

***AKRAN ZORBALIĞINI  
ÖNLEME  
VELİ***

# AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Okullarda bir birey veya grup tarafından, savunmasız olan bir kişiye karşı yapılan, fiziksel veya psikolojik sonuçları olan ve süreklilik arz eden şiddet davranışları olarak tanımlanır.



# Örnekler

- Hakan sınıf arkadaşı Ali'ye sürekli 'dört göz' diyerek dalga geçmektedir. Ali bundan hoşlanmadığını söylese bile Hakan bu davranışına devam etmektedir.



- Ayşe, Aslı ve Nazlı, sınıf arkadaşları Fatma'yı okul dönemi başladığından beri teneffüslerde oyuna almamakta ve dışlamaktadır.



- Mehmet 8. sınıftadır ve 5. sınıf öğrencisi Can'a okul bahçesinde sürekli çelme takmaktadır. Can yere düştüğünde ise ona gülmektedir.



# Akran Zorbalığının Türleri

- **Doğrudan zorbalık:** Fiziksel ve sözel zorbalık
  - Direkt ve açık olarak karşıdaki kişi üzerindeki güç, statü ve hakimiyet gösterme isteğidir.
  - Kişiyeye yönelik açık saldırı içerir.
  - Zorbalığa maruz kalan kişi zorbanın kim olduğunu bilir.
- **Dolaylı zorbalık:** İlişkisel ve siber zorbalık
  - Amaç kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişkileri etkilemektir.
  - Kişiyeye karşı dolaylı olarak saldırı içerir.
  - Üçüncü kişiler yoluyla yapılabilir.
  - Zorbalığa maruz kalan kişi zorbanın kim olduğunu bilmeyebilir.



# AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

Yapılan çalışmalarda çocuklar için zorbalık türleri fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, dışlama-yalnızlaştırma, söylenti çıkarıp yayma ve bireyin mal ve eşyalarına zarar verme şeklinde sınıflandırılmıştır. Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise yukarıda belirtilen zorbalık türlerine cinsel zorbalık eklenmiştir.

## Fiziksel Zorbalık

- Tekme, tokat yumruk atma, kolunu bacağını bükme, çimdik atma, ısırma, el kol şakası yapma, çelme takma, yere düşürme, kesici aletlerle saldırma vb.

## Sözel Zorbalık

- Küfür etme, çirkin şeyler söyleme, rengi, saçı bedeni hakkında alay etme, aşağılayıcı biçimde gülme vb.

## Dışlama

- Görmezlikten gelme, yok sayma, oyuna almama, mağdurun arkadaşları tarafından sevilmemesini sağlama, cezalandırma vb.

# AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

## İftira Atma, Söylenti Çıkarıp Yayma

- Haksız söylentiler yayma, mağduru yapmadığı bir şeyle suçlama, iftira, dedikodu ile mağduru zor durumda bırakma vb.

## Mağdurun Kişisel Eşyalarını Alma, Zarar Verme

- Mağdura ait eşyalara zarar verme, zorla alma, parasını çalma, kantinden zorla bir şey ismarlatma, defterine kötü şeyler yazma vb.

## Cinsel Zorbalık

- Yavru, fıstık gibi laf atma, rahatsız edici söylemlerde bulunma, cinsel içerikli laf takma, cinsel içerikli söylentiler yayma vb.

# SİBER ZORBALIK

Cep telefonları ve internetin yaygınlaşması ile zorbalık türlerine dahil olan “siber zorbalık” literatüre bir zorbalık türü olarak 2000’li yılların başlarında eklenmiştir.

