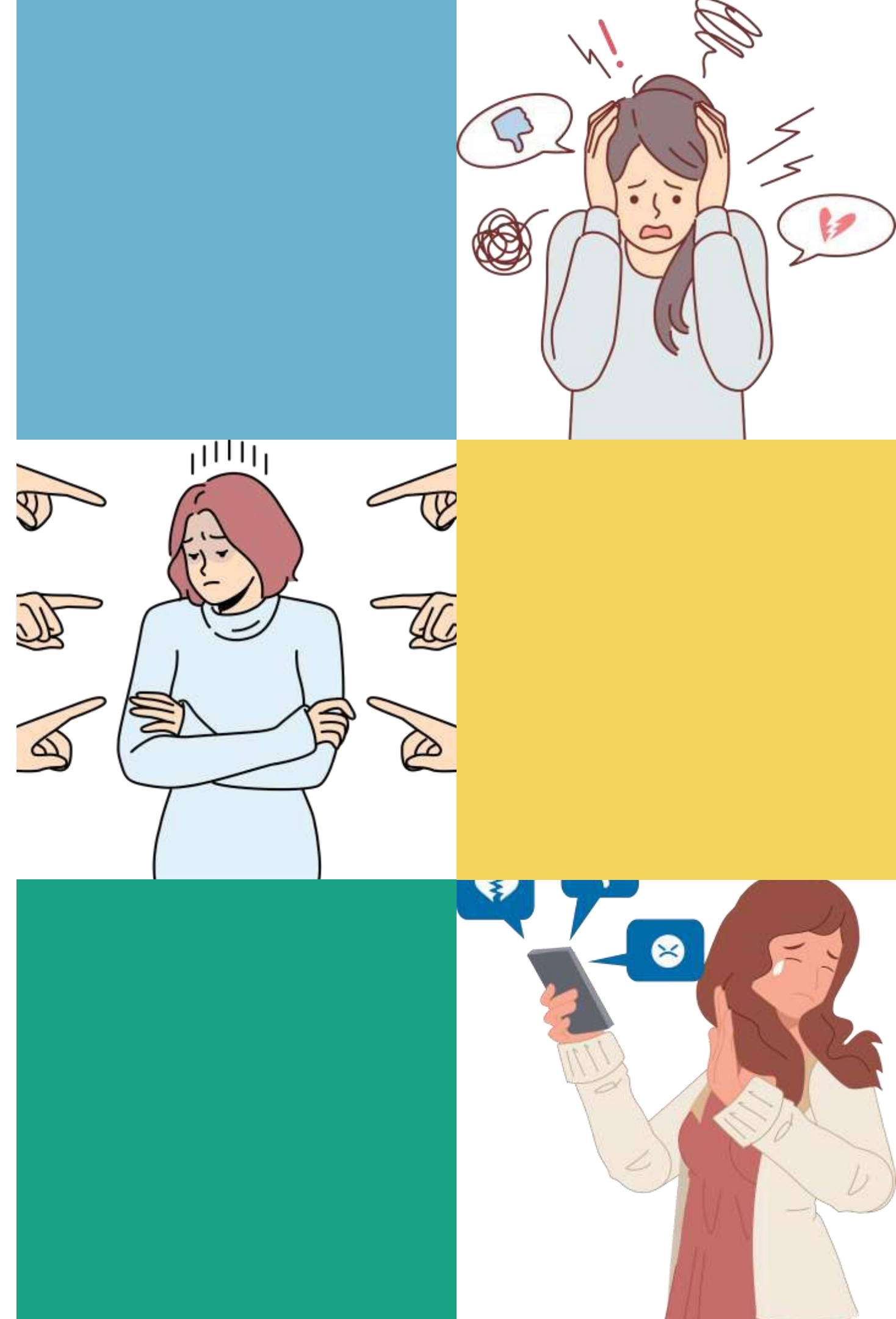


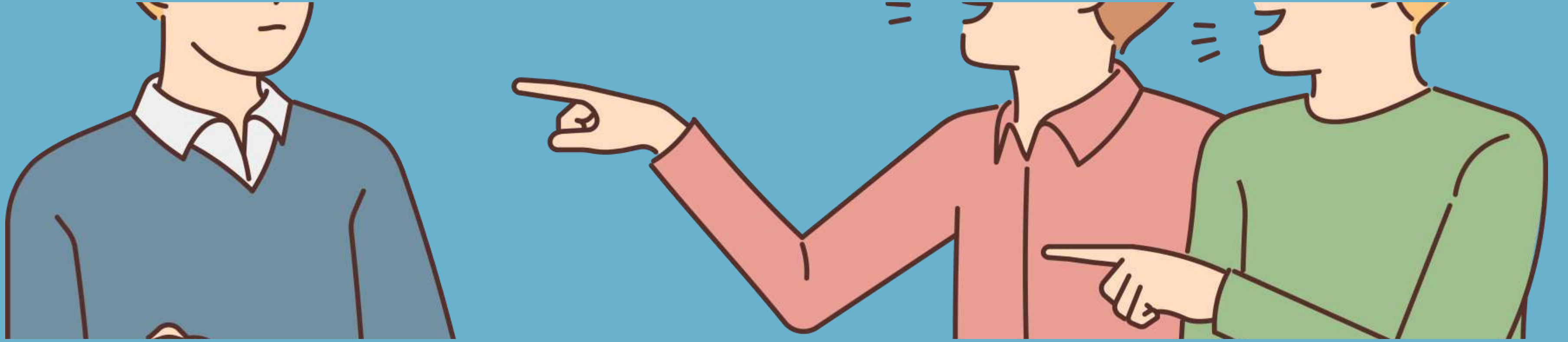
AKRAN ZORBALIĞI

VELİ SEMİNERİ



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR? NE DEĞİLDİR?

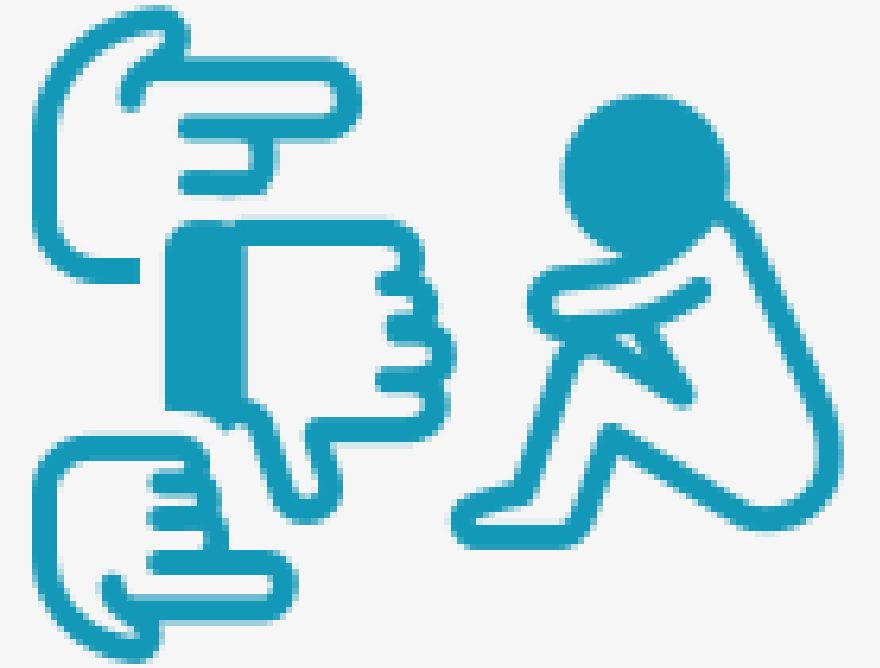
(SORU-CEVAP)



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Zorbalık; birisine isteyerek fiziksel, sözel ve/veya duygusal olarak zarar verecek şekilde davranmaktır. Bu doğrultuda akran zorbalığı, bir veya birden fazla öğrencinin, kendilerinden daha fiziksel veya psikolojik olarak daha zayıf olan öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız ettiği ve mağdurun kendini savunamayacak durumda olduğu bir saldırganlık biçimidir.

Kasıtlı
Sürekli
Güç eşitsizliği  **Akran zorbalığının temelini oluşturur.**



Akran Zorbalığının Tipleri;

- **Fiziksel zorbalık**

Vurma, tekme atma, itme, saç çekme, eşyalara zarar verme gibi fiziksel saldırıları ve fiziksel olarak zarar verme veya tehdit etmeyi içerir. Yaygın olarak görülen ve bir zorbalık olarak en kabul edilen tipidir.

- **Sözel zorbalık**

Alay etme, lakap takma, aşağılayıcı ve kırıcı sözler söyleme, tehdit etme gibi davranışları içerir. Sözlü zorbalık, kurbanın özgüvenini ve ruh sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir. En yaygın zorbalık tipidir.

