

Eğer çocuğunuz zorbaca davranıyor ise;

- Zorbaca davrandığında olumsuz davranışı için onu uyarın.
- Uyarıya rağmen devam ediyorsa, zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun.
- Okulunuzda, akran zorbalığı önleyici programın uygulanmasını talep edebilirsiniz.
- Çocuğunuza empati, saygı ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çok çocuğun empati becerisi zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.
- Zorbalık davranışlarının, tutarlı ve kesin yaptırımlarının olmasına önem verin.
- Tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin.
- İlişkilerinde yaşadığı problemler karşısında barışçıl yöntemler izlemesi için ona destek olun. Sorunlarını daha uygun şekilde çözmeyi denediğinde ona hemen olumlu geri bildirim verin.
- Aile içi ilişkilerde sınırlar belirli değilse ve çocuğa yapılan davranışlar zorbalık içeriyorsa çocuk akranlarının yaptığı zorba davranışları normal kabul edebilir. Bu nedenle aileler zorbalığı tanımalı ve kendi içerisinde sınırları doğru belirlemelidir.

Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise;

- Çocuğunuzun akran zorbalığı hakkında bilgilendirin. Zorbaca davranışların neler olduğunu anlatın. Ona zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin.
- Okul sisteminde önlemlerin alınması için rehberlik servisi ile görüşün, iletişimde kalın. Okulun zorbalığı önleme çalışmaları yapmasını talep edebilirsiniz.
- Zorbalığa maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarılarında düşüş olur. Bu durumun devam etmesi ileri yaşlarda hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir.
- Zorbaca davranışlar sergileyen çocukların psikolojik destek sağlanmadığında ileriki yaşlarında suç işleme ve zararlı madde kullanma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca duygusal problem ve depresyon belirtileri gösterme sıklıkları akranlarına göre daha yüksektir.
- İzleyici kalan çocuklar daha içe dönük bir yapıda olduklarından seyirci kaldıkları olaylardan etkilenir, olumsuz duyguları yoğunlaştırır. Bu çocukların ileriki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir.
- Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde buldukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansıyacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.
- Çocuğu zorbalığa karışan ailenin, okul ile iş birliği yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirliği yaklaşımları kullanması önemlidir.



Akran Zorbalığı

VELİ BROŞÜRÜ

Balıkesir
2021

Zorbalık Nedir?

Bir bireyin başkasını sürekli olarak ve kasten incitmek amacı ile güç kullanmasıdır.

Çocuklar bazen akran zorbalığına uğradığını anlamaz ya da bu durumu "Ben zorbalığa uğruyorum" şeklinde ifade edemez.

Fiziksel Zorbalık

Vurmak, itmek, tekme atmak, başkalarının eşyalarına zarar vermek, saç-kulak çekmek vb. davranışları ifade eder.

Sözel Zorbalık

Alay etmek, hakaret etmek, aşağılamak, lakap takmak, tehdit etmek, hakaret içeren el kol hareketleri yapmak vb. davranışları ifade eder.

Duygusal Zorbalık

Dışlamak, görmezden gelmek, yok saymak vb. davranışları ifade eder.

Siber Zorbalık

Hakaret içeren mesajlar atma, resimleri izinsiz yayınlama, kırıcı yorumlar yapma, yalan haberler yayma vb. davranışları ifade eder.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını gösteren ipuçları:

- Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması)
- Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyor ise
- Eşyaları sıklıkla yok oluyor veya zarar görüyor ise
- Arkadaşlarından hiç bahsetmiyor ise
- Okul dışında arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor ise
- Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa
- Vücudunda açıklayamadığı yara veya izler var ise
- Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.)
- Duygu dalgalanmaları normalden fazla ise (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.)

- Yemek, uyku, oyun vb. düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz
- Öfke patlamaları veya ağlama krizleri yaşıyor ise

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığından şüphelenebilirsiniz.

Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyor ise:

- Onu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, durumunu açık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın.
- Onu suçlamayın. Zorbalığa uğruyor olması onun hatası değildir. Onu suçlamanız daha da kırılmasına ve zorbalık yapan akranına karşı kendini güçsüz hissetmesine neden olabilir.
- Ona başkalarının da bu tür davranışlara maruz kalabileceğini ve bunun kişisel bir sebebi olmadığını anlatın.
- Yaşanılan durumu hafifletmeyin. Zorbalık sıradan ve sağlıklı bir sosyal davranış değildir. Ona karşı "Aşırı hassas davranıyorsun." , "Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler." veya "Geçer" gibi ifadeler kullanmayın.
- Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin. Zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeli edebilir ve kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.
- Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin. Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir.

- Çocuğunuza yönelik kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karşısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba, kişiden çok ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (öfke, ağlama vb.) verebilecek kişiyi seçer.

Çocuğunuzun zorbaca davrandığını gösteren ipuçları:

- Agresif tutumlar
- Arkadaşlarına sert davranma, onlarla dalga geçme
- Onları manipüle etme, üzerlerinde baskı kurma
- Kolay öfkelenme ve huzursuzluk
- Sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem verme
- Bilgisayar önünde çok fazla zaman geçirme
- Gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanma
- Okuldan kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiğine dair uyarı getirme
- Okuldan sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı getirme,

Bu tür durumlarla karşılaşıyorsanız çocuğunuzun zorbaca davranışlar sergiliyor olma ihtimali çok yüksektir.