Siber zorbalık; bir birey veya grup tarafından bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla diğer bireylere zarar vermek amacıyla kasten, tekrarlayıcı bir biçimde ve kötü niyetle davranmak şeklinde ifade edilmektedir



Geleneksel zorbalık ve siber zorbalık arasında bazı farklılıklar görülmektedir:

	<b>Geleneksel Zorbalık</b>	<b>Siber Zorbalık</b>
<b>Ortam</b>	Yüz yüze	Elektronik ortam
<b>Sıklık</b>	Gittikçe azalır.	Gittikçe artar.
<b>Zaman Dilimi</b>	Çoğunlukla okulda görülür.	Herhangi bir zaman diliminde
<b>Tanıklar</b>	Olay yerinde bulunur.	Dünya çapında internete bağlananlar
<b>Kurban üzerindeki etkisi</b>	Küçük ölçekli	Büyük ölçekli
<b>Failin Kimliği</b>	Genellikle kurban tanıyanı biri	Genellikle yabancı biri
<b>Birincil Hedefler</b>	Erkekler	Kadınlar
<b>Süre</b>	Kısa süreli	Uzun süreli
<b>Seyirciler</b>	Pasif takip	Aktif bir konum
<b>Durumun rapor edilmesi</b>	Yüksek oranda	Düşük oranda
<b>Müdahale</b>	Kabul edilebilir seviyede	Düşük seviyede
<b>Cezalandırıcı eylem</b>	Sık	Seyrek



# SİBER ZORBALIK TÜRLERİ

## Kızdırma/Kışkırtma

- Çevrimiçi ortamda, en az iki kişi arasında gerçekleşen kızgınlık, düşmanlık, tehdit ve hakaret içerikli ifadelerin kullanılmasıdır.

## Çevrimiçi taciz

- Bireyin sürekli biçimde saldırgan, aşağılayan ve hakaret içerikli mesajlara maruz bırakılmasıdır. Sıklıkla tek taraflıdır.

## Siber taciz

- Tehdit ya da korku yaratmaya yönelik, tekrarlı, aşırı taciz ve iftirada bulunmaktır. Siber tacizde, sürekli tehditlere ve saldırganlığa maruz kalma mağdurda güvenlik endişesine yol açmaktadır.

# SİBER ZORBALIK TÜRLERİ

## İftira

- Birisini karalamak için sanal ortamda hakaret içeren, acımasız ve doğru olmayan söylentiler çıkarma olarak tanımlanmaktadır.

## Başka birisi gibi davranma

- Bir bireyin sahip olduğu hesapların şifresini kırarak hesabına girerek, başkalarına karşı onu sıkıntıya sokacak, bireyin çevresinde saygınlığını kaybetmesine ve kendisini kötü hissetmesine yol açacak mesajları oymuş gibi göndermeyi içermektedir.

## İfşa etme

- Mağdur tarafından kişisel olarak algılanan ya da kişinin utanmasına sebebiyet verecek bir resmin, videonun, mağdura ait gizli bir bilginin, mağdurun gerçekleştirdiği kişisel bir görüşme içeriğinin diğer insanlara gönderilmesi ya da kamuya açık sanal ortamlarda paylaşılması olarak tanımlanmaktadır.

## Dışlama

- Bireyin online gruba alınmamasını veya içinde bulunduğu online gruptan çeşitli yollar kullanılarak birileri tarafından atılmasını içermektedir.

# AKRAN ZORBALIĞININ YAYGINLIĞI

Akran zorbalığı Dünya'da ve Türkiye'deki okullarda (özel, devlet, gündüzlü, yatılı fark etmeksizin) ve her okul kademesinde sıklıkla görülen bir problemdir.

Araştırmalara göre akran zorbalığı;  
Okul öncesi dönemde %7 ile %55 arasında,  
İlkokul düzeyinde %5 ile %65 arasında,  
Ortaokul düzeyinde %8 ile %51 arasında,  
Lise düzeyinde %24 ile %51 arasında görülmektedir.