- **İlişkisel zorbalık**

Sosyal dışlama, dedikodu yayma, bir kişiyi grup etkinliklerinden dışlama gibi davranışları içerir. Bu tür zorbalık, kurbanın sosyal ilişkilerini ve aidiyet duygusunu olumsuz etkiler. Arkasındaki amaç, bir kişiyi kullanarak, zorlayarak veya kontrol ederek sosyal konumunu üstte tutmaktır. Görünürlüğü zor bir zorbalık tipidir bundan dolayı fark edilmesi çok geç olabilir.



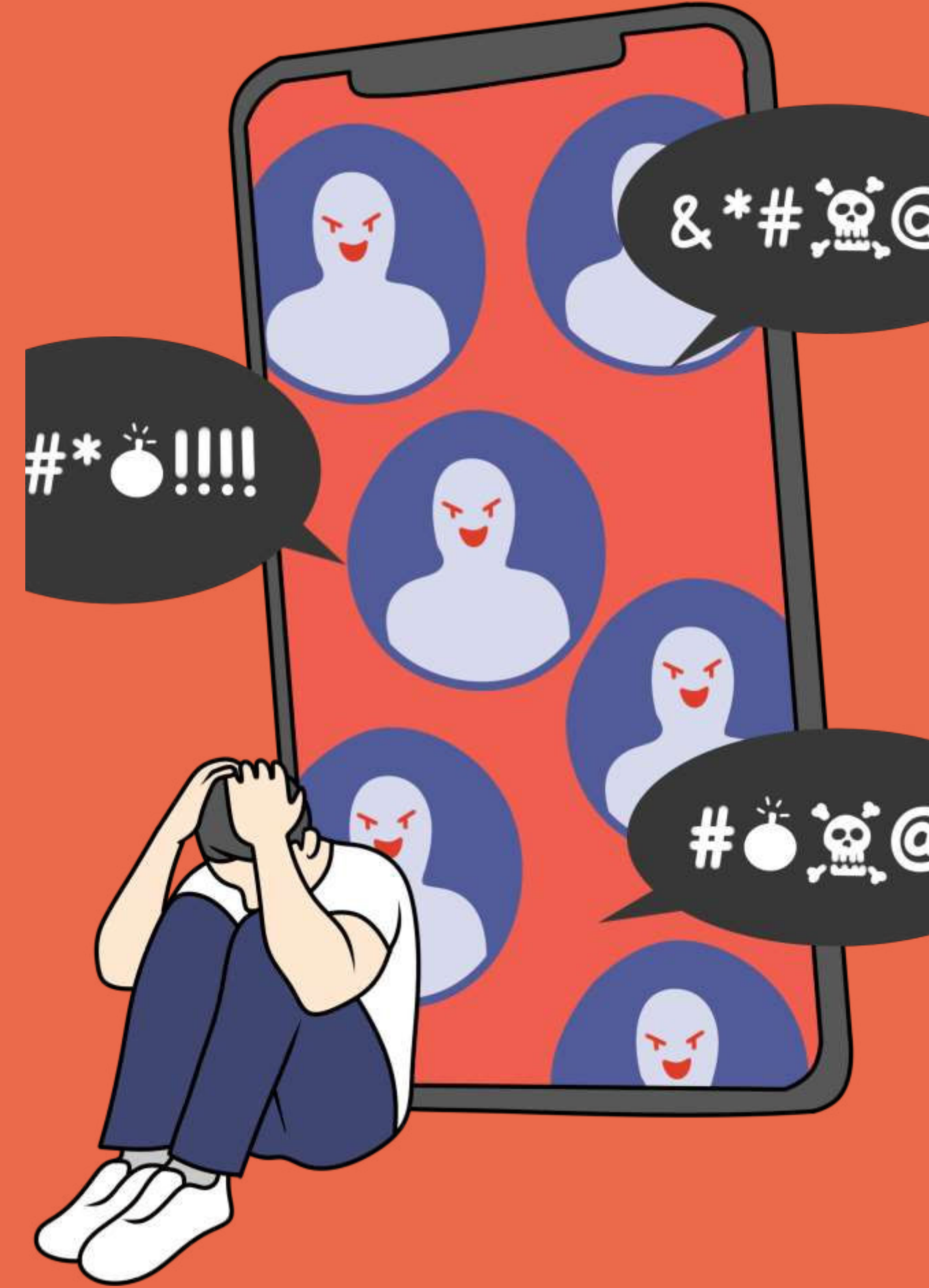
Akran Zorbalığının Tipleri;

- **Sanal (Siber) zorbalık:**

İnternet, sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları gibi dijital platformlar üzerinden yapılan zorbalıktır. Online ortamda tehdit, aşağılayıcı mesajlar gönderme, kişisel bilgileri ifşa etme gibi davranışları kapsar. Teknoloji zorbalarının daha izole ve anonim olmalarına hizmet ettiğinden daha acımasız bir tutum içerisinde olabilirler. Kurbanın her yerden ulaşılabilir durumu, psikolojik olarak olumsuz etkisi de daha fazla olabilmektedir. Kurbanın kendini daha az güvende hissetmesine neden olabilir.

