

AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLARIM VE NE YAPABİLİRİM?

•Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler.

•Bununla birlikte, çocukları yakından gözlemediğimizde, 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 ZORBALIĞI YAPTIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- 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 ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

1-Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

- Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın.
- Zorbalığın neden kötü bir şey olduğunu basit bir dille aktarın.
- Zorbalığa maruz kalan çocuğun nasıl hissedeceği hakkında konuşun.

2-Zorbalık davranışlarına onay vermediğinizi belirtin.

- Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.

•Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.

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.

•Olumlu davranışlar gösterdiğinde nelerin değişebileceğini açıklayın.

•Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin.

•Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.

•Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.

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

•Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun.

•Herkesin farklı özellikleri olduğunu vurgulayın. Bu farklılıkları kabul edebilmesi için hikayeler okuyun, oyunlar oynayın. Basit senaryolar canlandırın.

•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 öğretmeniyle iş birliği kurun.

•Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler.
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme.
- Okuldan aç olarak dönmesi.
- Harçlığını kaybetme, sık harçlık isteme.
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe.
- Okul servisine binmek istememe.
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme.
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe
- İçe kapanma, ağlama krizleri.
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma.
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma.
- Arkadaşlarıyla oynamak istememe, kendini uzaklaştırma.
- Kendi oyunlarında, zorbalıkla ilişkili senaryolar üretme.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALİYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

1-Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.

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

2-Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.

- Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorbaca davranma» demesini önerebilirsiniz. Buna dair evde rol canlandırma çalışmaları yapabilirsiniz.

- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Gerekirse evde provalar yapın.
- Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.

3-Okulu bilgilendirin.

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

AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA SEN NE YAPARDIN?

Durum: Okulda biri çantanın içine sıvı sabun sıkmış. Çantayı açıp bunu fark ettiğinde arkada iki kişinin seni izlediğini ve güldüklerini gördün.

Bu durumda ne hissederdin, nasıl tepki verirdin?
Zorbaca davranan kişi daha uygun nasıl davranabilirdi?
Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Okulda popüler biri sevmediği bir kişiye çelme takmanı istiyor. Yaparsan popüler gruba girebilirsin.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?
Bu kişi nasıl davranmalı?
Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Yemekhanede yemek almak için uzun bir sıraya girdin. Tam sıra sana geliyordu ki senden büyük bir öğrenci tepsini elinden alarak önüne geçti. Ona sıraya girmesini söylüyorsun ama o seni duymazlıktan geliyor.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?
Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?
Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Arkadaşına özel yazdığın bir mesajı, arkadaşının zorbaca davranan kişi ile paylaştığını öğrendin. Üstelik herkese gönderdiği için , sınıftakiler o mesaj hakkında seninle dalga geçiyor.

**Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?
Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?
Bu durum nasıl çözümlenebilir?**

Durum: Bir arkadaşının doğum gününe davet edildin ama senin yakın bir arkadaşın davet edilmedi. Partide diğer çocuklar arkadaşın hakkında alaycı konuşmalar yapıyor onunla dalga geçiyorlar.

**Senin başına gelse ne hissederdin, ne yapardın?
Zorbalık yapan kişiler daha nasıl davranmalı?
Bu durum nasıl çözümlenebilir?**

NOT: Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nden alıntılanmıştır.

KILIÇARSLAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