

ZORBALIĞI

ENGELLEYEBİLİRSİN

Zorbaliğı Yenmek Aileden Başlar

“ -Annemle babam sürekli tartışıyor, rahatsız oluyorum ama korktuğum için bir türlü bunu söyleyemiyorum.
-Bazen eve bile gitmek istemiyorum yine kavga edecekler diye.
-Babam maç izlerken ses yaparsak, önünden geçerse kızıyor; maç saatinde başka kanalı açmak zaten mümkün değil.
-Benim olayları fark etmeyeceğimi sanıyorlar ama ben her şeyin farkındayım. ”

Yukarıdaki cümlelerin aynısı veya benzerlerinden bir veya birkaçı belki de sizin çocuğunuza ait. Ya da çocuğunuz başka türlü zorbalıklara şahit olabilir, zorbalığa uğrayabilir.

Çocuğun kişilik özelliğinin belirlenmesinde, sorun çözme becerilerinin gelişiminde ve çevresiyle etkileşiminde anne babanın tutumu büyük öneme sahiptir. Çocuk anne baba tutumlarına ve gelen geri bildirimleri taklit ederek davranış becerileri geliştirir. Çocuğuna davranışlarıyla örnek olan ebeveyn onu zorbadan ve zorbalıklardan da korumasını öğretmiş olur.

Zorbalık Nedir? Zorba Kimdir?

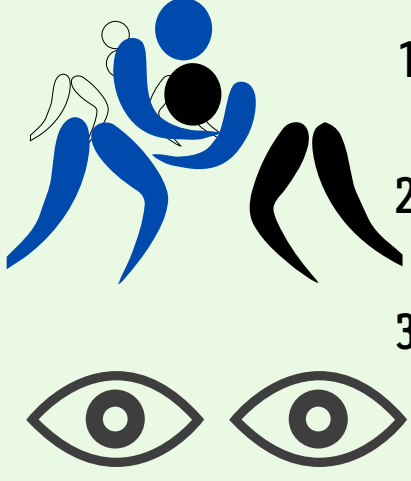


Zorbalık; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır. Akran zorbalığı, aynı yaş veya eş düzeydeki kişiler arasında geçer ve zorba kurbanı göre daha güçlü bir konumdadır.

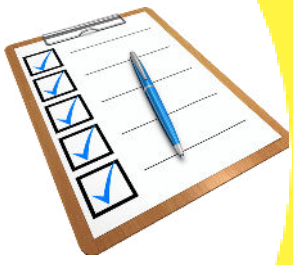
Zorbalık Çeşitleri

1. **Fiziksel Zorbalık** (vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.),
2. **Sözel Zorbalık** (isim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak),
3. **Sosyal Zorbalık** (dışlama, görmezden gelme)
4. **Siber Zorbalık** (internet/mesaj yolu ile dedikodu yaymak).

Zorbalık Döngüsü Grupları



1. **Zorba**: Kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar verendir.
2. **Zorbaliğı Maruz Kalan**: Zorbaliğı maruz kalan ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiğı bireydir.
3. **İzleyiciler**: Zorbaca davranışların sergilendiğı ortamda olmasına rağmen davranışları durdurmak için bir adım atmayıp olaya seyirci kalanlardır.



- Ülkemizde yapılan çalışmalardan akran zorbalığında kurban olma oranının %10 ile %25 arasında değişiklik gösterdiği;
- Zorba olma oranının %5 ile %10 arasında ve zorba/kurban olma oranının da %6 ile %20 aralığında değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

