



**Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Servisi**

**Salim KATRANCI  
Psikolojik Danışman**

**Çocuğunuza;**

**A- Akıl Vermeyin**

**B- Başkalarına Benzemesini Beklemeyin**

**C- Ciddiye Alın**

**Ç- Çimlere Basmasını Sağlayın**

**D- Denemesine İzin Verin**

**E- Empati Kurun**

**F- Fikrini Sorun**

**G- Gurur Duyduğunuzu Söyleyin**

**H- Hayallerini Sorun**

**I- Israrcı Olmayın**

**İ- İnatlaşmayın**

**J- Jest Yapın**

**K- Kucaklayın**

**L- "Lütfen"li Konuşun**

**M- Model Olun**

**N- Ne İsteddiğini Sorun**

**O- Oyun Oynayın**

**Ö- Özür Dileyin**

**P- Paylaşın**

**R- Rica Edin**

**S- Sorumluluk Verin**

**Ş- Şans Verin**

**T- Tutarlı Olun**

**U- Utandırmayın**

**Ü- Üzüntülerini Paylaşın**

**V- Vakit Ayırın**

**Y- Yüreklendirin**

**Z- Zevklerini Öğrenin**

- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Aileler çocuklarına daha çok zaman ayırmalı, zorbalık davranışlarına karşı daha dikkatli ve ilgili olmalıdır.
- Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını kontrol etmeleri; çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.
- Çocuğu zorbalığa karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemeli, çocuğuna nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmeli, okul ile iş birliği yapmalı ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirliğine açık olmalıdır.
- Zorba ve zorbalık kurbanı olan öğrenci aileleri, çocukları ile empati kurmalı ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışmalıdır.
- Zorbalığın nerede meydana geldiğini, nasıl oluştuğunu öğrenmek ailelerin yapması gerekenler arasında yer almaktadır. Bunun için de aileler çocuklarını takip etmelidir.
- Ailelerin, başka ebeveynlerle ve öğretmenlerle konuşarak ortak çözüm yolları belirlemeye çalışması yararlı olacaktır. Çözüm için aile çocuğunu zorlamamalı çocuğun hazır olduğundan emin olduğunda bu çözüme başvurmalıdır.

# AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı “Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması” olarak tanımlanmaktadır.

Zorbalığı diğer saldırganlık türlerinden ayırt eden özellikler; gücün kasıtlı ve kötü kullanımı, zorbalığın tekrarlılığı ve zorbalığa katılan taraflar arası fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin bulunması olarak ifade edilebilir.

## Zorbalık Davranışının Türleri

- Fiziksel
- Sözel
- Duygusal
- Siber

## ÇOCUKLAR NEDEN ZORBALIK DAVRANIŞLARI SERGİLERLER?

- Ailesel nedenler
- Sosyal becerilerde ve iletişim becerilerinde yetersizlik
- Öfke üzüntü gibi güçlü duygularla baş edememe
- Dürtüsellik
- Okula ilişkin nedenler



Zorbaliğa maruz kalan çocukların; aileler ve öğretmenler tarafından fark edilmesi, zorbalığın önlenmesi açısından çok önemlidir.

8. Psikiyatrik problemler yaşarlar, mutlu değillerdir.

9. Otoriter ebeveynlere sahiptirler, sorunlu aile ve çevreden gelirler.

10. Kurallara uymazlar, disiplin anlayışı gelişmemiştir.

## ZORBALIK DAVRANIŞLARINA MARUZ KALMA OLASILIĞI YÜKSEK OLAN ÇOCUKLAR

- Pasif ve içine kapanık,
- “Hayır!” diyebilme, uygun kişiden yardım isteyebilme, kendini savunabilme gibi sosyal becerilerden yoksun olan,
- Ürkek, kaygılı ya da girişken olmayan,
- Genellikle fazla arkadaşı olmayan,
- Duygusal olarak çabuk dağılabilen

## ZORBA ÖĞRENCİLERİN VE AİLELERİNİN ÖZELLİKLERİ

1. Saldırgandırlar, çabuk öfkelenirler, kin tutarlar.
2. Hakimiyet ve baskı kurmaya güçlü ihtiyaçları vardır.
3. Duygu ve davranışlarını kontrol etmekte zorlanırlar.
4. Özsaygıları düşüktür.
5. Empati yapma yetenekleri yok denecek kadar azdır.
6. Kendilerine bakışları olumludur.
7. Madde kullanımına ve küfürlü konuşmaya meyillidirler.

## ZORBALIK DAVRANIŞINA MARUZ KALAN ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN ÖZELLİKLER

- İçine kapanma
- Korku ve kaygı
- Altını ıslatma
- Ders başarısında düşüş
- Uyku bozuklukları
- Yeme bozuklukları