# YAŞ FARKLILIKLARI

- Akran zorbalığı her sınıf düzeyinde görülmektedir. Ancak en yoğun olarak ilkokulun son yıllarında ortaya çıktığı, en çok ortaokul döneminde görüldüğü ve ergenlerin liseye başlaması ile problemin sıklığının azaldığı bulunmuştur.
- Akran zorbalığı ile karşılaşma riskinin her öğretim kademesinin ilk yılında daha fazla olduğu bilinmektedir. Özetle, ilkokul 1. sınıf, ortaokul 5. sınıf ve lise 9. sınıfta olan öğrencilerin akran zorbalığına uğrama olasılıkları diğer sınıflardaki öğrencilere göre daha yüksektir. Zorbalık yapanların kendilerini koruma becerileri daha zayıf olan ve yaşça kendilerinden daha küçük olan öğrencileri hedef olarak seçtikleri gözlenmektedir.
- Yaşa bağlı olarak zorbalık türü de değişmektedir.
- Yaş arttıkça fiziksel zorbalık türünde azalma gözlenirken, sözel zorbalık türünde ise artış olduğu tespit edilmiştir. İlkokul yıllarında daha çok fiziksel ve sözel, ortaokul yıllarında daha çok sözel ve ilişkisel, lise yıllarında ise daha çok ilişkisel ve siber zorbalık görülmektedir.

# AKRAN ZORBALIĞINDA ROLLER

Akran zorbalığı durumlarında öğrenciler arasında farklı rollerin olduğu görülmektedir.

## **Dört temel grup:**

- **Zorbalık yapan öğrenciler: Zorbalığı başlatan ve zorbalıkta aktif olarak yer alanlar**
- **Zorbalığa maruz kalan öğrenciler: Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalanlar**
- **Hem zorbalık yapan hem de zorbalığa maruz kalan öğrenciler:**
- **İzleyici öğrenciler:**
  - Zorbalığı destekleyenler (örn. alkışlamak, gülmek)
  - İzlemekten hoşlananlar
  - Yardım edilmesi gerektiğini düşünen ancak yardım etmeyenler
  - Zorbalığa maruz kalana yardım edenler

# ZORBALIK NEDENLERİ

- Akran zorbalığına neden olabilen bir çok faktör bulunmaktadır. Ancak hiçbir bireysel veya ailesel özellik tek başına akran zorbalığının nedeni değildir.
- Bu faktörlerin incelenmesi akran zorbalığını önleme ve zorbalıkla baş etme konusunda oldukça önemlidir.



# Zorbalık yapan çocukların

## Bireysel özellikleri

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevme
- Saldırganca davranmaktan gurur duyma
- Diğerlerinin duygularına karşı duyarsız olma, empati kurmakta güçlük yaşama
- Sosyal ve duygusal becerilerde zayıflık
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranma
- Öfke kontrolü problemi yaşama
- Yetişkinlere karşı itaatsiz davranışlarda bulunma
- Okul dışındaki ortamlarda da saldırganca davranma

## Ailesel özellikleri

- Anne-baba arasında çatışma
- Aile içi şiddet, fiziksel ve/veya duygusal istismar
- Anne-babanın ilgi, sevgi, yakınlık göstermemesi
- Çocuğa fiziksel ceza verilmesi
- Çocuğun saldırgan davranışlarla istediğini elde edebilmesi
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Aile içinde olumsuz rol modellerinin olması (örn. küfürlü konuşan veya şiddet uygulayan anne-babalar/kardeşler)



