



## Giriř: Neden Bu Konu Önemli?

Zorbalık, çocuklarımızın psikolojik, akademik, ve sosyal gelişimini derinden etkileyebilen ciddi bir - sorundur.

- Erken yaşta müdahale edilmediğinde, uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açabilir.
- Bu sunum, veliler olarak bu konuda bilinçlenmenize ve çocuklarınızı korumanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.
- Amacımız, zorbalığı tanımak, etkilerini anlamak ve etkili çözümler üretmektir.

# Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı, bir öğrencinin başka bir öğrenciye kasıtlı olarak zarar vermesi durumudur.

- Bu davranış, fiziksel, sözel veya psikolojik olabilir.
- Genellikle, güç dengesizliği söz konusudur; zorba, mağdura göre daha güçlü veya etkili olabilir.
- Tekrarlayan bir niteliğe sahiptir; yani, olaylar bir defadan fazla yaşanır.



# Zorbalık Türleri

Zorbalık farklı şekillerde ortaya çıkabilir:

**Fiziksel Zorbalık:** Vurma, itme, tekmeleme, eşyalarına zarar verme.

**Sözel Zorbalık:** Alay etme, hakaret etme, aşağılayıcı sözler söyleme.

**Sosyal Dışlama:** Bir grubu dışlama, dedikodu yayma, sosyal izolasyona itme.

**Siber Zorbalık:** İnternet veya sosyal medya aracılığıyla yapılan hakaretler, tehditler, küçük düşürücü paylaşımlar.





## Zorbalık ile Şaka Arasındaki Fark

Arkadaşça şaka ile zorbalık arasındaki temel fark niyettir.

Şaka: Karşılıklı eğlence amaçlıdır, kimseyi incitmez.

Zorbalık: Kasıtlı olarak birine zarar verme amacı taşır, mağdur üzerinde olumsuz duygusal etkiler bırakır.

Eğer bir davranış bir kişiyi rahatsız ediyorsa, o artık şaka olmaktan çıkar ve zorbalık kategorisine girer.



## Zorbalığın Çocuğa Etkileri

Zorbalık, çocukların ruh sağlığı üzerinde derin izler bırakabilir:

**Duygusal Yaralar:** Depresyon, kaygı, özgüven eksikliği, yalnızlık hissi.

**Özgüven Kaybı:** Kendine değer vermeme, yetersizlik duygusu.

**Akademik Başarının Düşmesi:** Konsantrasyon sorunları, okula gitmek istememe, derslerden geri kalma.

**Fiziksel belirtiler:** Karın ağrısı, baş ağrısı gibi psikosomatik rahatsızlıklar.

# Zorbalığın Uzun Vadeli Etkileri

Zorbalığın etkileri ergenlik ve yetişkinlik dönemine taşınabilir:

- Sosyal İlişki Problemleri: Güvensizlik, ilişki kurmakta zorlanma.
- Ruh Sağlığı Sorunları: Kronik depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB).
- Madde Bağımlılığı: Zorbalık mağdurları, duygusal acıyla başa çıkmak için madde kullanımına yönelebilirler.
- İntihar Düşünceleri: Şiddetli durumlarda, zorbalık mağdurları intihar düşüncelerine kapılabilirler.





## Çocuğumun Zorbalığa Uğradığını Nasıl Anlarım?

- İçer Kapanma: Eskiden sosyal olan çocuğun birdenbire içine kapanması.
- Okula Gitmek İstememe: Sabahları okula gitmeyi reddetme, bahaneler uydurma.
- İştah/Uyku Değişiklikleri: Aşırı yeme veya iştahsızlık, uykuya dalmakta zorlanma veya aşırı uyuma.
- Eşyalarının Kaybolması/Zarar Görmesi: Okul eşyalarının sık sık kaybolması veya zarar görmesi.
- Nedensiz Yaralanmalar: Vücudunda açıklanamayan morluklar veya yaralar.

# Çocuğumun Zorba Olabileceğini Nasıl Anlarım?

Çocuğunuzdaaşağıdaki belirtileri farkederseniz, durumu ciddiye alın:

- Diğer Çocuklara Kaba Davranma: Arkadaşlarına veya kardeşlerine sürekli olarak kötü davranma.
- Empati Eksikliği: Başkalarının duygularını anlamakta zorlanma, acımasız davranışlar sergileme.
- Saldırgan Tavrılar: Sık sık kavga etme, fiziksel şiddete başvurma.
- Sorumluluk Almama: Yaptığı hataları kabul etmeme, başkalarını suçlama.
- Aşırı Rekabetçilik: Her durumda kazanmaya odaklanma, kaybetmeyi kabullenememe.