- **Cinsel zorbalık:**

İstenmeyen cinsel içerikli yorumlar, cinsel isim takma, kaba hareketler, fiziksel temas, cinsel içerikli mesajlar gönderme, cinsiyetçi zorbalık, cinsel gelişim hakkında kaba yorumlar gibi davranışları kapsar. Cinsel zorbalık, cinsel saldırıya yol açabilir.



ZORBALIKTA RISKLER

Zorbalık yapan çocuk / Zorba

- **Empati Eksikliği:** Başkalarının duygularını anlamakta ve onlara empati yapmakta zorlanırlar.
- **Agresif Davranışlar:** Fiziksel veya sözlü olarak saldırgan olabilirler. Kavgacı ve itaatsiz davranışlar sergileyebilirler.
- **Manipülatif Olma:** Başkalarını kendi çıkarları için manipüle edebilirler.
- **Otoriteye Karşı Gelme:** Öğretmenler veya ebeveynler gibi otorite figürlerine karşı gelme eğilimindedirler.
- **Arkadaşlık İlişkilerinde Problemler:** Genellikle sağlıklı ve uzun süreli arkadaşlıklar kurmakta zorlanırlar.
- **Kıskançlık ve Rekabet:** Diğer çocukların başarılarını kıskanabilir ve bu durumu tehdit olarak görebilirler.
- **Aile Problemleri:** Evde yaşanan sorunlar, şiddet veya ilgisizlik zorbalığa katkıda bulunabilir.
- **Davranış Bozuklukları:** Hiperaktivite, dikkat eksikliği gibi davranış bozuklukları gösterebilirler.
- **Duygusal Kontrol Sorunları:** Öfke, hayal kırıklığı veya stres gibi duyguları yönetmekte zorlanma.