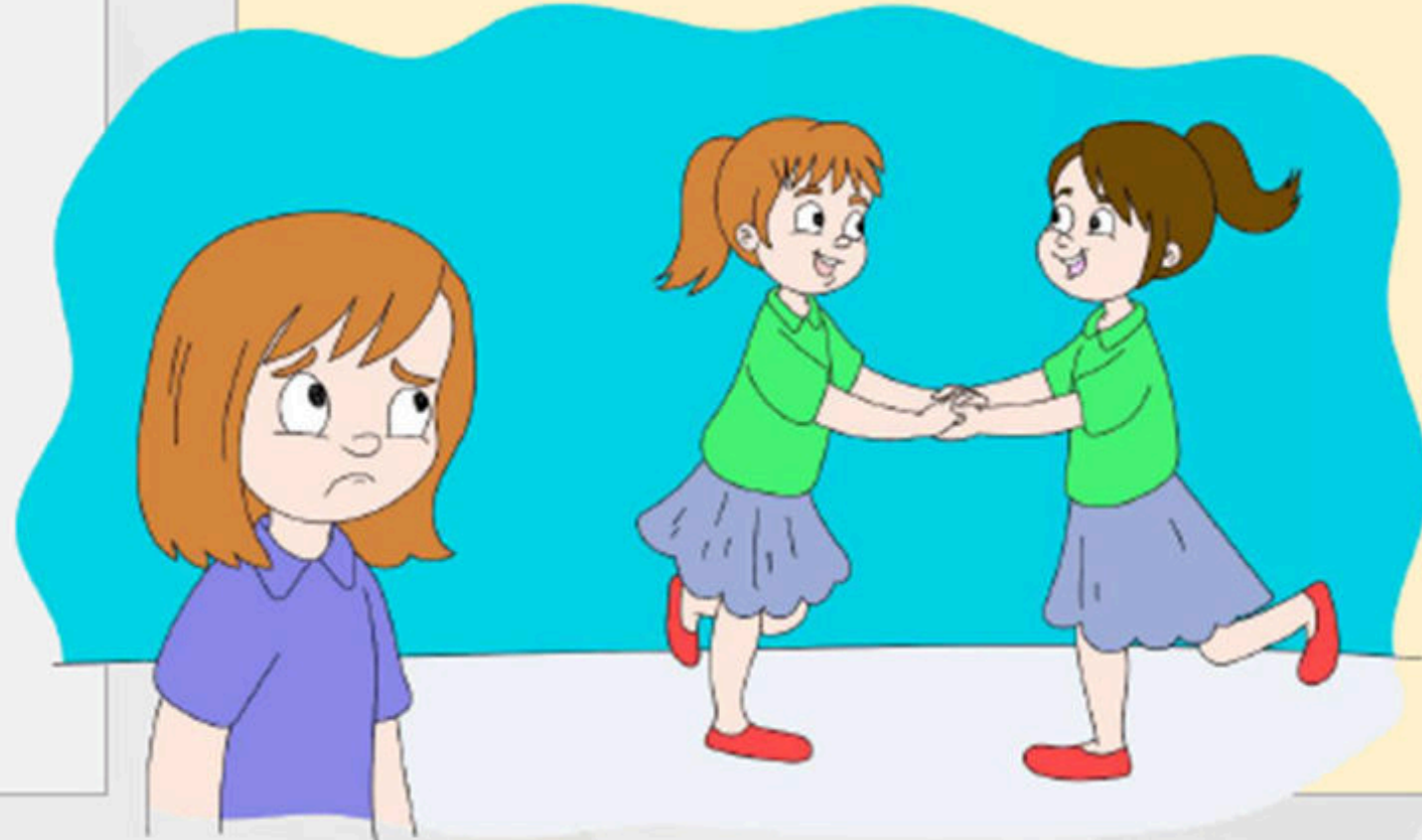
# Zorbaliğa maruz kalan çocukların

## Bireysel özellikleri

- Çekingen, içe kapanık, itaatkar olma
- Düşük benlik saygısı ve özgüven
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergileme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı zayıf/kilolu, kekemelik, diş teli – gözlük kullanma)
- Fiziksel veya zihinsel engel/farklılığa sahip olma
- Dezavantajlı gruba ait olma (göçmen/etnik azınlık)