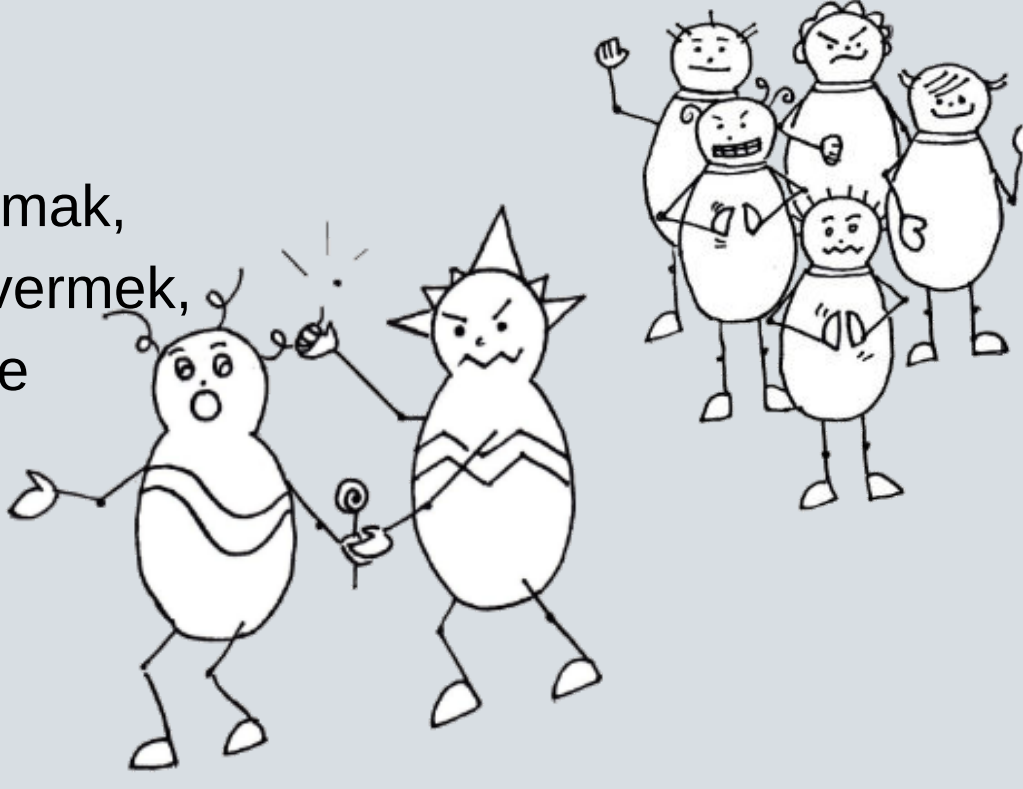
Çocuğunuzun zorbalık döngüsünde yer aldığını fark ederseniz mutlaka okulun rehberlik servisi ile görüşün ve destek için konusunda uzman psikolojik danışman/psikologlara başvuruda bulunun.



Zorbalık Çeşitleri

Fiziksel Zorbalık

- Vurmak, tekme atmak,
- Eşyalarına zarar vermek,
- Özel olan yerlerine dokunmak,
- Saç çekmek



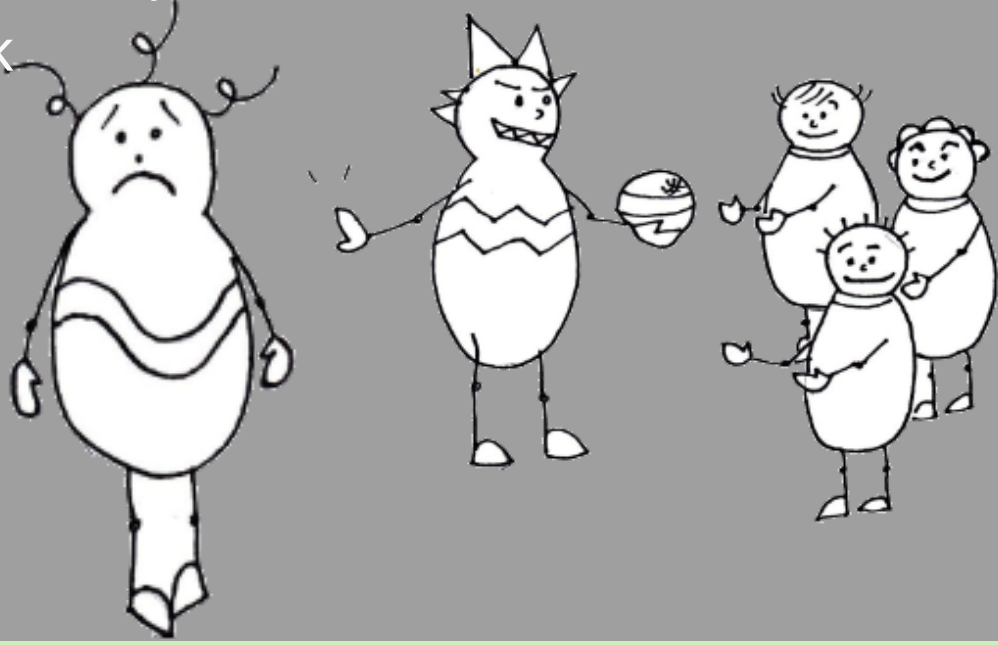
Sözel Zorbalık



- Alaycı isim takmak
- Birine küfretmek
- Alay etmek
- Hakaret etmek
- Aşağılamak

Duygusal Zorbalık

- Yokmuş gibi davranmak
- Dışlamak (gruptan, oyundan, arkadaşlıktan)
- Dedikodu yapmak