Zorbaliğa uğrayan çocuk / Mağdur

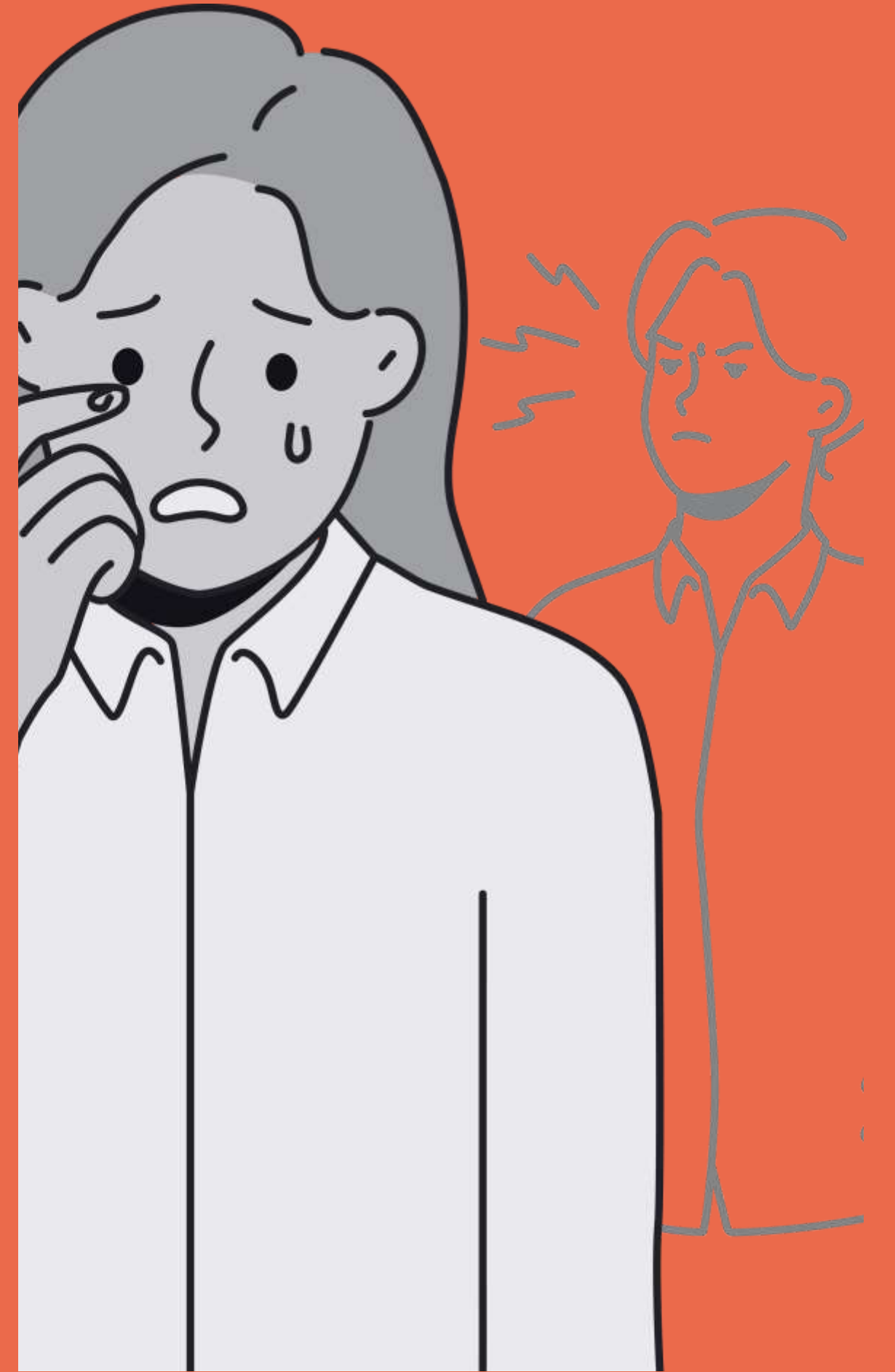
- **Düşük Özgüven:** Kendilerine güvenleri genellikle düşüktür ve kendilerini savunmakta zorlanırlar.
- **İçine Kapanıklık:** Sosyal olarak çekingen olabilirler ve kalabalık gruplardan kaçınabilirler.
- **Fiziksel veya Duygusal Zayıflık:** Fiziksel olarak daha zayıf olabilirler veya duygusal olarak hassas olabilirler.
- **Farklılıklar:** Görünüş, giyim tarzı, konuşma şekli veya ilgi alanları gibi nedenlerle akranlarından farklı olabilirler.
- **Yalnızlık:** Genellikle arkadaşsız veya az arkadaşına sahip olabilirler. Sosyal destekleri zayıf olabilir.
- **Pasif Davranışlar:** Saldırganlık veya karşı koyma yerine, daha pasif ve çekingen tepkiler verebilirler.
- **Akademik Başarı:** Bazen akademik olarak başarılı oldukları için kıskanılabilirler, bazen de düşük akademik başarı gösterdikleri için hedef olabilirler.
- **Aşırı Hassasiyet:** Eleştiriye veya olumsuz geri bildirimlere karşı aşırı duyarlı olabilirler.
- **Yardım İstemekte Zorlanma:** Zorbalıkla karşılaştıklarında yardım istemekten çekinebilirler veya nasıl yardım isteyebileceklerini bilemeyebilirler.

***Öğrencinin herhangi bir özelliği onun kurban pozisyonunda olmasını desteklemez. Ancak hem zorba öğrenci hem kurban öğrenci için var olan risklerin farkına varıp ne şekilde beslememiz gerektiğini bilmek ve anlamak önemli bir adım olacaktır.**

Çocuğunuz Zorba mı?



Yoksa Kurban mı?



Zorbaliğa Uğrayan Çocukların Gösterebileceği Belirtiler



Fiziksel belirtiler

- Açıklanamayan yaralanmalar, çürükler, kesikler veya çizikler.
- Kayıp veya zarar görmüş kişisel eşyalar.
- Uyku problemleri, kabuslar, yorgunluk.
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi stresle ilgili fiziksel şikayetler.



Davranışsal belirtiler

- Okula gitmek istememe, okula geç kalma veya okuldan kaçma.
- Sosyal etkinliklerden kaçınma, yalnız kalmayı tercih etme.
- Ani duygusal patlamalar, aşırı ağlama veya öfke nöbetleri.
- Yemek yeme alışkanlıklarında değişiklik, iştahsızlık veya aşırı yeme.



Akademik belirtiler

- Notlarda ani düşüş, okul performansında genel bir gerileme.
- Derslere olan ilgisizlik, ödevleri yapmama.
- Sınıf içi katılımında azalma, derse konsantre olamama.



