



Türkiye’de yapılan araştırmalar; zorba olma oranının %5 ile %10, zorbalığa maruz kalma oranının %6 ila %20 arasında değiştiğini gösteriyor. Bununla birlikte erkeklerin kızlara oranla daha çok zorbalığa maruz kaldığı, zorbalığa maruz kalmanın anne baba ilişkisi ile ilgili olduğu sonucu çıkıyor. Çocuklar ebeveynlerinden bağımsız düşünülemez. İlk yıllardaki tekrarlı deneyimler çocukların kişiliğini belirlemede oldukça etkilidir. Bu nedenle, aile dinamikleriniz ve çocuk yetiştirme tutumlarınız konusunda farkındalık kazanmanız etkili olacaktır.

Gelişimin ve ilerlemenin olması için değişime bir yerden başlamak gerekir. En kolayı, iyi bildiğimiz yerden başlamaktır. Unutmamalıyız ki, kendimizi değiştirmeye çabalamadığımız sürece çevremizi değiştiremeyiz, bu nedenle önce kendi üzerimizde düşünmeliyiz.

HAYDI BIRAZ DÜŞÜNELİM!!!

- Çocuğumdan beklentilerim neler?
- Çocuğuma nasıl bir ev ortamı sunuyorum?
- Çocuğuma verdiğim uyarıların dozu nasıl?
- Sadece kendi olduğu için, çocuğumu seviyor ve değer veriyor muyum?
- Aile içinde öfkemi nasıl gösteriyorum?
- Çocuğumla iletişimim uyarılar, kurallar, beklentiler üzerine mi?
- Çocuğumu etkin bir şekilde dinliyor muyum?
- Çocuğumun fiziksel değil, ruhsal ihtiyaçlarını fark ediyor muyum?
- Çocuğumun kendisini ifade etmesine olanak veriyor muyum? sıklıkla öğüt veriyor muyum?
- Çocuğum bana olumsuz duygularını ifade edebiliyor mu
- Çocuğumun yaşına ve gelişimine uygun şekilde bağımsızlaşmasına izin veriyor muyum?

OKULDA ŞİDDETI ÖNLEME

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Zorbalık, gerek bireysel olarak çocuğu , gerekse tüm okul iklimini etkileyen, zorbalık döngüsünde yer alan çocuklarda bugün ve gelecekte ciddi ruhsal sonuçlara neden olabilen bir olgudur. Arkadaşlar arasında zaman zaman ayrışmalar, küslükler veya 'artık onu sevmiyorumlar' olabilir. Bu durum kasti ve tekrarlı olur ise zorbalık tanımına uyar. Bu durumun varlığı fark edildiğinde ve müdahale edildiğinde değişim ve dönüşüm mümkün olabilir.



ÜÇ TEMEL ÖZELLİK



ZORBALIK TÜRLERİ

Fiziksel Zorbalık: Çocuğun bedenine yönelik yapılan, tekrarlı ve zarar verici fiziksel davranışlardır.

Sözel Zorbalık: Lakap takmak, küfretmek, alay etmek, dedikodu yapmak, acımasız yorumlar yaparak kişinin sosyal itibarına zarar vermeyi amaçlayan davranışlardır.

Cinsel Zorbalık: Kişinin özel bölgelerine ısrarcı dokunmalar ya da istemediği cinsel bir etkinliği yapması için şantajda bulunulmasıdır.

Duygusal Zorbalık: Kişinin olduğu ortamda onun hakkında kulaktan kulağa bir şey söylemek, gruptan dışlama, diğerlerine arkadaş olmamalarını söylemek, bir kişi hakkında dedikodu çıkarmak ve grupta utandırmak gibi durumlar ilişkisel zorbalıktır.

Siber Zorbalık: Kısa mesaj, e posta, sohbet odaları, online resimler ve anında mesajlaşma ile 7/24 yapılabilen ve belirli bir yaşam alanı ile sınırlı kalmayan zorbalık türüdür.



AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?

Çocuklar ve ergenler zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. 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 GÖSTEREN İŞARETLER

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

- Tam olarak açıklayamadığı yara izleri
- Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönmesi
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi
- İçte kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Normalden fazla duygu dalgalanmaları..

Yukarıdaki maddeler çocuğunuzun duygusal sıkıntıda olduğuna dair uyarılardır. Ne hissettiğini açık uçlu sorular sorarak anlamaya çalışın ve empatik olun. Okul ile iletişime geçin.