

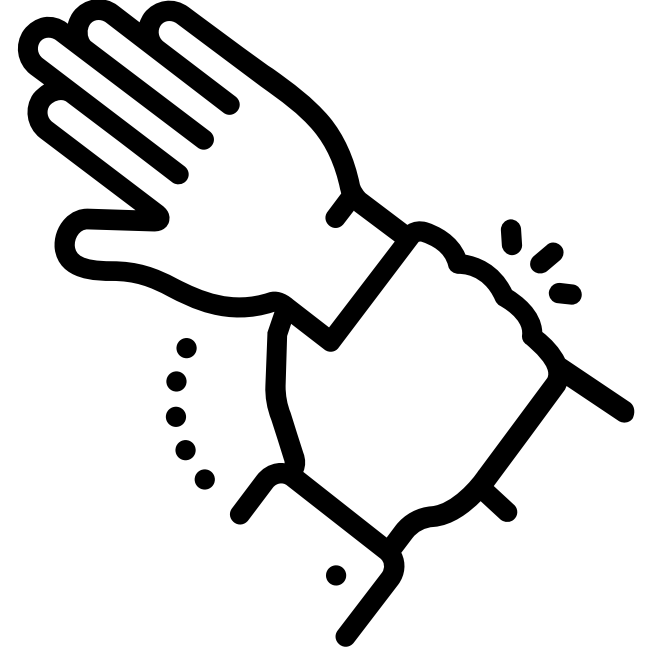
## Çocuğunuz Zorbalığa Uğruyorsa Ne Yapmalısınız?

- Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığından şüpheleniyorsanız, durumu ciddiye alın.
- Çocuğunuzun endişelerini paylaşmaya teşvik edin. Sevgiyle dinleyin ve çocuğunuzun duygularını destekleyin.
- Çocuğunuza suçlu olmadığını hatırlatın.
- Durum hakkında bilgi edinin. Çocuğunuzdan zorbalığın nasıl ve ne zaman gerçekleştiğini, kimin ya da kimlerin dahil olduğunu açıklamasını isteyin.
- Çocuğunuzun zorbalığı durdurmak için ne yaptığını ve neyin işe yarayıp yaramadığını öğrenin.
- Çocuğunuza nasıl tepki vereceğini öğretin.
- Çocuğunuzla teknoloji hakkında konuşun. Çocuğunuzun başkalarıyla etkileşim kurmak için interneti, sosyal medyayı veya telefonu nasıl kullandığını bildiğinizden emin olun.
- Çocuklar, cep telefonlarının veya dijital diğer araçların ellerinden alınmasından korktukları için zorbalığı bildirme konusunda isteksiz olabilirler. Dijital araçlardan izole bir yaşamın çocuğunuz için mümkün olmadığını kendinize hatırlatın.
- Çocuğunuzun özgüvenini artırın. Çocuğunuzun arkadaşlıklar kurmaya, güçlü yanlarını ve yeteneklerini fark edebileceği etkinliklere katılmaya teşvik edin.

## Çocuğunuz Zorbaysa Ne Yapmalısınız?

- Zorbalığın zararlı ve kabul edilemez bir davranış olduğunu net bir şekilde ifade edin.
- Çocuklar ne yapmamaları gerektiğinden ziyade, ne yapmaları gerektiği söylediğinde daha iyi tepki verirler. "Bir daha zorbalık yapma" yerine bu davranışın arkadaşlık ilişkilerine nasıl yansıtacağı ve ne yapılması gerektiği üzerinde konuşun.
- Çocuğunuzun zorbalığa maruz bırakılıp bırakılmadığı konusunda emin olun.
- Uyguladığı zorbalığı karakterinin bir parçası olarak değerlendirmeyin. Davranışın değişebileceği üzerinde durun.
- Evde saldırgan veya kaba etkileşimlere maruz kalan çocukların bu davranışları okulda tekrarlamaları muhtemeldir, olumlu ev ortamının oluşturulmasına katkı sağlayın.
- Çocuğa zorbalık davranışı için verilen cezalar etkili olabilir, ancak bu yaptırımların anlamlı, kapsamının sınırlı olması gerekmektedir.
- Öğretmeni ile görüşün ve bu konudaki gözlemlerini dinleyin.
- Çocuğunuzun zorbalık davranışları, alınan önlemlere rağmen devam ediyorsa, bir ruhsal sağlığı uzmanından destek alın.

