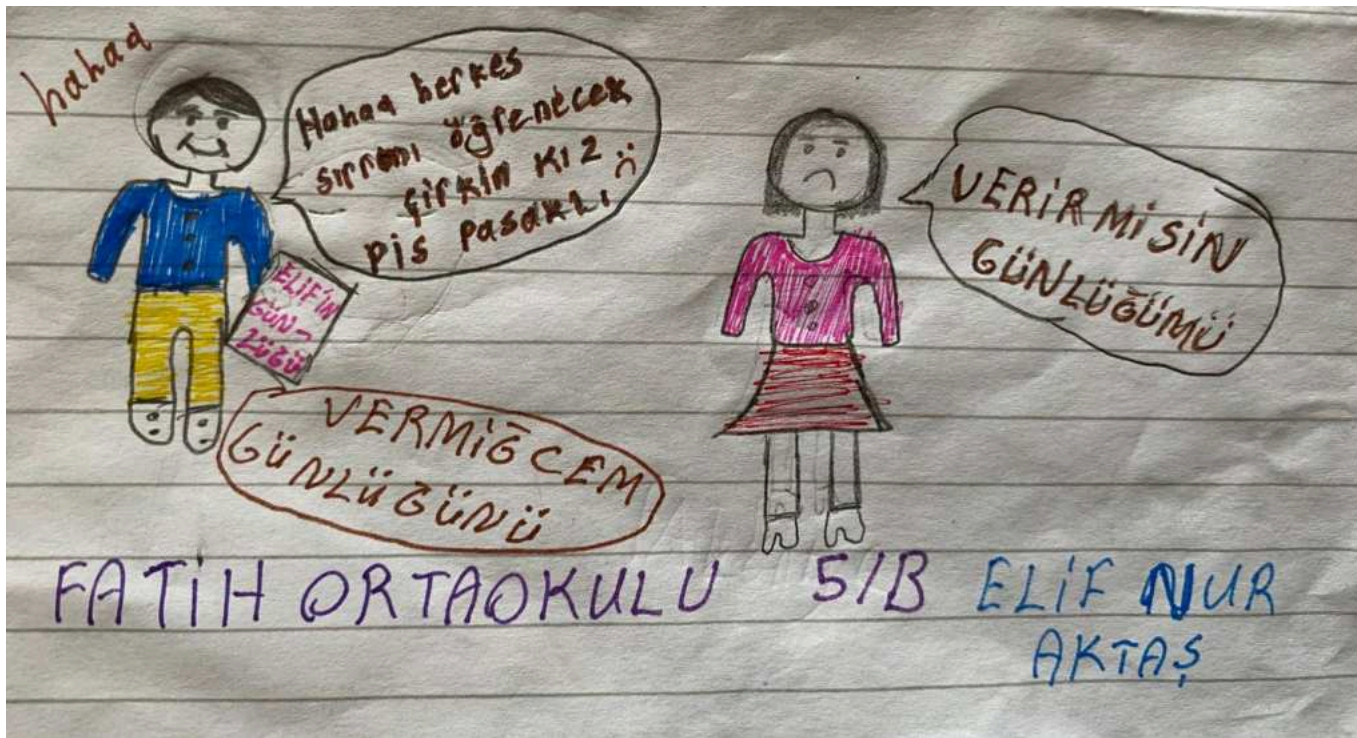
AKRAN ZORBALIĞINA HAYIR

Onlar senin dostun
Onlar senin düşmanın değil
İşinize geldikçe değil
Sevdikçe güzelleşir bu dünya

Mesela sosyal medyada
Kötü yorumlar atmak değil
Mesele onlara saygı duymaktır
Akran zorbalığına hayır

Onlarla kanka olmak
Kan bağı olmaktır
Mesele kardeş gibi olmak
Ve onlarla birlikte hayali yaşamaktır

Zeynep AKŞİT
Nursema KAYA
7/B



Elifnur AKTAŞ
5/B



"İLİŞKİSEL ZORBALIK"
KÜBRA İLBOĞA
5/C

AKKRAAN
ZORBAALIĆ!