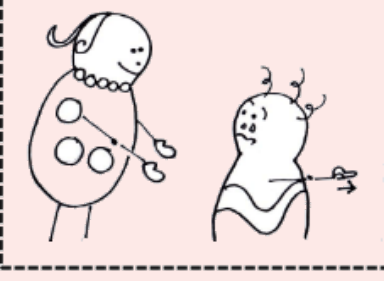
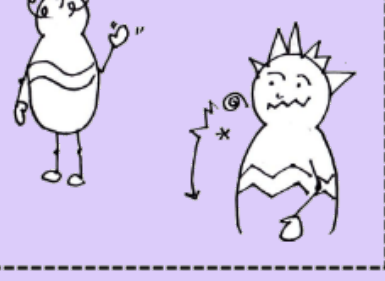


Siber Zorbalık

- Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak
- Fotoğrafları izinsiz internete koymak, başkalarıyla paylaşmak
- Kırıcı yorumlar yapmak
- Yalan haber yaymak

Çocuklarınıza Öğretin

Zorba ve Zorbalık Karşısında Neler Yapabileceklerini Ona Öğretin

Yüksek sesle "Hayır" diyerek zorbayı durdurmasını, öğretin			Güvendiği bir yetişkine haber vermesini, yardım istemesini öğretin
Onun, yaptıklarını umursamamasını, o an başka şeylerle meşgul olmasını öğretin			Ortamı terk etmesini öğretin

Birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, bilse bile bunu "Ben zorbalığa uğruyorum" şeklinde ifade edemez.

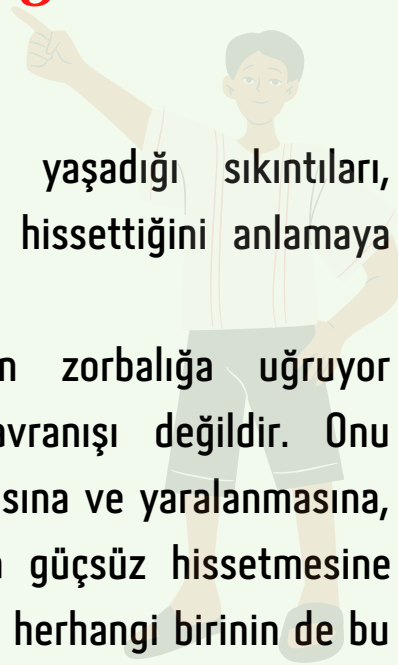
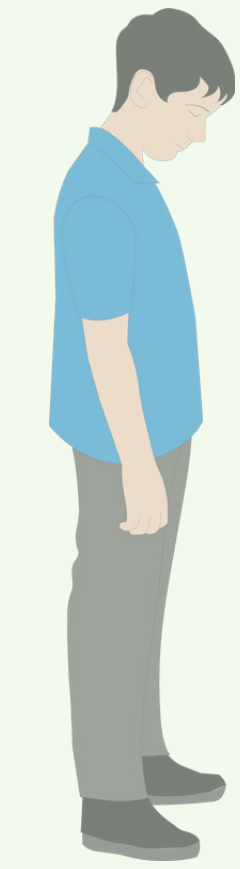


- Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),
- Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyor ise
- Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyor iseniz,
- Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyor ise,
- Okul dışı zamanlarda, okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor ise,
- Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa,
- Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri var ise,
- Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.) .

Yukarıdakiler sadece zorbalığa ait ipuçları değil, çocuğunuzun duygusal sıkıntıda olduğuna dair uyarılardır. Ancak çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olma ihtimalini göz önünde bulundurmanız önemlidir.

Eğer Çocuğunuz Zorbalığa Uğrarsa

- Onu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, durumunaçık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve empatik olun.
- Çocuğunuzun suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız çocuğunuzun daha da kırılmasına ve yaralanmasına, zorbalık yapan akranına karşı daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.
- Yaşanılan durumu hafifletmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. çocuğunuza "Aşırı hassas davranıyorsun."
- "Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler." veya "Geçer" gibi ifadeler kullanmayın.





- Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeliendirebilir 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 güçlükçekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir.
- Çocuğunuza 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 kişi seçer.

Çocuğunuz Zorba Davranırsa Nasıl Anlarsınız?



