

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

ARALIK AYI TEMASI "AKRAN ZORBALIĞI"



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Değerli Velilerimiz,

Ebeveyn olarak çocuklarımızı daha geniş bir dünyaya açtığımızda, onları harika deneyimlerin ve insanların beklediğini umarız. Ama durum her zaman böyle olmaz. Çocuklarımızın fail olarak ya da mağdur taraf olarak zorbalığa karıştığını görünce endişelenebiliriz. Çocuklarımızın dünyada karşılaşacakları zorlukları tam olarak kontrol edemeyiz, ancak izledikleri yollar ve karşılaştıkları kişi ve olaylara nasıl tepki verecekleri üzerinde etkimiz olabilir. Bu anlamda akran zorbalığı söz konusu olduğunda, ebeveynler çeşitli şekillerde çocuklarına yardımcı olabilir.

Zorbalık davranışı, gelişimsel olarak çocukların farkındalıkları arttığı, empati ve iletişim becerileri geliştiği oranda yıllar içinde azalır. Bu süreç içinde ebeveynlerin tutumu ve okul ile işbirliği, olası sorunların önlenmesi ve çözülmesi adına çok büyük önem taşır.

Bu çerçevede, ebeveyn olarak ilk etapta zorbalık durumlarından kaçınma şanslarını en üst düzeye çıkarmak için çocuklarımızın duygusal ve kişilerarası iletişim becerilerini ve olumlu akran ilişkilerini destekleyebilirsiniz. Zorbalık olma durumlarında ise, çocukların korunması konusunda okulumuzdaki psikolojik danışman ya da yöneticiler ile bağlantıya geçebilirsiniz.

Zorbalık konusunda okulumuzun tutumu çok net ve kesindir. Zorbalığa sıfır tolerans anlayışı ile mağdurların korunması, failerin farkındalığının artırılması ve gerekli durumlarda sonuç yaşamalarının sağlanması için gerekli adımlar atılmaktadır. Ayrıca, zorbalık ile ilgili öğrencilere yönelik eğitimler, bilgilendirmeler yapılmakta, sınıf ve okul ortamında herkesin güvende ve huzurlu hissetmesi için her türlü önlem alınmaktadır. Bu çerçevede hazırlanan " Zorbalık Karşıtı Kurum Politikası" taslağımızı yakın zamanda öğrenci ve velilerimiz ile paylaşarak, tüm bileşenlerin dönütleri çerçevesinde son halini vermeyi planlıyoruz. Bu süreçte sizlerin desteği ve çocuklarımızı olumlu davranışlar sergileme konusunda yönlendirmeniz bizler için çok değerlidir. Aşağıda, zorbalık ile ilgili genel bilgiler ve yaş dönemlerine göre, zorbalık davranışını önlemeye yönelik ebeveynlerin neler yapabileceğine dair önerileri bulabilirsiniz. Bu önerilerin bazıları, farklı yaş dönemleri için örtüşebileceği gibi, farklılıklar da içermektedir. Velilerimizin sadece kendi çocukları ile ilgili bölümü okuma olasılıklarını gözetererek, bazı bilgileri farklı okul düzeylerinde tekrarladığımızı belirtmek isteriz. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi almak ya da paylaşımında bulunmak isterseniz bize her zaman ulaşabilirsiniz.

TED İzmir Koleji PDR Birimi

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Anaokulu

Okullarda zorbalığın görülme sıklığı son yıllarda artış göstermektedir. Ailelerin dikkatini, ilgisini gerektiren önemli bir konu olarak ortaya çıkmaktadır. Üstelik, hem zorba davranışlar gösteren hem de bu davranışlarla karşılaşan çocukların, bu tip davranışlarda yer almalarından dolayı zarar görme ihtimalleri vardır.

Zorbalık Nedir?

Zorbalık, öğrencilerin duygusal, fiziksel ve psikolojik güvenliğini tehdit eden bir sorundur. Bu yaşantılara maruz kalan çocuklarda, özellikle korku ve çaresizlik gibi güçlü ve yoğun duygular uyandırmaktadır. Bir davranışa zorbalık denmesi için aşağıdaki önemli noktaları içinde barındırmalıdır.

- ◆ Davranışın zarar verme niyetiyle kasıtlı olarak yapılması,
- ◆ Davranışın tekrarlanması ve sürekli olması,
- ◆ Çocuklar arasında güç dengesizliğinin olması.