## Ailesel özellikleri

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması

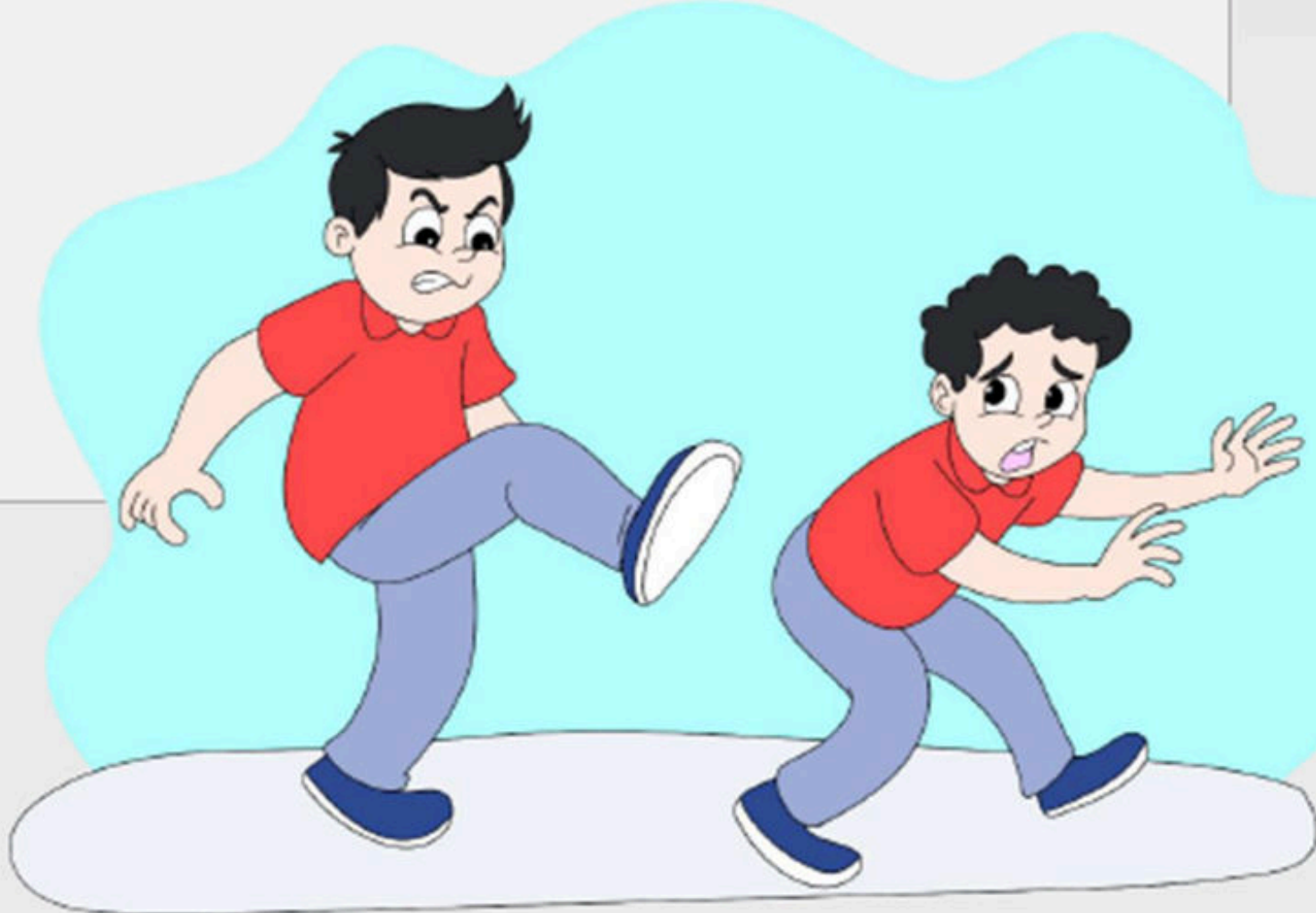




# Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocukların

## Bireysel özellikleri

- Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan grubun özelliklerini aynı anda taşıma
- Hem kaygılı hem saldırgan yapıda olma
- Arkadaşları tarafından dışlanan



## Ailesel özellikleri

- Aile içinde şiddet ve baskıyla yetiştirilme
- Aile ortamında saldırganlığa maruz kalma
- Anne-babanın ilgisiz davranması
- Anne-babanın tutarsız disiplin yöntemleri uygulaması

## *Çevresel Faktörlerin De Akran Zorbalığında Etkili Olduğu Unutulmamalıdır !*

- Çocuğun içinde yaşadığı toplumsal çevre → Şiddetin toplumsal olarak kabul gördüğü ve sıkça uygulandığı toplumlar
- Çocuğun yaşadığı mahallenin özellikleri → Şiddetin ve yoksulluğun yoğun olduğu semtler şiddet içerikli veya suça yönelik davranışlar (örn. sokak kavgası, çete üyesi olma, hırsızlık)
- Medyanın etkisi (TV, film, video oyunları, internet, sosyal medya) → Televizyonda şiddet içerikli programlar izlemek ve bilgisayar oyunu oynamak

# Akran Zorbalığının Sonuçları

- Akran zorbalığı, bu olaya dahil olan bütün çocukları olumsuz yönde etkilemektedir.
- Çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkilendikleri görülmektedir.
- Bu olumsuz etkiler hem kısa hem de uzun süreli olabilmektedir.

