



REHBERLİK BÜLTENİ

BURDUR REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ
www.burdurram.meb.k12.tr

AKRAN ZORBALIĞI VE AİLE

Burdur Rehberlik Araştırma Merkezi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü olarak akran zorbalığı konusunda siz velilerimizi bilgilendirmek amacıyla bu bülteni hazırladık.

Bu bülten kapsamında akran zorbalığının tanımı , çeşitleri ve akran zorbalığı konusunda yapılabilecekler hakkındaki fikirlerimizi sizlerle paylaştık.

Umarız bu yayın çocuğunuzla iletişiminizde sizlere yardımcı olur. İyi çalışmalar.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri

Akran Zorbalığı Nedir?

Bir insanın belirli bir süre boyunca sürekli tekrar eder biçimde arkadaş veya arkadaşlarının isteyerek ve bilerek sözel, fiziksel veya psikolojik olarak olumsuz davranışlarına maruz kalmasına akran zorbalığı denilir.

Akran zorbalığı, bilinçli olarak yapılan ve mağdura fiziksel, zihinsel, sosyal ya da psikolojik zarar verme amacı güden söz ve/veya eylemlerdir.

Akran zorbalığı olarak nitelenen davranışların belli bir süre boyunca tekrarlanma özelliğı vardır. Bu yönüyle zorbalık, bir kez gerçekleşen diğer saldırgan davranışlardan farklıdır.



Ayda en az 2-3 kez herhangi bir zorbalık türüne uğrayanlara mağdur, ayda en az 2-3 kez zorbaca eylemlerde bulunanlara da zorba denir.



Eğer çocuğunuz;¹

- Arkadaşlarından ve okuldan hiç bahsetmiyorsa;
- Eve arkadaş getirmiyorsa, arkadaşlarına hiç gitmiyorsa;
- Okula gitmek istemiyor, okul değiştirmek istiyorsa;
- Sürekli karın ve baş ağrısı yaşıyor, sabahları iştahsızlık çekiyorsa;
- Okul servisini kullanmak istemiyorsa;
- Korkulu rüya görüyor, uykusunda ağlıyor, yatağını ıslatıyorsa;
- Okuldan eve yırtık dağılmış giysilerle ya da zarar görmüş kitaplarla geliyor;
- Bedeninde açıklanamayan morluklar varsa;
- Sürekli uyumak istiyorsa;
- Ne sorunu olduğunu söylemek istemiyorsa;
- Harçlığını sürekli kaybediyorsa;

Çocuğunuz zorbalığa maruz kalıyor olabilir.

Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Düşünüyorsanız Neler Yapabilirsiniz?¹



- ✓ Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.
- ✓ Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin.
- ✓ Zorbalık konusunda olumlu stratejiler geliştirmesinde yardımcı olun.
- ✓ “Sen de aynısını ona yap” cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.
- ✓ Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin.
- ✓ Çocuğunuz asla suçlamayın.
- ✓ Bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağınızı söylemeyin.
- ✓ Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunu zorbayı korumak anlamına geleceğini anlatın.
- ✓ İlgi alanları doğrultusunda sosyal etkinliklere, aktivitelere yönlendirin.
- ✓ Çocuğunuzun bundan sonraki akran istismarı ve rahatsız etme eylemlerini okulda güvendikleri bir öğretmene bildirmeye teşvik edin.
- ✓ Sonrasında ise belli zaman dilimleri içerisinde aynı olayın tekrarlanıp tekrarlanmadığını ve onu üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını sorun.
- ✓ Okulu durumdan mutlaka haberdar edin ve çözüm konusunda işbirliği yapın.

Çocuğunuz Zorbalık Davranışı Sergilemesi Durumunda Nasıl Davranmalısınız?¹



- Çocuğunuzla sakince konuşun, bunu yapma sebepleri ve yaptığı davranışın başkalarında yaratacağı olumsuz duygular üzerinde durun.
- Bu davranışını onaylamadığınızı kesin ve net bir biçimde belirtin.
- Varsa bu tür davranışlara model olan ailenin diğer üyelerini uyarın.
- Kurallara uyduğunda, sorumlu davranışlar sergilediğinde, olumlu davranışlar gerçekleştiğinde takdir edin, bunları pekiştirin, ödüllendirin.
- Okulla mutlaka işbirliği yapın.

1. http://www.cakabey.k12.tr/rehberlik/bulten/rehberlikbulteni_1.pdf

ZORBALIĞIN YOL AÇTIĞI SORUNLAR ²



Düşük ya da zayıf benlik algısı
Kendine güvensizlik
İnsanlara güvenme ve onları sevme becerisinden yoksunluk
Şiddete alışma ve uygulayıcı olma
Öfke ve intikam duygularıyla yaşama
Pasifize olma ve içe kapanma
Depresyon
İntihara eğilimlik

Kaygı ve korku
Uyku ve yeme bozuklukları
Okulda başarısızlık
Madde bağımlılığı
Evden ya da okuldan kaçma
Kendini değersiz görme
Fiziksel ve duygusal gelişimde gecikme

2. <http://www.aktuelpdr.net/akran-zorbaligi-ve-akran-zorbaliginin-turleri-nelerdir.html>



Aileler Zorbalığı Önlemek İçin Neler Yapabilir?³

Çocuğunuzla her gün konuşun ve onu dinleyin

Okul günleri hakkında sorular sorun. Okula gidiş gelişlerinde, öğle yemeklerinde ve teneffüslerde yaşadıkları deneyimler dahil. Akranları hakkında sorular sorun.

İyi bir örnek olun

Yemek yediğiniz yerdeki bir garsona ya da bindiğiniz taksinin şoförüne kızdığınızda, etkili iletişim tekniklerini çocuklarınıza modelleyin. Ne zaman başka bir insanla küfürlü ya da onu taciz eden tarzda konuşursanız, çocuğunuza zorbalığın normal bir şey olduğunu öğretirsiniz.

Sağlıklı “zorbalık karşıtı” alışkanlıklar kazandırın

Mümkün olduğunca erken başlayarak çocuklarınıza hem yapılmaması gerekenler, hem de yapılması gerekenler hakkında rehberlik edin. Ayrıca birisi ona ya da bir başkasına kötü davrandığında, ne yapması gerektiği konusunda rehberlik edin

Çocuğunuzun zorbalığı anladığında emin olun

Açık açık ona zorbalığın ne olduğunu anlatın. Zorbalığın, zorbalığa maruz kalmanın ya da yanında durup başka çocukların zorbalık görmesini izlemenin normal bir şey olmadığını ya da hoş görülemeyeceğini açıklayın.

3. <http://www.egitimpedia.com/okulda-zorbaligi-onlemek-icin-5-oneri-2/>



Burdur Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü
Bahçelievler M. Yunus Emre C. No: 11
www.burdurram.meb.k12.tr
133613@meb.k12.tr
Tel: 0.248.2338601