Psikolojik belirtiler

- Düşük özgüven, kendine güvensizlik.
- Depresyon, anksiyete, sürekli endişe hali.
- Sosyal fobi veya diğer anksiyete bozuklukları.
- Kendine zarar verme düşünceleri veya davranışları.

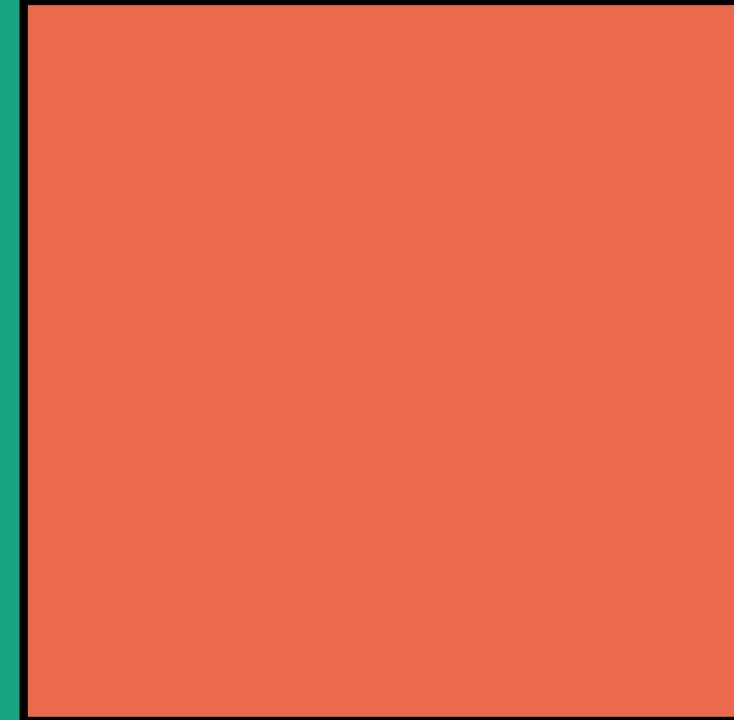
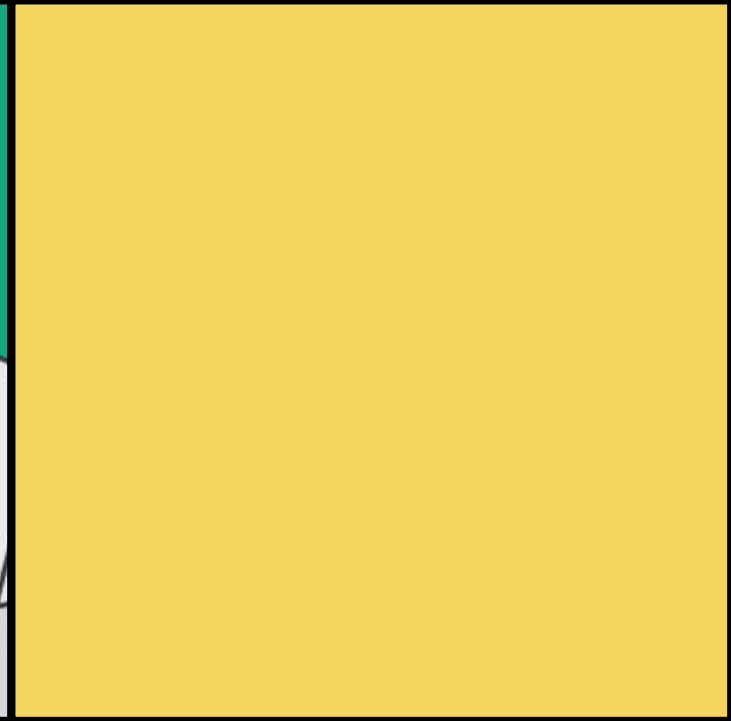
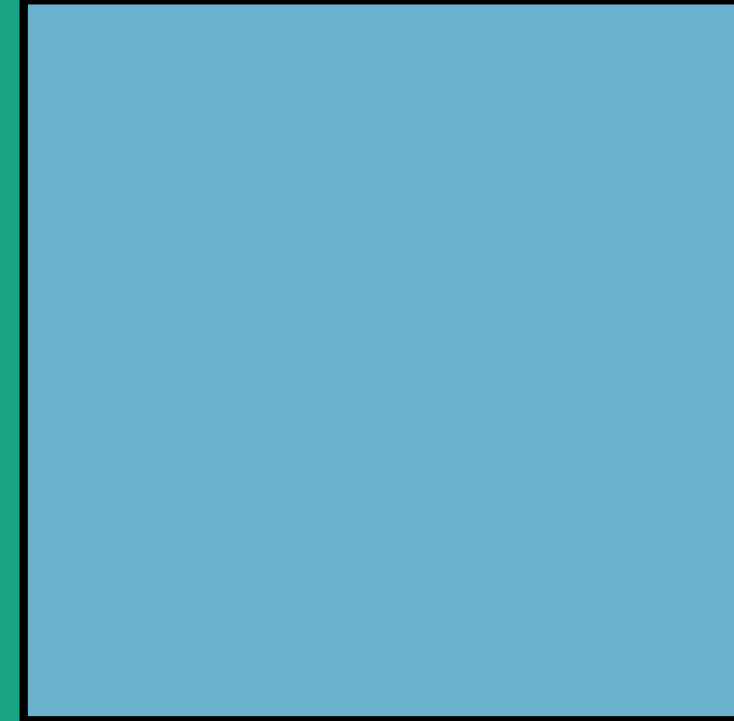
Zorbalığın Etkileri

