

Okullarda “Akran Zorbalığı”



Kasım Ayı Veli Bülteni
Çerkezköy İmam Hatip Ortaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı, çocuklar arasında güç dengesizliği içeren ve kasıtlı olarak yapılan zarar verici davranışların tekrarlayıcı şekilde sürmesidir. Bu tür davranışlar çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal hayatlarında ciddi sorunlara yol açabilir.

Zorbalık Unsurları

- 1- Psikolojik veya fiziksel olarak güç dengesizliği olması,
- 2- Bilerek ve isteyerek yapılan zarar verici davranışlar olması,
- 3- Tekrarlayıcı ve sürekli olması.

Zorbalık Türleri Nelerdir?



Fiziksel Zorbalık

- Vurma, itme, saç çekme gibi fiziksel şiddet içeren eylemler.
- Eşyalarına zarar verme ya da eşyalarını alıkoyma.

Sözel Zorbalık

- Hakaret, küfür, alay etme, lakap takma.
- Sözlerle küçük düşürme veya tehdit etme.

Sosyal – Duygusal Zorbalık

- Gruplar arasında dışlama, arkadaş grubundan uzaklaştırma.
- Dedikodu yapma veya kişinin itibarını zedeleme.

Siber Zorbalık

- Sosyal medya ve dijital platformlarda yapılan zorbalık.
- Kötü niyetli mesajlar gönderme, iftira atma veya tehdit içeren paylaşımlar yapma.

Zorbalığa Uğrayan Çocuklarda:

- Özgüven kaybı ve içe kapanma.
- Kaygı bozukluğu, stres ve depresyon.
- Okuldan kaçma veya derslere olan ilgide azalma.
- Uzun vadede travmatik stres bozukluğu ve sosyal fobi.

Zorbalık Yapan Çocuklarda:

- Saldırgan davranışların pekişmesi.
- Sosyal ilişkilerde problemler yaşama.
- Gelecekte suça karışma olasılığının artması.

Tanık Olan Çocuklarda:

- Korku, suçluluk hissi veya çaresizlik.
- Sosyal uyum sorunları ve güven kaybı.

Siber Zorbalık Konusunda Veliler Nelere Dikkat Etmeli?

Dijital dünyada çocukların karşılaştığı riskler arasında siber zorbalık giderek artmaktadır. Çocuğunuzun çevrimiçi ortamda güvende olması için:

1. Teknoloji Kullanımını İzleyin:

- Çocuğunuzun sosyal medya hesaplarında kimlerle iletişim kurduğunu gözlemleyin.
- Uygulamalar ve oyunlar hakkında bilgi sahibi olun.

2. Siber Güvenlik Eğitimi Verin:

- Çocuğunuzla özel bilgilerini paylaşmaması gerektiği konusunda konuşun.
- Kötü niyetli mesajlarla karşılaştığında size haber vermesini isteyin.

3. Siber Zorbalık Durumunda:

- Kanıtları saklayın (ekran görüntüsü alın).
- Zorbalığı yapan kişiyi engelleyin ve ilgili platformlara bildirin.
- Okul yönetimi ve rehberlik servisinden destek alın.

Zorbalıkla Mücadelede Ailenin Rolü

Zorbalığın önlenmesi ve çözülmesinde ailenin rolü büyüktür. Çocuğunuzla bu konuda iletişim kurmak, farkındalık oluşturmanın ilk adımıdır.

1. Çocuğunuzu Dinleyin:

- Çocuğunuzun duygularını ifade etmesine izin verin.
- Onu yargılamadan dinleyin ve destekleyici bir tutum sergileyin.

2. Empatiyi Öğretin:

- Çocuğunuzun başkalarının duygularını anlamasına yardımcı olun.
- Zorbalığa karşı duyarlılık geliştirmesini teşvik edin.

3. Örnek Olun:

- Kendi davranışlarınızla çocuğunuza saygılı ve anlayışlı olmanın önemini gösterin.
- Kendi öfke kontrolünüzü ve iletişim tarzınızı gözden geçirin.

4. Okulla İşbirliği Yapın:

- Çocuğunuzun zorbalık yaşadığını fark ettiğinizde öğretmenleri ve okul rehberlik servisi ile iletişim kurun.
- Durumu detaylı bir şekilde aktararak çözüm önerilerine açık olun.

Akran Zorbalığını Önlemek İçin Neler Yapabiliriz?

• Okul ve Ev Ortamını Güçlendirmek:

Çocuklar, güvenli ve destekleyici bir ortamda kendilerini daha iyi ifade ederler. Hem okulda hem de evde olumlu bir iletişim ortamı sağlamak önemlidir.

• Farkındalık Çalışmaları:

Çocuğunuzla zorbalık hakkında açık konuşmalar yapın. Ona, zorbalık gördüğünde neler yapabileceğini anlatın.

• Dayanışma Kültürü Oluşturmak:

Çocuğunuzun, zorbalığa uğrayan bir arkadaşına destek olmasının önemini kavramasını sağlayın.

Unutmamalıyız!

Akran zorbalığı, çocuklarımızın fiziksel ve duygusal sağlığını tehdit eden bir durumdur.

Ancak doğru adımlar atıldığında çözülebilir bir sorundur.

Çocuğunuzun zorbalığa uğradığını ya da zorbalık yaptığını düşünüyorsanız, bu durumu birlikte aşmak için harekete geçelim.

Her çocuğun güvenli, saygılı ve mutlu bir öğrenim ortamında büyüme hakkı vardır.

Sorularınız ya da endişeleriniz varsa lütfen okulumuzun rehberlik servisi ile iletişime geçmekten çekinmeyin.