- Çocuğunuzda agresif bir tutumu varsa,
- Diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyorsa
- Diğer kişileri manipüle ediyor, baskı kuruyorsa
- Kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyorsa
- Sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyorsa
- Bilgisayar önünde çok fazla zaman geçiriyorsa
- Gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanıyorsa
- Okuldan kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiği hakkında uyarı geldiyse
- Okuldan sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı geldiyse,

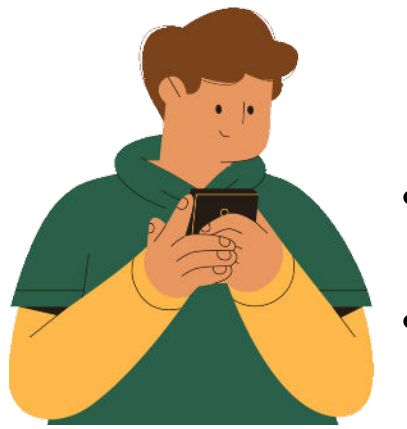


Çocuğunuzun okul ortamında zorbaca davranışlar sergilime ihtimali çok yüksektir.

Eğer Çocuğunuz Zorbaca Davranırsa Ne Yapabilirsiniz?



- Zorbaca davrandığını gözlemlediğiniz an onu bu olumsuz davranışı için uyarın. Örneğin; "Bu yaptığın zorbaca bir davranış ve bu şekilde arkadaşına davranman uygun değil" diyebilirsiniz.
- Gerekli durumlarda (örn. uyarıya rağmen devam etmesi) zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun. Örneğin çocuğunuz bilgisayardan bir arkadaşı hakkında hoş olmayan dedikodular yaydığını gördüğünüzde bilgisayar ayrıcalığını sınırlandırın. Bu sonuç ile karşılaştığında çocuğunuza "Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, annen/baban olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim." diyebilirsiniz.
- Okulundan, akran zorbalığını önleyici program uygulanmasını talep edebilirsiniz.
- Çocuğunuza empati, saygı ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çok çocuk empati becerisinde zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.
- Rol oynama yaparak çocuğunuzun zorbalığa maruz kalan kişi olmasını isteyin. Sizde zorbalık yapan kişi olun. Bir zorbalık durumunu canlandırın ve üzerinde konuşun. Kim nasıl hissetti, daha uygun nasıl davranılmalıydı vb.



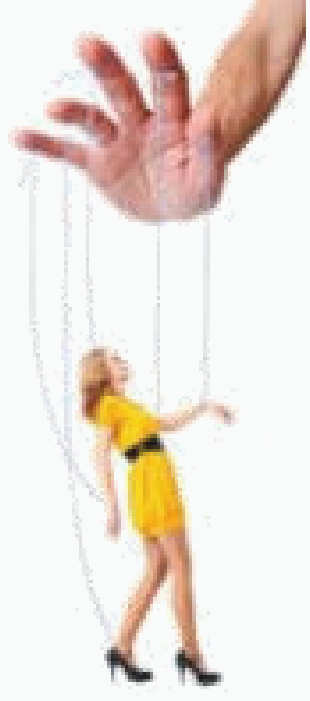


- Zorbalık davranışlarının, istikrarlı ve belirgin yaptırımlarının olmasına önem verin.
- Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin, sorumluluk konusunda teşvik edin, sorumluluklarını üstlenmesini sağlayın.
- Çocuğunuza problem çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için ona destek olun. Sorunlarını daha uygun şekilde çözdüğünü gözlemlediğinizde ona hemen olumlu geri bildirim verin, bu davranışını övün.



Çocuğunuz Zorbalık Döngüsüne Girmişse

- Çocuğunuzu akran zorbalığı hakkında bilgilendirin.
- Zorbaca davranışların neler olduğunu, nelerin kaza, istemsiz olduğunu anlatın. Onun zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin.
- Okul sisteminde önlemlerin alınması için rehberlik servisi ile görüşün, iletişimde kalın. Okulun zorbalığı önleme çalışmaları yapmasını talep edebilirsiniz. Her okulun zorbalığı önlemek amaçlı bir çalışmada bulunması, çocukların okulda kendilerini güvende hissederek, rahatlıkla eğitimlerine devam edebilmeleri açısından büyük önem taşır.
- Zorbalığa maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarılarında düşüş olur. Bu durumun devam etmesi ileri yaşlardaki hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir.
- Zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar psikolojik destek almadıklarında ise yetişkinlik hayatlarında suç işleme ve sigara-alkol 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 yoğunlaşır. Bu çocukların iler ki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir.
- Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde buldukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansiyacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.



SİZ DE ZORBA OLMAYIN



Sahip olduğunuz en değerli şeyiniz ne paranız ne malınız ne de mülkünüzdür. Sahip olduğunuz en değerli şeyiniz ailenizdir ve onu kaybetmemek için elinizden gelen ne varsa yapmalı, onları daha çok sahiplenmelisiniz. İyi ve mutlu bir aile tablosu sizin çocuğunuzun da hakkı!