Akranları tarafından zorbalığa uğrayan çocukların genellikle huzursuz, kederli ve üzgün oldukları, toplum içine giremedikleri, fiziksel olarak dengesiz davranışlar sergiledikleri gözlenmektedir.

Okula yönelik motivasyonlarında azalır ve akademik başarıları düşebilir.

Ayrıca, depresyon, dikkat eksikliği ve psikosomatik semptomlardan yakınan bu çocuklar, psikolojik bozukluklara daha fazla eğilimlidirler. Daha fazla uyum problemi yaşayabilmektedirler.

Ayrıca sağlıklı baş etme becerileri geliştiremedikleri takdirde kendilerinin de zorba olma ihtimalinde bulunmaktadır.



Peki neler yapabiliriz?

Neler Yapabiliriz?

- **Çocuęunuzu dinleyin,**

Zorbaliğa maruz kalan çocuğu ona odaklanarak dikkatlice dinlemeli ve yaşadıklarını anlamak için empati göstermek önemlidir.

- **Güvende hissettirin,**

Çocuęunuza, ona yardım etmek için orada olduęunuzu hissettirin.

- **Duygularını Kabul Edin,**

Çocuğunuzun duygularını kabul etmek ve hissettiklerinin normal olduğunu ifade etmek, ona destek olduğunu hissettirir. Saçmalama, buna mı zorlandın veya bunda ne var ki gibi kabul edicilikten uzak ifadelerden uzak durun.

Çocuğunuzun özgüvenini artıracak pozitif ifadeler kullanmak, onun kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir.

- **Destekleyici Olun,**

Çocuęunuza güvenli ve destekleyici bir ortam sunarak, onun kendini güvende hissetmesini saęlayabilirsiniz. Bu destek onun için çok deęerli olacaktır.



Neler Yapabiliriz?

- **Problemi çözme,**

Zorbalık durumunu çözmek için birlikte stratejiler geliştirebilir ve onu bu süreçte yalnız bırakmayacağınızı telkin etmek problem çözme konusunda destekleyici olabilir.

- **Okul yönetimi ile işbirliği yapın,**

Zorbalık durumu hakkında okul yönetimini bilgilendirmek ve işbirliği yapmak önemli bir adım yardım talebi olacaktır. Okul yönetimi ve öğretmenlerle birlikte çözüm yolları aramak ve çocuğun güvenliğini sağlamak öncelikli adımdır.

- **Profesyonel yardım alın,**

Okul psikolojik danışmanından zorbalığın etkilerini hafifletmek ve çocuğa psikolojik destek sağlamak için yardım almak çocuğunuzun için önemli destek süreçlerinin başında gelmektedir.



Neler Yapabiliriz?

- **Davranışlarını anlamaya çalışın,**

Zorbalık yapan çocuğun davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışmak, bu davranışları çözmeyin ilk adımıdır. Çocuğun zorba sıfatının altını dolduran etkenlere odaklanmak gerekmektedir.

- **İçgörü kazandırma,**

Bu konuda davranışın onda ne ifade ettiğini anlamak ve çocuğun kendi davranışları hakkında farkındalık kazanmasını sağlamak önemlidir. Uzman desteği bu noktada destekleyici olacaktır.

- **Empati geliştirmelerine yardımcı olun,**

Zorbalık yapan çocuğa empati kurmayı öğretmek ve başkalarının duygularını anlamasını sağlamak gerekmektedir. Bunun için öncelikle rol model olmak önemli bir adımdır. Empati geliştirmek için rol oynama oyunları ve senaryolar kullanmak da etkili olabilecek yöntemlerdir.