Yapılan bilimsel araştırmalar, zorbalık kavramı içerisinde “güç dengesizliğine” dikkat çekmektedir. “Güç dengesizliği”, akranlar arasında fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak diğerinden daha güçlü olmayı ifade etmektedir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Zorbalık Ne Değildir?

Zorbalığın, saldırgan davranışlardan farklı bir durum olduğu bilinmeli, zorbalığın bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir. Zorbalık, çatışma, şiddet veya münakaşadan farklıdır. Zorbalık kavramı, fiziksel veya psikolojik olarak aynı güçteki iki öğrencinin kavga etmeleri olarak da görülmemelidir. Akran çatışması, genel olarak saldırganlığın bir parçası olarak ifade edilmektedir.

Zorbalık, saldırganlık ile aynı anlamı taşımamaktadır.



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ZORBALIĞIN ORTAYA ÇIKIŞ BİÇİMLERİ

Kasıtlı ve tekrarlı bir şekilde,

- ✦ Vurmak, tekme atmak, itmek, çekmek vb,
- ✦ Dövmek, dövmeye teşebbüs etmek,
- ✦ Korkutmak, sindirmek,
- ✦ Dalga geçmek, alay etmek, kızdırmak, sözel olarak sataşmak,
- ✦ Kötü isim(ler) takmak,
- ✦ Kasıtlı olarak grup dışında tutup yalnızlığa itmek, oyun veya diğer etkinliklere katmamak,
- ✦ Kasıtlı olarak eşyalarına zarar vermek,
- ✦ Korkutarak eşyasını almak.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapılabilirsiniz ?

- ✦ Zorbalığın ne olduğunu basit bir dille anlatın. Maruz kalan çocukların neler hissedeceği hakkında konuşun.
- ✦ Çocuğunuzun zorba davranışını onaylamadığınızı açık bir dille ifade edin. Onaylamadığınız şeyin onun davranışı olduğunu kişiliğine yönelik olmadığını belirtin. Ona yardımcı olmak için hazır olduğunuzu tekrarlayın.
- ✦ Zorbalık davranışını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın. Fiziksel ceza vermeyin. Çocuğunuza güvendiğinizi ve davranışlarının değişebileceğine inandığınızı vurgulayın.
- ✦ Çocuğunuzun paylaşma, yardım etme, duygularını ifade etme becerilerini destekleyin.
- ✦ İşlerin zor bir hal aldığı düşünüyorsanız mutlaka bir uzmandan destek alın.



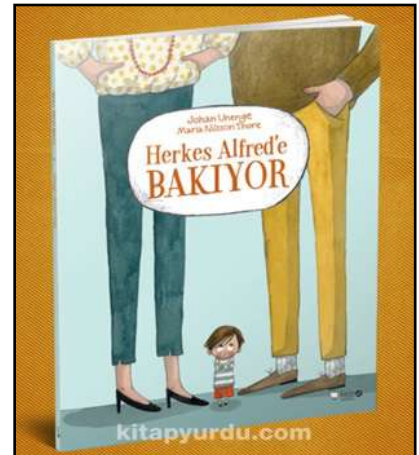
PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Ne Yapılabilirsiniz ?

- ✦ Çocuğunuzu yargılamadan dinleyin. Duyguları, düşünceleri hakkında konuşun.
- ✦ Zorbalığa uğramanın onun hatası olmadığını belirtin.
- ✦ Zorbalıkla baş edebilmesi için planlar geliştirin. Evde canlandırma yapın. Zorba davranan arkadaşına HAYIR DUR!, BU ŞEKİLDE DAVRANMA! şeklinde uyarıda bulunması konusunda yönlendirin.
- ✦ Kendini ifade etmesini destekleyici oyunlar ve etkinlikler planlayın. Yeni arkadaşlıklar kurmasını destekleyin. Sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olun.
- ✦ Olumlu özelliklerini vurgulayın.
- ✦ Okul psikolojik danışmanını bilgilendirin.
- ✦ Gerektiği durumlarda mutlaka bir uzmandan yardım alın.

Zorbalık Hakkında Kitap Önerilerimiz



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

İlkokul

Zorbalık güçlü bir kişinin kendinden daha güçsüz birine karşı uyguladığı fiziksel ve/veya psikolojik şiddet olarak tanımlanmaktadır. Zorba da bir başkası üzerinde baskı kuran kişiye söylenmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkarak akran zorbalığı hakkında genel bir kaniya varmak mümkün olabilir. Peki detaylı bakarsak akran zorbalığı nedir ve nasıl anlaşılabilir?

Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için üç temel özellik gerekmektedir:

- ✦ Davranışın zarar verme niyetiyle kasıtlı olarak yapılması
- ✦ Davranışın tekrarlanması ve sürekli olması
- ✦ Çocuklar arasında güç dengesizliğinin olması (fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaş gibi)

Örneğin; Ali Ayşe'ye sürekli olarak şişko diyor ve Ayşe buna ağlayarak tepki vermesine rağmen buna devam ediyor ya da onu itiyor, düştüğünde gülüyor ve bu eylemleri sürekli olarak yapıyorsa bu akran zorbalığı olabilir. Akran zorbalığı genel anlamda ilkokulun sonlarına doğru artış gösteriyor olsa da, okul öncesi dönemde başlayıp her kademedeki görülebilen bir durumdur.

Zorbalık farklı çeşitlerde gerçekleştirilebilir.

- ✦ Fiziksel zorbalık
- ✦ Sosyal Zorbalık
- ✦ Sözel Zorbalık
- ✦ Sanal Zorbalık

Fiziksel Zorbalık: Doğrudan fiziksel zarar vermek üzerine yapılan eylemlerdir. İtmek, vurmak, eşyalarına zarar vermek vb. şekilde görülebilir.

Sosyal Zorbalık: Çocuğun ilişkilerine yönelik yapılan olumsuz eylemlerdir. Arkadaş grubundan dışlamak, hakkında dedikodu yapmak, oyuna almamak vb şekilde görülebilir.

Sözel Zorbalık: Çocuğa karşı olumsuz sözel davranışların gerçekleştirilmesidir. Bağırarak, azarlamak, lakap takmak alay etmek vb. şekilde görülebilir.

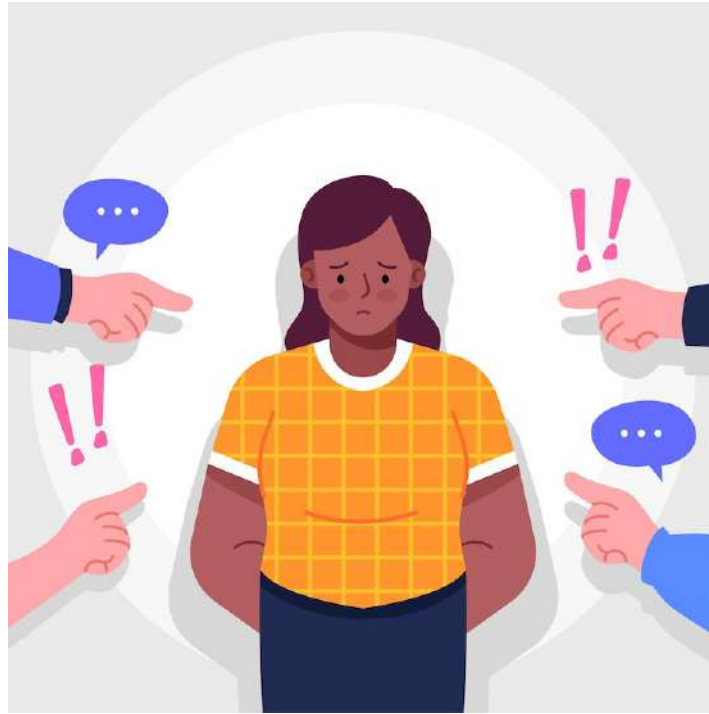
Sanal/Siber Zorbalık: Teknolojik aletlerle yapılan eylemlerdir. İzinsiz video/fotoğrafını çekmek, rahatsız edici mesajlar atmak, küçük düşüren paylaşımlarda bulunmak.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Akran zorbalığı durumlarında yer alan çocukları dört temel grupta ele alabiliriz:

- ✦ Zorbalık yapanlar
- ✦ Zorbalığa maruz kalanlar
- ✦ Hem zorbalık yapan hem de aynı zamanda zorbalığa maruz kalanlar
- ✦ İzleyiciler (olaya tanıklık edenler)



Akran zorbalığının birçok nedeni olabilir fakat ailesel ve bireysel anlamdaki bu nedenlerin hiçbiri tek başına akran zorbalığına sebep olmak için yeterli değildir.

