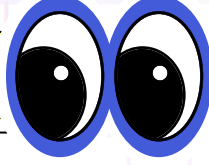


Okul Bülteni

No:1

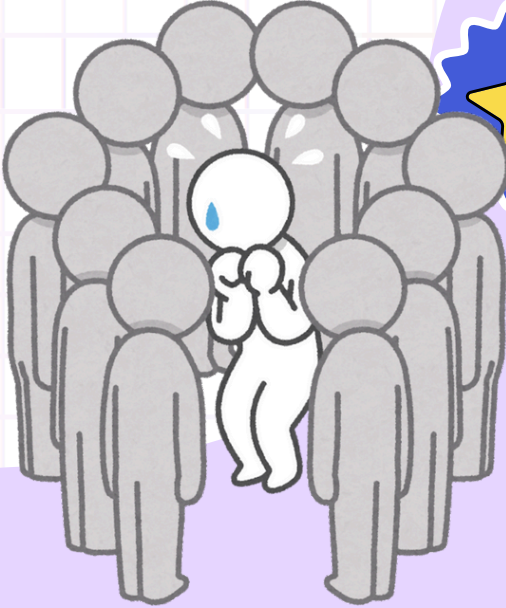
Rehberlik Servisinde Bu Ay



Sayın Velimiz,

Ekim ayı boyunca ve Kasım ayının ilk haftası da dahil olmak üzere bütün sınıf düzeylerinde "Akran zorbalığı ve Siber Zorbalık" konuları rehberlik etkinliğimizi.

Sizler de bu konu hakkında farkındalık göstererek çocuklarınıza destek abilirsiniz.



Bu Bültende Şunları Bulacaksınız:

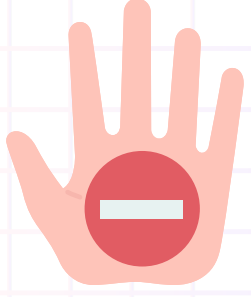
- Akran Zorbalığı ve Türleri Nedir?
- Akran Zorbalığını Nasıl Anlayabilirsiniz?
- Çocuğunuz Zorbalığa Uğruyorsa Siz Ne Yapabilirsiniz?
- Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Siz Neler Yapabilirsiniz?
- Çocuğunuz Zorbalığa Seyirci Kalıyorsa Siz Neler Yapabilirsiniz?

Hazırlayan: Psikolojik Danışman
Dr. Zeynep TÜRKÖĞLU MUTLU



**ZORBALIĞA SESSİZ
KALMAYIN, FARKINA
VARIN!!!**



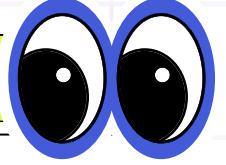


Okul Bülteni



No:1

AKRAN ZORBALIĞI



- “Bir kişi, düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin olumsuz davranışlarına maruz kaldığında zorbalığa uğramış olur.” (Olweus, 1995: 9)

UNUTMAYINIZ!!!

Bir Davranışın Zorbalık Olarak Tanımlanması İçin Şu 3 Temel Özelliğin Bulunması Gerekmetedir:

1. Davranışın zarar vermek amacıyla kasıtlı yapılması,
2. Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması,
3. Güç dengesizliği olması-Güçlü hissedenin güçsüz olduğunu düşündüğü kişiye yönelmesi

Zorbalık Türleri

- Fiziksel Zorbalık (Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi)
- Sözel Zorbalık (İsim/lakap takmak, hakaret etmek, bağırarak)
- Duygusal Zorbalık (Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi)
- Siber Zorbalık (Rahatsız edici mesaj atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi)



Okul Bülteni

No:1

AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?



Çocuğunuzun Zorbalık Yaptığını Gösteren İşaretler:

- Agresif davranışlar ve yineleyen küfürler,
- Kurallara karşı itaatsizlik, dürtüsel ve öfke dolu davranışlar,
- Akranları üzerinde baskı kurma ve onları bu şekilde yönetme isteği,
- Yetersiz empati becerisi ve diğerlerinin duygularına karşı duyarsızlık

Çocuğunuzun Zorbaliğa Maruz Kaldığını Gösteren İşaretler:

- Okulu sevmesine rağmen okula gitmek istemiyorsa,
- Artık servise binmek istemiyor ve sizden kendisini okula bırakmanızı istiyorsa,
- Açıklayamadığı yara izleri, morluklar vb. varsa,
- Sürekli sizden para istiyorsa,
- Karın ağrısı, yeme sorunları ya da içe kapanma, endişe gibi belirtiler varsa

BU İŞARETLERİ LÜTFEN DİKKATE ALINIZ!!!

!!! Bu işaretler zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ama mutlaka önemsenmeli ve nedenleri anlaşılmalı çalışılmalıdır.

Çocuğunuz Zorbaliğa Uğruyorsa

- Ona yardımcı olmak istediğinizi ve onun yanında olduğunuzu belirtin.
- Sadece dinleyin ve hissettiklerini anlamaya çalışın.
- Zorbaliğa maruz kalmasının onun hatası olmadığını net bir dille ifade edin.
- Çocuğunuzun zorbaliğa maruz kalması sizi kaygılandırırsa ya da öfkelenirse bile hemen harekete geçmek yerine çocuğunuzla birlikte ona nasıl yardımcı çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.
- Özgüvenini yeniden kazanması için olumlu ve güçlü özelliklerini vurgulayın.

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa

- Zorbalık davranışına onay vermediğinizi belirtin.
- Gerekli durumlarda (uyarılarla rağmen süren durumlar) müdahalede bulunun.
- Empati, diğerlerine saygı, yardım etme, olumlu arkadaş ilişkileri gibi konuları öğrenmesine yardım edin.
- Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına özen gösterin.
- Aile içindeki tutum ve davranışlarınızla zorbaca davranışlar göstermeyerek model olun.
- Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın.
- Okulu bilgilendirin ve destek isteyin.



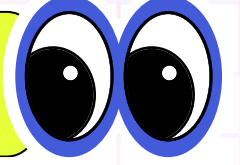
Osmangazi Ortaokulu

Ekim, 2024

Okul Bülteni

No:1

Çocuğunuz Zorbalığa Seyirci Kalıyorsa Siz Neler Yapabilirsiniz?



Seyirci kaldığında da mağdura yardım etmediği için zorbalığa ortak olduğu konusunda bilgilendirin.

Çocuğunuz, zorbalık yapan arkadaşını desteklememesi, zorbalığa maruz kalan arkadaşına yardımcı olması ve durumu güvendiği bir yetiškine anlatıp yardım istemesi konusunda cesaretlendirin.



Zorbalığa Karşı El Ele