## Düşünce Boyutu

Zorbalığa uğrayan çocukların zihinsel tepkileri genellikle negatif tir:

- "Ben değersizim": Kendini yetersiz ve sevilmeyen hissetme.
- "Kimse beni sevmiyor": Yalnızlık ve izolasyon duygusu.
- "Bu benim suçum": Kendini suçlama, olaylardan sorumlu tutma.
- "Bundan asla kurtulamayacağım": Umutsuzluk ve çaresizlik hissi.

# Duygu Boyutu

Zorbalığın tetiklediği duygular oldukça yoğundur:

- Kaygı: Sürekli bir endişe ve gerginlik hali.
- Öfke: Haksızlığa uğradığı için duyulan yoğun kızgınlık.
- Üzüntü: Derin bir mutsuzluk ve keder hali.
- Utanç: Küçük düşürölme ve aşağılanma hissi.
- Korku: Gelecekteki zorbalık olaylarından duyulan kaygı.



# Davranış Boyutu

Zorbalığın davranışsal yansımaları şunlar olabilir:

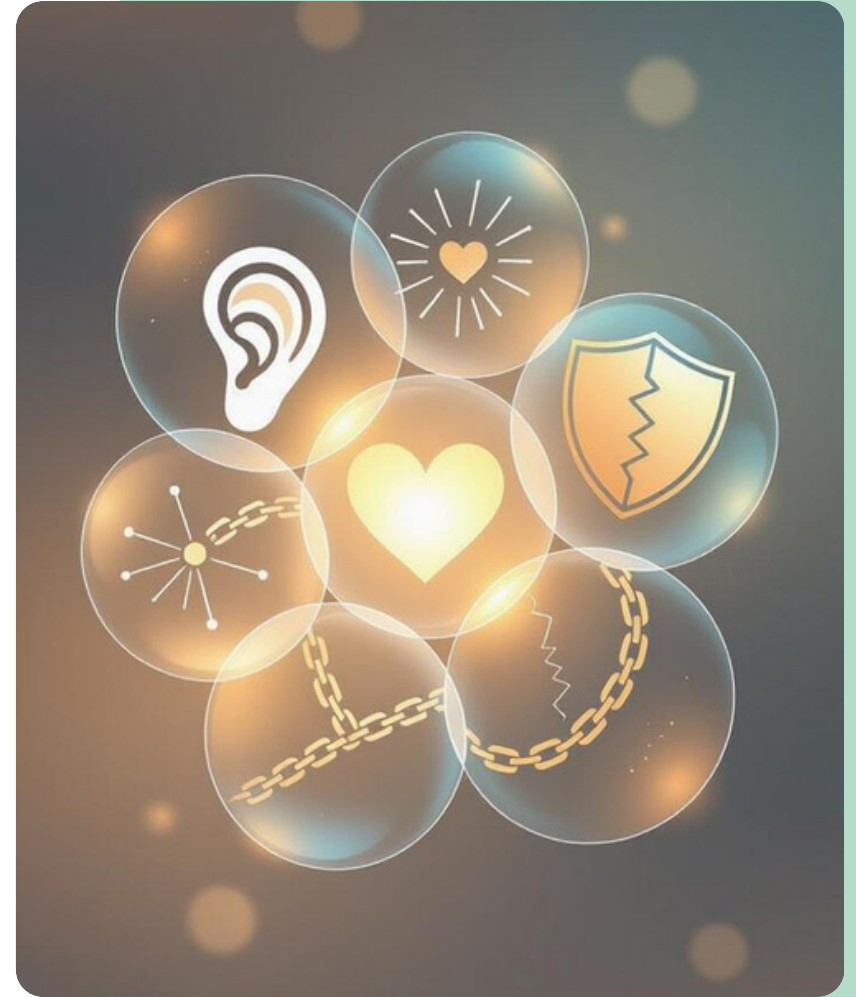
- İçe Kapanma: Sosyal aktivitelerden uzaklaşma, arkadaşlarıyla görüşmeyi bırakma.
- Ders Başarısında Düşüş: Konsantrasyon eksikliği, motivasyon kaybı.
- Öfke Patlamaları: Kontrolsüz sinirlilik hali, ani öfke nöbetleri.
- Uyku ve Yeme Bozuklukları: Uykusuzluk, kabuslar, iştahsızlık veya aşırı yeme.



# Veli Olarak İlk Adımlar

Çocuğunuz size zorbalığa uğradığını anlatırsa:

- Çocuğu Yargılamadan Dinlemek: Sakin ve anlayışlı bir şekilde dinleyin, suçlamayın.
- Duygularını Anlamak: Empati kurun, yaşadığı zorlukları anlamaya çalışın.
- Güven Vermek: Yanında olduğunuzu ve ona destek olacağınızı hissettirin.
- "Bu senin suçun değil" demek Mağdur olan çocuğun kendini suçlu hissetmesini engellemek için önemlidir.