Zorbalık yapan çocukların özelliklerine baktığımızda, başkası üzerinde hakimiyet, kurmaktan hoşlanma, başkalarının duygularına karşı duyarsızlık, öfke kontrolünde problemler, yetişkinlere karşı itaatsizlik gözlemlenebilir. Bu öğrencilerin ailelerinde, anne - baba çatışması, aile içi iletişimde zayıflıklar, ailede olumsuz rol model (küfür kullanan ebeveyn vs) görülebilir.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Zorbalığa maruz kalan çocukların özelliklerine baktığımızda; çekingen, içe dönük yapı, düşük özgüven, sosyal ortamlarda endişeli, fiziksel/zihinsel farklılıklara sahip olma gibi özellikler gözlemlenebilir. Bu çocukların ailelerine bakıldığında ise; aşırı koruyucu anne-baba tutumu, aile içi iletişimin zayıf olması ve çocuğun ailede saldırgan durumları gözlemlemesi ya da maruz kalması durumları görülebilir.

Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocukların özelliklerine baktığımızda; iki grubun özelliklerini aynı anda taşıma, hem kaygılı hem saldırgan yapı ve arkadaşlarınca dışlanma durumu görülebilirken, aileye baktığımızda, aile baskısı altında yetişen ebeveyn yapısı, ebeveynin kendi aile ortamında saldırganlık gözlemlemesi ya da maruz kalması, ebeveynlerin üst disiplin yöntemleri uygulanarak yetişmesi gibi özellikler görülebilir.

Peki bu sebeplerle oluşma ihtimali olan akran zorbalığının sonuçlarında neler olabilir?

Bu olaya dahil olan, maruz kalan ya da gözlemleyen tüm çocuklarda olumsuz yönde etkinlenme olabilir. Bu çocuklar hem psikolojik ve sosyal, hem de fiziksel anlamda durumdan etkilenebilirler. Bu olumsuz etkiler kimi çocukta kısa, kimi çocukta ise uzun süreli olabilir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Çocuğum akran zorbalığı yapıyorsa nasıl anlarım?

- ✦ Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- ✦ Düşünmeden davranma
- ✦ Çabuk öfkelenme
- ✦ Kendi suçunu kabul etmeme hep karşı tarafı suçlama
- ✦ Kuralları dinleme ve uymada zorluk yaşama
- ✦ Öğretmen ve ebeveynlerine sıklıkla karşı gelme
- ✦ Empati kurmakta zorlanma
- ✦ Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap vb.)

Zorbalık yapan çocuğuma ne yapabilirim?

- ✦ Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın.
- ✦ Zorbalığa maruz kalan çocuğun nasıl hissedeceği hakkında konuşun.
- ✦ Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin. Ona uyarılar verirken kişiliğine yönelik eleştirilerde bulunmayın onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın.
- ✦ Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun.
- ✦ Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın
- ✦ Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve öğretmeniyle iş birliği kurun.
- ✦ Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

PDR BÜLTEN

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

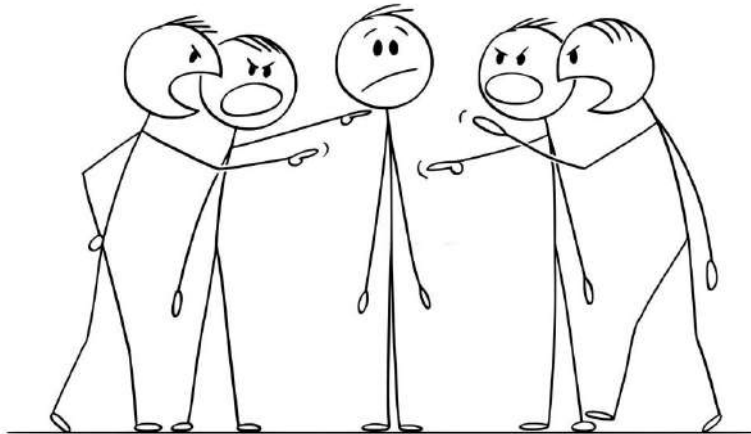
Çocuğum zorbalığa uğruyorsa ne yapabilirim?

- ◆ Çocuğunuzu yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- ◆ Zorbalığa uğramanın onun hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.
- ◆ Zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorbaca davranma» demesini önerebilirsiniz. Buna dair evde rol canlandırma çalışmaları yapabilirsiniz.
- ◆ Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.
- ◆ Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu özelliklerini vurgulayın.
- ◆ Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve öğretmeniyle iş birliği kurun.
- ◆ Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Anne baba olarak;

Bilmelisiniz ki, çocuk için en mükemmel insanlar sizlersiniz. Sizden neler görürler ve neler duyarlarsa onlar için onaylanmış ve doğru kabul edilmiştir.

