

## ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI FAKAT SİZE ANLATAMADIĞINI DÜŞÜNÜYORSANIZ:

Üçüncü bir kişiden bahsederek konuşmayı başlatabilirsiniz. 'Bugün bir çocuğun zorbalığa uğradığını duydum. En iyi arkadaş olsa bile kimsenin kabadayılık yapmaya hakkı olduğunu düşünmüyorum. Sen ne düşünüyorsun bu konuda?' gibi cümleler işinize yarayabilir.



### 'ZORBALIK' A KARŞI NELER YAPILABİLİR?

-Anne baba olarak yapabileceğiniz en önemli şey, çocuğunuzla iyi ilişki kurmaktır. Onu dinleyerek, kaliteli zaman geçirerek, çocuğunuzla bol bol oyun oynayarak, ona kendisini değerli ve özel hissettirebilirsiniz.

-Anne baba ilişkileri yakın olan çocukların benlik saygıları yükselir, kendi kendine yetebilme becerileri daha kolay gelişir.

-Çocuğunuzun bu konuda yazmasına izin verin. Olanları yazmasını sağlayın. Duygular önemlidir, bu nedenle çocuğa duygularını sormayı ihmal etmeyin. Duygularını çizmesi, drama şeklinde göstermesi ya da anlatması için fırsat tanıyın.

-Çocuğunuzun sevdiği aktiviteleri bulması ve devam etmesi için fırsat yaratın.

-Sosyal alanda zorlanan çocuklar, hem zorbaları çekici bulur ve onlar tarafından kabul görmeye çalışır hem de zorbalar için kolay hedef haline gelirler. Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirin. Sosyal gruplara girmek becerileri geliştirecektir.

-Atılganlık çocukların ihtiyaç duyduğu bir özelliktir. Kendini doğru ifade etmeyi, 'hayır' demeyi öğrenen çocuklar zorbalara daha kolay karşı durabilirler.

-Önemli başka bir konu, anne baba olarak çocuğunuza nasıl örnek olduğunuzdur. Öfke tepkileriniz, ezilen ya da kendini koruyamayan kişilere karşı tutumunuz, çocuğunuza davranışlarınız onlar tarafından hep izleniyor. Unutmayın ki davranışlarınız söylediklerinizden daha etkilidir.

-Çocuğunuzla hâlâ yolunda gitmeyen şeyler olduğunu düşünüyorsanız, okul rehberlik servisine başvurmadan çekinmeyin. Zorbaliğa maruz kalan bazı çocuklarda travma sonrası belirtiler olabilir. Uzman eşliğinde bu zorlukları yenmesine yardımcı olabilirsiniz.



# AKRAN ZORBALIĞI

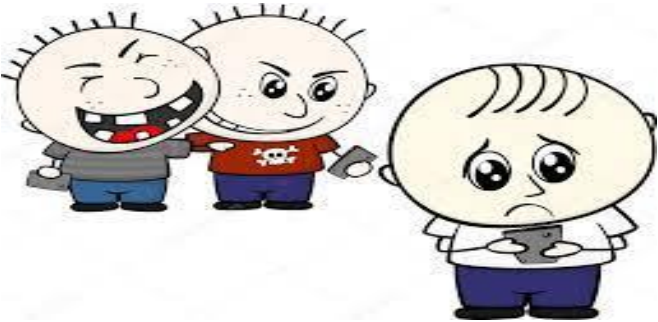
**AKÇAKALE REHBERLİK ve ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**



### AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı, benzer yaş ve düzeydeki kişilerin arasında geçen, zarar verici ya da rahatsız edici davranışların devam etmesidir. Zorbalık yapan kişi diğerine göre daha güçlü konumdadır. Akran zorbalığı;

- Fiziksel zorbalık (vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.)
- Sözel zorbalık (isim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak vb.)
- Sosyal zorbalık (dışlama, görmezden gelme vb.)
- Siber zorbalık (internet/mesaj yolu ile dedikodu yaymak vb.) olarak sıklıkla karşılaşılan bir durum haline gelmiştir.



### ACABA ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA UĞRUYOR MU?

- Eşyalarının bazıları kayboluyorsa
- Yırtılmış, hasarlı kıyafet, kitap veya diğer eşyalarla eve geliyorsa
- Vücudunda açıklanamayan kesikler, morluklar ve çizikler varsa
- Zaman geçirdiği arkadaş sayısı çok az ise
- Okula gitmekten ya da arkadaşlarıyla ortak aktivitelere katılmaktan çekiniyorsa
- Derslere olan ilgisi birden düştüyse
- Okuldan döndüğünde üzgün, huysuz, aşırı yorgun ve endişeli ise
- Baş ağrısı, mide bulantısı veya diğer fiziksel rahatsızlıklardan sıklıkla şikayetçi olmaya başladıysa
- İştahında belirgin değişiklikler gözlüyorsanız
- Uykuya dalmada ve sürdürmede zorlanıyorsa, kâbus görmeye başladıysa
- Zorbaliğa maruz kaldığından şüphelenebilirsiniz.

#### AKÇAKALE REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres: Süleyman Şah Mah. İstasyon Cad. No:25  
Akçakale/ ŞANLIURFA

Instagram: akcakaleram

WEB Sitesi: <https://akcakaleram.meb.k12.tr>

### ÇOCUĞUNUZ SİZE ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI ANLATIRKEN:

- Sizinle konuşurken, tüm dikkatinizle orada olun ve dinleyin. Televizyon ve cep telefonunuzu kapatın.
- Çocuğunuz anlatmaya başladığında hemen çözüm yolları bulmaya çalışmayın, başınızdaki geçen benzer yaşantıları hemen anlatmayın. Bırakın o anlatsın.
- Çocuğunuzun gerçekten sizinle konuşması için yargılayıcı olmayın. 'Böyle bir şeyin olmasına nasıl izin verirsin? Bize neden söylemedin?' gibi yargılayıcı sözlerden kaçın.
- Çocuğunuzun söylediklerine güvenin. 'Acaba sen de bir şeyler yaptın mı?' yerine 'Sonra neler oldu?' gibi cümlelerle konuşmaya devam edebilirsiniz. 'Neden?', 'Niçin?' soruları ile bilgi almaya çalışmanız çocuğunuzun suçlu hissettirebilir.
- Tüm olanları anlattığında, çözümleri birlikte tartışın. Onların çözümün bir parçası gibi hissetmelerini sağlayın.
- Bu konuyu sizinle paylaştığı için teşekkür edin! Bu durumla baş etmeye çalıştığı için onunla gurur duyduğunuz söyleyin. Sevginizi göstermeyi ihmal etmeyin.
- Birlikte özel konuşma zamanları belirleyin. Takvim ve saat konusunda sözleşin.
- Söz verdiğiniz her şeyi takip edin.