# Çocuğa Başa Çıkma Becerilerini Öğretmek

Çocuğunuza zorbalıkla başa çıkma konusunda yardımcı olun:

- "Hayır" Demek: Kendini savunmayı ve sınırlarını korumayı öğretin.
- Sakinleşmek: Derin nefes alma, sayı sayma gibi sakinleşme tekniklerini öğretin.
- Yardım İstemek: Güvendiğı bir yetişkinden (öğretmen, rehber öğretmen, aile üyesi) yardım istemesini teşvik edin.
- Uzaklaşmak: Zorbalık durumunda ortamdan uzaklaşmayı öğretin.



# Zorbalık Durumunda Aile Tutumları

Zorbalıkla başa çıkarken dikkat edilmesi gerekenler:

- Aşırı Tepki Vermemek: Sakin kalmaya çalışın, ani ve kontrolsüz tepkiler vermeyin.
- Çocuğu Suçlamamak: Mağdur olan çocuğu suçlamayın, ona destek olun.
- Çözüm Odaklı Olmak: Sorunu çözmek için adımlar atmaya odaklanın.
- Kanıt Toplamak: Olayları ve detayları not alın, kanıtlar saklayın (e-postalar, mesajlar, fotoğraflar vb.).





## Okul ile İşbirliği

Okulla iletişim kurmak çok önemlidir:

- Öğretmen: Sınıf içindeki durumu değerlendirmesi ve müdahale etmesi için öğretmenle konuşun.
- Rehberlik Servisi: Çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarını karşılamak ve desteklemek için rehberlik servisiyle görüşün.
- Okul Yönetimi: Zorbalık olayının ciddiyetine göre okul yönetimiyle iletişime geçin.



# Siber Zorbalık ve Dijital Güvenlik

İnternet kullanımında dikkat edilmesi gerekenler:

- Çocukların İnternet Kullanımını Takip Etmek: Hangi siteleri ziyaret ettiğini, kimlerle iletişim kurduğunu kontrol edin.
- Gizlilik Ayarlarını Kontrol Etmek: Sosyal medya hesaplarının gizlilik ayarlarını düzenleyin.
- Siber Zorbalık Belirtilerini İzlemek: Çocuğunuzun internette mutsuz veya gergin olup olmadığını gözlemleyin.
- Güvenli İnternet Kullanımı Hakkında Bilgilendirmek: Şifre güvenliği, kişisel bilgilerin paylaşılması gibi konularda çocukları eğitin.

# Zorbalık Yapan Çocuğa Yaklaşım

Zorbalık yapan çocuğa yönelik doğru yaklaşım:

- Davranışı Kınamak, Ama Çocuğu Dışlamamak: Yaptığı davranışın yanlış olduğunu vurgulayın, ancak çocuğu etiketlemeyin.
- Empati Geliştirmek: Başkalarının duygularını anlaması için ona yardımcı olun.
- Sorumluluk Almasını Sağlamak: Yaptığı davranışın sonuçlarını anlamasını ve sorumluluk almasını sağlayın.
- Alternatif Davranışlar Öğretmek: Öfke kontrolü, problem çözme gibi beceriler kazandırın.



# Aile İçi İletişimin Önemi

Güçlü aile bağları çocuğun direncini artırır:

- Açık İletişim: Çocuğunuzla açık ve dürüst bir iletişim kurun, duygularını ifade etmesine izin verin.
- Destekleyici Ortam: Aile içinde güvenli ve destekleyici bir ortam yaratın.
- Birlikte Zaman Geçirmek: Ailece aktiviteler yaparak bağlarınızı güçlendirin.
- Model Olmak: Olumlu davranışlar sergileyerek çocuğunuza örnek olun.





## Çözüm Önerileri

- Okul-Aile İşbirliği: Okul ve aile arasında düzenli iletişim ve işbirliği sağlanmalıdır.
- Uzman Desteği: Psikolog, pedagog veya rehber öğretmenlerden destek alınabilir.
- Farkındalık Çalışmaları: Okullarda ve ailelerde zorbalık konusunda farkındalık yaratılmalıdır.
- Zorbalıkla Mücadele Programları: Okullarda zorbalığı önlemeye yönelik programlar uygulanmalıdır.

## Sonuç ve Çaęrı

Unutmayın, zorbalıkla m¼cadele hepimizin sorumluluğundadır.

Birlikte çalışarak çocuklarımızı koruyabilir ve daha g¼venli bir ortam yaratabiliriz.

Farkında olalım, destek olalım, harekete geçelim!