Psikolojik şiddete maruz kalan ya da bunu ailede gözlemleyen çocuk aynısını arkadaşlarına yaparken, diğer insanlara değer verdiğini gösteren ebeveynlerle büyüyen çocuklar da arkadaşlarına değer vereceklerdir.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Ortaokul

AKRAN ZORBALIĞI

Bir birey ya da grup tarafından savunmasız olan bir kişiye karşı süreklilik arz edilerek yapılan, fiziksel ve/veya psikolojik sonuçları olan saldırganlık türüne zorbalık denir.

Zorbalığın ayırt edici özellikleri, kasıtlı olması, süreklilik göstermesi ve güç dengesizliği olan bireyler arasında olmasıdır.

Zorbalık türleri arasında

Fiziksel zorbalık; itme, tekmeleme, çelme takma, oturduğu yere cisim koyma, saçını çekme, vurma gibi saldırgan davranışları içermektedir.

Sözel zorbalık; isim takma, alay etme, aşağılayıcı konuşma, kaba sözler sarfetme, hakaret veya küfür içeren konuşmaları kapsamaktadır.

Sosyal zorbalık; söylenti yayma, sosyal dışlama, eşyalarına zarar verme gibi mağduru manevi anlamda incitmeyi amaçlayan ve uzaktan zarar veren saldırganlıkları içermektedir.

Siber zorbalık ise bir bireyin diğer birey ya da grup tarafından hedef seçilerek elektronik temelli iletişim araçları yoluyla tekrarlayıcı bir biçimde rahatsız edilmesi olarak tanımlanmaktadır.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Zorbalık Konusunda Anne Babalara Önerilerimiz,

- ◆ Çocukların saldırgan davranışlarla istedikleri yerine getirilmemeli, bu tür davranışlar pekiştirilmemelidir.
- ◆ Çocuklara sosyal olgunluğuna uygun görevler verilerek kendine güvenin gelişmesi yönünde desteklenmelidir.
- ◆ Çocuklar kızgın ve öfkeliyken onlarla tartışılmamalı, çocuk sakinleştikten sonra bu durum birlikte konuşularak değerlendirilmelidir.
- ◆ Çocuğun seyrettiği programlar, filmler ve oynadığı bilgisayar oyunları, okudukları kitaplar ve ilgileri konusunda dikkatli olunmalıdır. Teknolojiyi sınırlandırmalı, teknolojiyle nasıl vakit geçirdikleri kontrol edilmelidir.
- ◆ Seyredilen film ve yaşanan gerçek olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan veya uymayan davranışlar birlikte değerlendirilmelidir.
- ◆ Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.
- ◆ Çocukların diğer arkadaşlarının arasında popüler olması yönündeki beklenti, çocuklara yansıtılmamalıdır.
- ◆ Çocukların davranışları ile ilgili olarak öğretmenlerinden bilgi alınmalı ve eğer bir alanda sorun belirtilirse, çocuğa nasıl yardım edilebileceği konusunda öğretmenler ve uzmanlar ile işbirliği yapılmalıdır.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını öğrenirseniz;

- ✦ Sakin davranmalı, sorunu okulun çözmesi için zaman tanınmalıdır.
- ✦ Çocukları dinlemeli ve onlara güven verilmelidir. Çocukların duyguları hakkında konuşarak, zorbalığa uğramasına neden olan özellikleri konusunda çocukları güçlendirmeye çalışılmalıdır.
- ✦ Aralarında sorun yaşayan çocukların ailelerinin bir araya gelmesi, sorunun çözümünü zorlaştırabilir. Bu sebeple ailelerin bu konuda birbirleriyle görüşmeleri daha doğrudur. Bu konuda öğretmenlerden ve psikolojik danışmandan destek istenilmelidir.

