



# Rehberlik Bülteni



## ZORBA OLMA! ARKADAŞ OL!

OCAK-2022

### AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Kendinden daha güçsüz kişilere karşı fiziksel zarar vermek, itmek, tekme atmak çelme takmak, vurmak v.b davranışları sürekli yapmak zorbalıktır. Akran zorbalığı, bir ya da birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür.

### İÇİNDEKİLER

- Akran Zorbalığı Nedir?
- Zorbalık Nerelerde yapılmaktadır
- Zorbalığın ortaya çıkış biçimleri
- Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ortak noktaları
- Zorba öğrencilerin ortak noktaları.
- Zorbalık türleri.
- Zorbalığın yol açtığı sorunlar.
- Çocuklarımızı zorbalıktan nasıl korumalıyız
- Kitap önerileri

### ZORBALIK NERELERDE YAPILMAKTADIR

- Okul içi
- Okul tuvaletleri
- Okul servisleri
- Okul yolu
- Spor salonu
- Okul bahçesi
- Soyunma odası



### Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ortak özellikleri:

- Güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğicidir.
- Yakın arkadaşı yoktur.
- Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuğudur.
- Farklı ırk ya da etnik grup üyesi olabilir.
- Farklı özelliklere sahip olabilir "kekemelik vb."
- Özel öğrenme gereksinimi ya da engeli olabilir

### Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin ortak özellikleri:

- Genellikle benlik saygısı normal ya da normalin üstüdür.
- Saldırganlığın ve çatışmanın yoğun olduğu ailelerden gelmektedirler.
- Erişkin yaşlarına gelindiğinde bu çocukların yarısından çoğu suça eğilim gösterir.
- Empati kurma yeteneğinden yoksundur.
- Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlik vardır.

## ZORBALIK TÜRLERİ

**Fiziksel zorbalık:** Fiziksel davranışları içeren zorbalık çeşididir. Dövmek, vurmak, tokat atmak,boğazını sıkmak v.b.

**Sözel zorbalık:** Ad takma, küfür etme, ırkçı ifadeler ve alaylar,

**Duygusal zorbalık:** Kaş çatma, dudak bükme, gülerken bakma, önemsememe, dışlama v.b.

**Siber Zorbalık:** Teknolojik aletleri kullanarak zarar verici davranışlarda bulunmaktır.



### Zorbalığın Yol Açtığı Ruhsal Sorunlar

Var olan sorunların daha çok artması

Uyku sorunları

Geceleri altını ıslatma

Depresyon

Okul fobisi

İntihar düşünceleri ve girişimi



### Zorbalığın Yol Açtığı Akademik Sorunları

Ders başarısında düşme

Konsantrasyon kaybı

Ders içi uyumsuzluk

Okul reddi

### Zorbalığın Yol Açtığı Sosyal Sorunlar

Olumsuz kendilik algısı

Güvensizlik ve içine kapanıklık

Utangaçlık

Düşük benlik saygısı

## ZORBALIĞI ÖNLEMEDE VELİLERİN ROLÜ

- Zorba ve kurban olan öğrencilerin ailelerin çocukları ile empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.
- Çocuğu zorbalığa karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliği yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirliği yakla-

### Kitap önerileri:

#### 1. Vanessa'nın Yanındayım

Yazar:Kerascoet

Yayınevi:Kidz Redhouse Çocuk Kitapları

#### 2. Beni Ödülle Cezalandırma

Yazar: Dr. Özgür Bolat