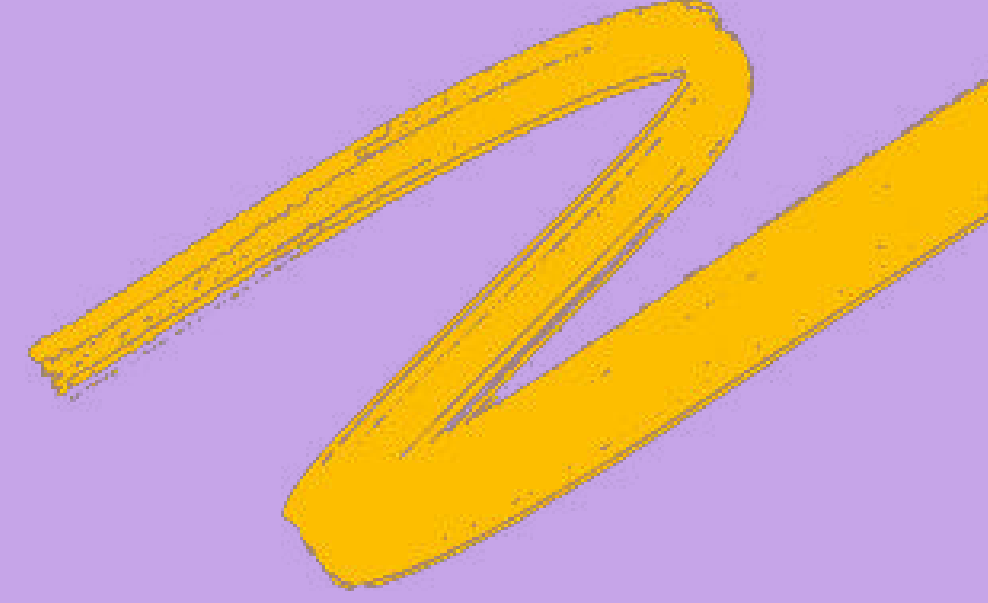
- **Uzman desteği,**

Çocuğun, zorbalık davranışlarını değiştirmesi için bir uzmana yönlendirmek ve desteklemek gerekmektedir.



Veli Olarak Ne Yapabilirim?

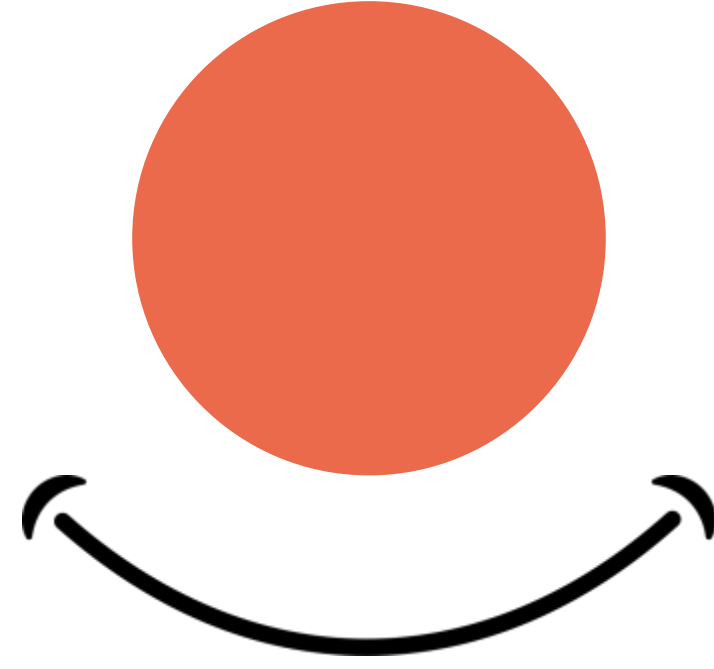
Zorbalığa uğrayan veya zorbalık yapan çocukların ebeveynleri olarak izlenmesi gereken yol öncelikle çocuğunuz ile kurduğunuz sağlam ve güven dolu bir ilişkiden geçmektedir.



Destek ve Güven Sağlamak	Empati Göstermek	Açık İletişim Kullanmak	Problem Çözme ve Problemlerle Baş Etmede Rol Model olmak
Sosyal Becerilerde Rol Model Olmak	Hayır Demesine Olanak Sağlamak	Okul İle İş Birliği İçinde Olmak	Profesyonel Destek Sağlamak

*farkında ol,
yanında ol..*





**Dinlediđiniz İcin
Teşekkür Ederiz**