Çocuğunuzun bir zorbalık yaptığını öğrenirseniz;

- ✦ Çocuklarla konuyu sakin ancak ciddiye alarak konuşmalı, bu davranışların çocuklar arasında doğal bir davranış olarak değerlendirilmediği, asla onaylanmayacağı açıklanmalıdır.
- ✦ Çocuklara bu davranışlara maruz kalan arkadaşının duygusu anlatılmalı, empati kurması sağlanmalıdır.
- ✦ Çocuklara karşı tutarlı ve kararlı davranmalıdır.
- ✦ Kardeşler arasında da böyle bir durum varsa mutlaka müdahale etmeli, bu tür davranışlara izin verilmemelidir.
- ✦ Akran zorbalığı, toplumsal yaşantının sürdüğü ortamlarda önemli bir sorundur ve bu sorunla ebeveynlerin tek başlarına baş etmeleri oldukça zordur. Davranışsal sorunların, en sağlıklı biçimde aile-okul-çocuk üçgeninde, öğretmenlerin, ebeveynlerin ve uzmanların birbirleri ile iletişim halinde bulunarak çözülebileceği unutulmamalıdır.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise



Lise

Zorbalık, kasıtlı olarak yapılan ve güç veya kuvvet dengesizliğini içeren saldırgan bir davranıştır. Fiziksel, sözel veya ilişkisel olabilen bu davranışların, tekrarlanan biçimde olması zorbalık olarak tanımlanmasına neden olur. Yakın zamanlarda, teknoloji ve sosyal medya, zorbalık için erişimi genişleten yeni bir alan yaratmıştır. Siber zorbalık, çevrimiçi ortamda ve cep telefonları aracılığıyla gerçekleşen zorbalıktır. Liselerde erkek öğrenciler genelde daha fiziksel yollarla yaşlılarına zorbalık yaparken, kızlar genellikle sosyal dışlama yoluyla zorbalığa uğrar.

Lise düzeyine gelmiş öğrencilerde, arkadaşlarının farklılıklarına daha saygılı olmalarını, empati duygularının daha fazla gelişmiş olmasını, olumsuz duygularını daha iyi kontrol edebilir olmalarını ve yaşadıkları çatışmaları daha barışçıl yollarla çözebilir olmalarını bekleriz. Liselerde çoğu öğrencimizin bu anlamda beklentilerimizi karşıladığını söyleyebiliriz. Ancak, hala bir grup öğrencimiz bu konularda uygun davranış seçimleri yapmakta zorlanmaktadır. Bu öğrencilerimizin farkındalıklarını artırmak ve arkadaşlarının okulda huzurlu ve güvende hissetmelerini engellemelerinin önünü kesmek adına, lisemiz Danışmanlık Programı kapsamında bu hafta “Akran Zorbalığı Farkındalık Programı”nı başlattık.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

UNICEF desteği ile MEB tarafından hazırlanan bu program, Aralık ayı boyunca danışmanlık saatlerinde yürütülecektir. Okulda yapılan farkındalık çalışmalarının evde sizler tarafından da desteklenmesi, beklenen davranış değişikliklerinin hayata geçirilmesi için büyük önem arz etmektedir. Bu programın uygulanmasının ardından, “Zorbalık Karşısı Kurum Politikamızı” tüm bileşenlerin katkıları ile yazılı hale getireceğiz.



Araştırmalar, ebeveynlik uygulamalarının çocukların saldırgan, zorbalığa uğrayan ve mağdur olup olmadığı konusunda bir fark yaratabileceğini göstermektedir. Aile ilişkileriniz; ilişkilerin nasıl hissettirmesi gerektiği, ilişkilerin iyi yürümesine neyin yardımcı olduğu ve ilişkilerde ortaya çıkan sorunları yapıcı bir şekilde nasıl yönetecekleri konusunda gençlerin beklentilerinin oluşmasına yardımcı olmaktadır. Bu kapsamda sizlerin farklı durumlarda çocuklarınıza verebileceğiniz destekleri aşağıda bulabilirsiniz.

Bir ebeveyn olarak, çocuklarınıza aşağıdakileri nasıl yapacaklarını öğreterek zorbalığın önlenmesine yardımcı olabilirsiniz:

- ◆ başkalarını önemsemek
- ◆ başkaları ile iyi geçinmek
- ◆ kızgınlık, öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkmak
- ◆ Kendilerini savunurken agresif/ saldırgan olmadan atılgan olmak

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Zorbalığa uğrayan gençler için:

- ✦ Çocuğunuzu zorbalığa maruz kalma olasılığına dair işaretler için gözlemleyin.