# ZORBA DAVRANIŐA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

## Akran Zorbalığının Sonuçları – Zorbalık Yapanlar

- Okuldan kaçma, okuldaki kuralları çığneme
- Öğretmenlere karşı gelme
- Okula karşı ilgisizlik, akademik başarıda düşüş
- Aileye veya öğretmene yönelik saldırgan ve şiddet içerikli davranışlar gösterme
- Yetersiz sosyal beceriler, soyutlanma ve yalnız kalma
- Erken yaşta alkol, sigara ve madde kullanımı
- Yetişkinlik döneminde: Suç ve şiddet olaylarına karışma, aile içi şiddet gösterme, riskli davranışlarda bulunma, madde kullanımı ve psikiyatrik hastalık riski

# Akran Zorbalığının Sonuçları – Zorbalığa Maruz Kalanlar

- Kendisini değersiz ve mutsuz hissetme
- Kızgınlık, çaresizlik ve yalnızlık
- Uyku problemleri
- Fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı)
- Okula karşı isteksizlik, okuldan uzaklaşma, okulda kendini güvensiz hissetme, akademik başarıda düşüş, konsantrasyon problemleri, okul veya sınıf değişikliği
- Düşük benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı  
Kendine zarar verme düşünceleri ve girişimi
- Yetişkinlik döneminde: düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı problemleri, romantik ilişkilerde problem yaşama riski

# Akran Zorbalığının Sonuçları – Zorbalık Yapan ve Zorbalığa Maruz Kalanlar

- Yüksek düzeyde saldırgan davranışlar
- Depresyon ve kaygı
- Duygusal stres
- Düşük benlik saygısı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Dışlanma



# Akran Zorbalığının Sonuçları - İzleyiciler

- Benim de başıma gelebilir düşüncesi
- Kendini savunmak için sürekli tetikte olma hissi
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye yardım edemediği için suçluluk duyma veya güçsüz hissetme
- Zorbalık olaylarına katılması için baskı hissetme
- Mutsuzluk, üzüntü, umutsuzluk
- Korku, kaygı, endişe, tedirginlik

Okulu sevmeme, okuldan uzaklaşma ve okulda kendini güvende hissetmeme

# Akran Zorbalığını Nasıl Anlarım ve Ne Yapabilirim?

- Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler.
- Bununla birlikte, çocukları yakından gözlemlediğimizde, bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir.
- Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.



# Çocuğunuzun Akran Zorbalığı Yaptığını Nasıl Anlarsınız?

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme (örn. ev, mahalle)
- Düşünmeden, ani davranma
- Çabuk öfkelenme
- Farklılıklara karşı önyargılı veya tahammülsüz olma
- Kendi suçunu kabul etmeme, genelde hep karşı tarafı suçlama
- Kuralları dinleme ve uymada zorluk yaşama
- Öğretmen ve ebeveynlerine sıklıkla karşı gelme
- Akranlarına hükmetmeye, boyun eğdirmeye çalışma
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama (empati kurmakta zorlanma)
- Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap)

# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

## Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

- Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin.
- Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin.
- Zorbalığa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.

2.

## Zorbalık davranışlarına onay vermediğinizi belirtin.

- Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.
- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınızı şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.

# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3.

## Çocuğunuza yardımcı olun.

- Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun.
- Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.
- Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin.
- Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.
- Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.

## Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

4.

Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler (paylaşma, yardım etme, duyguların ifade edilmesi) konusunda destekleyin.

- Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun, empati kurmasını sağlayın.
- Başkalarına saygı duymayı ve farklılıkları kabul etmeyi öğretin. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Bu konuda kitaplar okuyun ve yaşına uygun etkinlikler gerçekleştirin.

5.

Okulu bilgilendirin.

- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

# Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Nasıl Anlarsınız?

- Vücutunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- Harçlığını kaybetme, sık sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe, okula gidiş-dönüş yolunu değiştirme
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe
- İçer kapanma, ağlama krizleri
- Eve arkadaşının gelmemesi, arkadaşına gitmek istememe
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
- Kendine zarar verme davranışlarında bulunma

# Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

## Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.

- Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun.
- Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.
- Çocuğunuzu yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- Zorbalığa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

## Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

2.

**Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.**

- Zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «*hayır, dur*» demesini; «*zorbaca davranma*» demesini önerebilirsiniz.
- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Çocuğunuzu yardım isteme konusunda cesaretlendirin.
- Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.

## Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3.

Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler konusunda destekleyin.

- Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesine yönelik çalışmalar yapın. Bu konuda yardım almasını sağlayın.
- Yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanmasını sağlayın. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu özelliklerini vurgulayın.



# Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

4.

## Okulu bilgilendirin.

- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

# Çocuğunuzun Akran Zorbalığına Tanık Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

- Okula gitmek istememe
- Arkadaşlarının başına gelenleri anlatma
- Bazı arkadaşlarıyla bir araya gelmek istememe

# Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

Çocuğunuzla konuşun ve onu dinleyin.

- Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun, onu bilgilendirin ve zorbalığın hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu vurgulayın.
- Çocuğunuza *zorbalığa tanık olmanın* ona neler hissettirdiğini sorun, bu duygular üzerinde konuşun.

## Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?

2.

**Neler yapabileceği konusunda çocuğunuza destek olmaya çalışın.**

- Zorbalık yapan arkadaşlarını desteklememesi gerektiğini aktarın.
- Çocuğunuzla zorbalığı engelleme konusunda onun ve arkadaşlarının neler yapabileceği üzerinde konuşun. Birlikte bir plan hazırlayın.
- Çocuğunuzun, zorbalık durumuna şahit olduğunda bir yetişkine (öğretmenine) bunu haber vermesinin önemli bir yardım olduğunu söyleyin.
- Çocuğunuzu, zorbalığa maruz kalan öğrenciye karşı destekleyici ve nazik olmaya teşvik edin. Onun neler hissedebileceği üzerinde konuşun.

3.

**Okulu bilgilendirin.**

- Okul ile mutlaka temasa geçin, bu olayı okul yönetimiyle paylaşın.

# Anne-Babalara Genel Öneriler

- Anne-babalar, bir yandan çocuklarının gelişimine katkıda bulunurken bir yandan da akran zorbalığının önlenmesini sağlayabilirler:
- Olumlu anne-baba tutumu
- Sağlıklı iletişim
- Olumlu rol model olma

## Olumlu anne-baba tutumları

- Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmesi
- Ev içerisindeki kuralların net belirlenmesi ve tutarlı bir şekilde uygulanması
- Çocuğun bilgisayar, TV kullanımının denetlenmesi

## Sağlıklı iletişim

- Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması
- *Günün nasıl geçti? Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi? Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın?* gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınması

## Olumlu rol model olma

- Çocuklar anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler. Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

## **Anne-babalar**

- fiziksel veya psikolojik şiddet uyguladıklarında
- alaycı konuştuklarında, dalga geçtiklerinde
- duygularını olumsuz şekilde ifade ettiklerinde

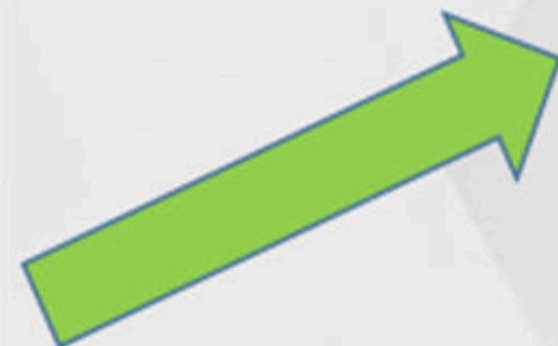


## **Çocuklar**

benzer davranışlar sergiler.

## **Anne-babalar**

- başkalarına değer verdiğini gösterdiklerinde
- olumlu sosyal davranışlarda bulduklarında (örn. paylaşma, işbirliği)
- duygularını sözel olarak ifade ettiklerinde





MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ

***DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER***