



KASTAMONU
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

AKRAN ZORBALIĞI

Veli Sunumu

"Zorbaliğı Görmezden Gelme,
Çocukların Yanında Ol!"



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Slaytta yer alan konular

Akran zorbalığı, bir veya daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye kasıtlı olarak zarar verme, onu rahatsız etme veya küçük düşürme davranışıdır. Bir eylemin zorbalık olarak değerlendirilebilmesi için üç temel ölçüte sahip olması gerekmektedir.

•**Güç Dengesizliği:** Zorbalık yapan öğrenci, fiziksel güç, sosyal statü veya başka bir avantaj nedeniyle mağdura göre daha güçlüdür. Bu dengesizlik zorbalığın devam etmesine yol açar.

•**Tekrarlayıcı Olması:** Zorbalık davranışları tek seferlik değil, sürekli ve tekrarlayıcıdır. Bu, mağdur üzerinde sürekli bir baskı ve stres yaratır.

•**Kasıtlılık Unsuru:** Zorbalık, kasıtlı olarak zarar verme amacını taşır. Zorbalık yapan öğrenci, mağdura bilinçli bir şekilde zarar vermeyi amaçlar.



ZORBALIK TURLERİ

1.Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık, kişiyi incitmek, korkutmak veya kontrol etmek için vurmak gibi agresif fiziksel eylemlerdir.

2.Sözel Zorbalık

Sözel zorbalıkta zorbalar doğrudan söyledikleriyle ve kullandıkları sözcüklerle kurbanları incitmeyi hedeflemektedir.

3.Sosyal Zorbalık

Çocuğun arkadaşlık/sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışların yapılmasıdır.

4.Siber Zorbalık

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen, hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır.





AKRAN ZORBALIĞINDA FARKLI ÖĞRENCİ ROLLERİ

Zorbalık Yapanlar

Zorbalığı başlatan ve zorbalıkta aktif olarak yer alan öğrencilerdir. İstemli olarak belirli bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişiyi rahatsız edecek çevre tarafından kabul görmeyen olumsuz davranışlarda bulunan öğrencilerdir. Bu öğrencilerin temel motivasyonu zarar vermek olabilir ama zorba davranış gösterme, sadece zorbalığa maruz kalana ya da okula değil zorba davranışta bulunan öğrenciye de zarar verir. Bu öğrencilerin bir diğer motivasyonu saygı ve itibar elde etmek olabilir. Ancak zorbalık davranışının sonucunda zamanla diğer öğrenciler tarafından saygı görmeyen ve istenmeyen öğrenci rolünde olmaya başlayarak yalnız kalan öğrenci olurlar.



AKRAN ZORBALIĞINDA FARKLI ÖĞRENCİ ROLLERİ

Zorbaliğa Maruz Kalanlar

Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalan öğrencilerdir. Düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz davranışlarına maruz kalan öğrencilerdir. Bu öğrenciler okulda zorbalıktan uzak durmaya çalışırlar ve zorbalığa maruz kalmak tehlikesi dolayısıyla kaygılanırlar. Okulda düzenlenen etkinliklerden uzak durabilirler. Okulda kendilerini zorbalık konusunda baskı altında hissedebilir ve sonrasında okuldan uzaklaşabilirler.



AKRAN ZORBALIĞINDA FARKLI ÖĞRENCİ ROLLERİ

Hem Zorba Davranışta Bulunan Hem De Zorbaliğa Maruz Kalanlar

Zaman zaman zorbalık yapan, zaman zaman da başkalarının zorbalığına maruz kalan gruplardır. Duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşarlar. Zorbaliğa maruz kaldıklarında öfke kızgınlık gibi duyguları yaşayabilirler. Zorba davranış sergilediklerinde ise suçluluk duygusu gibi duygular yaşayabilirler.



AKRAN ZORBALIĞINDA FARKLI ÖĞRENCİ ROLLERİ

İzleyiciler

Zorbaliğa doğrudan karışmayan ama bazen dışarıdan etki eden gruplardır. İzleyiciler, zorbalık olaylarına tanıklık ederler. Ancak doğrudan bir akran zorbalığı yapan veya akran zorbalığına maruz kalan rolünde yer almayan bireylerdir.





ZORBALIĞIN BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER

Yaralanmalar, morluklar, kesikler, kıyafet ve eşya hasarları, sık hastalanmalar...

DUYGUSAL BELİRTİLER

Anksiyete ve depresyon, içe kapanma, özgüven eksikliği...

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

Okula gitmek istememe, sık sık devamsızlık yapma, akademik başarıda düşüş, agresif ve saldırgan davranışlar...

SOSYAL BELİRTİLER

Akran grubundan dışlanma, arkadaş edinememe, sosyal izolasyon...

ZORBALIĞIN SONUÇLARI

Kısa Vadeli Sonuçlar

Duygusal ve Psikolojik Etkiler: Zorbaliğa maruz kalan öğrencilerde korku, kaygı, depresyon gibi duygusal ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir.

Fiziksel Sağlık Problemleri: Stres ve travma nedeniyle baş ağrıları, mide sorunları ve diğer fiziksel sağlık problemleri yaşanabilir.

Akademik Başarıda Düşüş: Zorbalık mağduru öğrencilerin akademik performansları genellikle düşer, derslere olan ilgileri azalır.

Uzun Vadeli Sonuçlar

Kalıcı Psikolojik Sorunlar: Kronik depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi uzun vadeli psikolojik sorunlar gelişebilir.

Sosyal Beceri Eksiklikleri: Zorbaliğa maruz kalan öğrenciler, sosyal becerilerini geliştirme konusunda zorluk yaşayabilir, sosyal ilişkilerde sorunlar yaşayabilir.

Düşük Benlik Saygısı: Zorbalık, mağdurun kendine olan güvenini ve benlik saygısını kalıcı olarak zedeleyebilir.

Gelecekte Riskli Davranışlar: Zorbaliğa maruz kalan öğrenciler, gelecekte madde bağımlılığı, intihar eğilimleri ve diğer riskli davranışlar sergileyebilir.



ÇOCUKLAR NEDEN YARDIM İSTEMİYOR?

Zorbalık, çocuęu çaresiz hissettirir.

Kendi başlarına halletmek isteyebilirler.

Zayıf veya ispiyoncu olarak görölmekten kaçınabilirler.

Çocuklar, zorbadan geri tepki korkusu yaşayabilirler.

Zorbalık aşağılayıcı bir deneyim olabilir.

Yetişkinlerin onları yargılaması veya zayıf oldukları için cezalandırmasından korkabilirler.

Zorbalık yapılan çocuklar zaten sosyal olarak izole olabilirler.

Kimsenin umursamadığı veya anlayamadığını düşünebilirler.

Çocuklar akranları tarafından reddedilmekten korkabilirler.



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

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



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIK YAPTIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- Kendi suçunu kabul etmeme, genelde hep karşı tarafı suçlama
- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme (örn. ev, mahalle)
- Düşünmeden ani davranma, çabuk öfkelenme
- Kuralları dinleme ve uymada zorluk yaşama
- Öğretmenlerine ve ebeveynlerine sıklıkla karşı gelme
- Akranlarına hükmetmeye çalışma
- Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap)
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama
- Farklılıklara karşı önyargılı veya tahammülsüz olma



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin.
- Zorbaliğa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.
- Zorbaliğın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin
- Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.
- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın.
- Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- 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
- Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun, empati kurmasını sağlayın.



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Başkalarına saygı duymayı ve farklılıkları kabul etmeyi öğretin. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Bu konuda kitaplar okuyun ve yaşına uygun etkinlikler gerçekleştirin
- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- Harçlığını kaybetme, sık sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe, okula gidiş-dönüş yolunu değiştirme
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme
- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Kendine zarar verme davranışlarında bulunma



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- Eve arkadaşının gelmemesi, arkadaşına gitmek istememe
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- İçe kapanma, ağlama krizleri
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun
- Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.
- Zorbaliğa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin
- Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorbaca davranma» demesini önerebilirsiniz.

AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Çocuğunuzun yardım isteme konusunda cesaretlendirin.
- Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin
- Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesine yönelik çalışmalar yapın. Bu konuda yardım almasını sağlayın.





AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- 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.
- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ.**



**KASTAMONU
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