Gençler zorbalık konusunda her zaman seslerini yükseltmeyebilirler. Okula gitme konusunda tereddüt, iştah azalması, anksiyete vb durumlar sizler için olası işaretler olabilir. Çocuğunuzun zorbalığa uğradığını fark ederseniz, durumun düzeltilmesine yönelik uygun adımları atabilmesi için onu destekleyin.

- ✦ Rapor etmek ile ispiyonlamak arasındaki farkı anlatın.

Gençlerin zorbalığı bildirmenin ne kadar önemli olduğunu anlamaları gerekir. İspiyonlamak, birinin başını belaya sokmak için bir yetişkine şikayet etmektir. Raporlandırmak ise, kendine ya da bir başkasına zarar veren bir davranışı sonlandırmak, onu korumak için bir yetişkine haber vermektir. Zorbalığın gizliliği sadece zorbayı korumaya ve istenmeyen davranışın sürdürülmesine hizmet eder. Bu anlamda ebeveyn olarak bu tür olaylarda en büyük rolünüz, çocuğunuzu okuldan destek alma konusunda ikna etmektir.

- ✦ Çocuğunuza zorbalıkla nasıl başa çıkacağını öğretin.

Çocuğunuza bir zorbayı görmezden gelme ve/veya zorbalıkla başa çıkmak için kararlı stratejiler geliştirme konusunda destek olun. Çocuğunuzun, zorbalığa uğramaktan endişe duyduğunda kendisine yardımcı olabilecek öğretmenleri ve arkadaşları belirlemede yardımcı olun. Bu tür durumlarda psikolojik danışman ile bağlantıya geçmesi konusunda yönlendirin.

- ✦ Teknoloji ile sınırları belirleyin.

Çocuklarınız ile birlikte siber zorbalık konusunu konuşun ve tehdit e-postalarına yanıt vermemelerini veya iletmemelerini söyleyin. Siber zorbalık durumlarını okula bildirmesi için yönlendirin. Zorbalık içeren metin mesajlarını, e-postaları veya web sitelerindeki gönderileri belgelemesi konusunda çocuğunuzu yönlendirin.

PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

Zorbalık yapan gençler için:

- ✦ Başlamadan önce zorbalığı durdurun.

Çocuklarınızı zorbalık konusunda eğitin. Çocuğunuz sosyal işaretleri okumakta güçlük çekiyor olabilir ve yaptığının incitici olduğunu bilmiyor olabilir. Çocuğunuza, başkalarına zorbalığın yasal sonuçları olabileceğini hatırlatın.

- ✦ Evinizi "zorbalıktan uzak" hale getirin.

Çocuklar davranışları ebeveynleri aracılığıyla öğrenirler. Evde saldırgan davranışlara veya aşırı katı bir ortama maruz kalmak, çocukları okulda zorbalığa daha yatkın hale getirir. Ebeveynler diğer insanlarla olan ilişkilerinde çocukları için olumlu örnekler oluşturmalıdır.

- ✦ Benlik saygısı konusunda destek verin.

Benlik saygısı düşük olan çocuklar genellikle kendilerini daha iyi hissetmek için zorbalık yaparlar. Popüler görünen çocukların da bu tür davranış eğilimleri olabilir. Bu tür davranışlar ebeveynler tarafından mutlaka ele alınmalıdır.

Zorbalığa şahit olan gençler için:

- ✦ Çocuğunuzun zorbalığı bildirmesi, zorbalığa uğrayanları desteklemesi ve bu davranışı yapanları uyurma özgüvenini geliştirmesi için teşvik edin. Pek çok öğrenci, başka birinin zorbalığa uğradığını gördüklerinde adım atmaya isteksizdir. Zorbalık herkesi etkiler. Okulda güvenliği ve huzuru sağlamak herkesin elindedir. Sessizlik sadece sorunu daha da kötüleştirir ve yayılmasını sağlar.



PDR BÜLTENİ

Anaokulu | İlkokul | Ortaokul | Lise

TED İzmir Koleji PDR Birimi İletişim Bilgileri

Anaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

Gizem Şen

E-posta : gizem.sen@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 118

İlkokul Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

İlayda Özpolat

E-posta : ilayda.ozpolat@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 139

Ortaokul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Birimi

Ecem Özalın

E-posta : ecem.sarp@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 154

Lise Psikolojik Danışmanı ve K-12 PDR Birimi Koordinatörü

Dr. Güzde Baç Yıldırım

E-posta : gozde.bacyildirim@tedizmir.k12.tr

Dahili No : 155