**Bu kaynak hazırlanırken**  
[www.morcati.org.tr](http://www.morcati.org.tr)  
<https://morcati.org.tr/siddete-ugradiginizdaneler-yapabilirsiniz/> ve  
<https://www.sabanciuniv.edu/tr/aile-ici-siddeti-onleme-ve-destek-ilkeleri-belgelerinden-yararlanilmistir>.



# Akran Zorbalığı

## Aile Bilgilendirme Broşürü

Zorbalık, bir veya daha fazla çocuğunuzun, kendilerini savunamayacak durumda olarak algılanan bir kurbanı tekrar tekrar ve kasıtlı olarak taciz ettiği veya zarar verdiği bir saldırganlık biçimidir.



## Zorbalığın İşaretleri

- Açıklanamayan fiziksel izler, yaralanmalar, kesikler, çürükler ve sıyrıklar,
- Kayıp veya tahrip olmuş giysiler, kitaplar, elektronik cihazlar,
- Sık baş ağrıları veya mide ağrıları, hasta hissetme veya hasta taklidi yapma,
- Öğün atlama veya tıkınırcasına yeme gibi yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler,
- Uyumakta zorluk veya sık kabus görme,
- Notların düşmesi, okul etkinliklerine karşı ilgi kaybı veya okula gitmek istememe,
- Sosyal etkinliklere ilginin azalması,
- Çaresizlik,
- Evden kaçma, kendine zarar verme, intihardan söz etme,
- Yalnız kalma korkusu,
- Aniden somurtma, içe kapanma; yalnız hissetmek ile ilgili sözler,
- Sorunlar için kendini suçlama; “yeterince iyi değilim” düşüncesi,
- Fiziksel şikayetler; baş ağrıları, mide ağrıları, sık yapılan hastane ziyaretleri gibi işaretler görülmektedir.



## Zorbalığa Maruz Bırakılanların Sessiz Kalmasının Nedenleri

- Zorbalık yaşadığının farkında olmama,
- Zorbanın misilleme yapmasından korkma,
- Sessiz kalması yönündeki baskı,
- Muhbir olarak anılmaktan endişe duyma,
- Yetişkinlerin hiçbir şey yapmayacağını varsayma,
- Arkadaşını kaybetmekten korkma,
- Dijital ve sosyal medya erişimini kaybetmekten korkma.

## Çocuğunuz Yalnız Değil!

- Lise öğrencilerinin zorbalık düzeyleri ilgili yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan 692 öğrencinin neredeyse hepsi bir şekilde zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %33,5'lik kısmının sözel, %35,5'lik kısmının fiziksel, %28,3'lük kısmının duygusal, %15,6'sının ise cinsel içerikli zorbalığa maruz kaldıklarını ortaya koyulmuştur.
- 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin psikolojilerinde, akran zorbalığı gösterdiklerinde ya da zorbalığa maruz kaldıklarında ne tür etkilenmeler olduğunu tespit etmek amacıyla %28'i kız, %72'si erkek 350 katılımcı üzerinde yapılan çalışma neticesinde araştırmacı, erkek öğrencilerin daha çok korkutma, sindirme veya açık saldırı şeklinde zorbalığa uğradıklarını ifade etmiştir. Kızlar arasında ise en yaygın zorbalık çeşidinin ilişkisel saldırı ve alay etme olduğunu belirtmiştir.