

Sayın Velimiz, Bu ay “**Zorbalık**” konusu rehberlik etkinliğimizdi. Sizler de bu konu hakkında farkındalık sağlayarak çocuklarınıza destek olabilirsiniz.

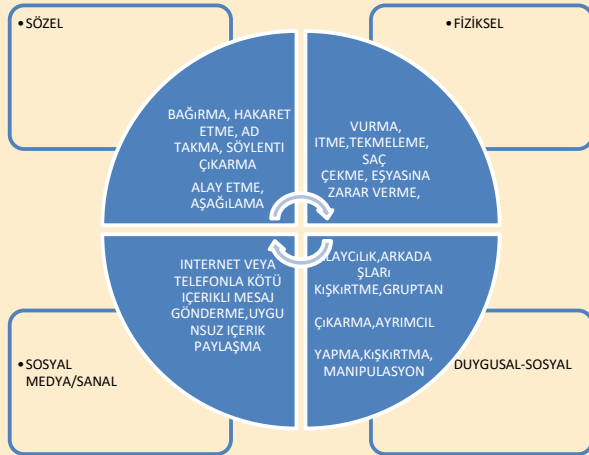
Bu alanda en geniş çaplı ve uzun süreli araştırmaları gerçekleştirmiş olan Olweus (1995:9) zorbalığı şöyle tanımlar “Bir kişi, düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin olumsuz davranışlarına maruz kaldığında zorbalığa uğramış olur.”

Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır: Zorba- ca davranış sergileyen, zorba davranışlara maruz kalan kurban veya mağdur ve izleyiciler. Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir. Zorbalığa maruz kalan ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir. İzleyiciler ise zorba davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.

Bütün tanımlar zorba davranışlarda üç faktör olduğunda hemfikirler :

- Tek bir saldırganca eylem yerine, uzun süreli olarak uygulanması
- Güç eşitsizliği- güçlünün güçsüze saldırması
- Sözel, fiziksel ve psikolojik olması

Zorbalık türlerini tabloda inceleyelim;



Ülkemizde yapılan çalışmalardan akran zorbalığında kurban olma oranının %10 ile %25 arasında değişiklik gösterdiği; zorba olma oranının %5 ile %10 arasında ve zorba/kurban olma oranının da %6 ile %20 aralığında değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Bugün depresyon ve kendine güven problemi yaşayan

birçok yetişkinin ilk mağduriyet anıları çocukluk ve ergenlik yıllarına dayanmaktadır. Çoğu yetişkin bu anıları hiç kimseye anlatmadan ömür boyu saklar. Bazıları önemsiz olduğunu düşünür, bazıları içinse anlatmak çok acı vericidir.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını anlamak için ipuçları:

- Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),
 - Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyor ise
 - Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyor iseniz,
 - Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyor ise,
 - Okul dışı zamanlarda, okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor ise,
 - Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa
 - Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri var ise,
 - Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz (yemek yeme, uyku, oyun vb.),
 - Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.).
- Yukarıdakiler sadece zorbalığa ait ipuçları değil, çocuğunuzun duygusal sıkıntıda olduğuna dair uyarılardır. Ancak çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olma ihtimalini göz önünde bulundurmanız önemlidir.

Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyor ise:

- Onu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve sadece dinleyin..
- Çocuğunuzun suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız çocuğunuzun daha da kırılmasına ve yaralanmasına, zorbalık yapan akranına karşı daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.



■ Yaşanılan durumu hafifletmeyin. Çocuğunuzun zorba davranışlarına maruz kalması sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. Çocuğunuza “Aşırı hassas davranıyorsun.”, “Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler.” veya “Geçer” gibi ifadeler kullanmayın.

■ Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeli edebilir ve kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.

■ Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin. Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir.

■ Çocuğunuza kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karşısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba, kişiden çok ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (öfke, ağlama vb.) verebilecek kişi seçer.



Çocuğunuzun zorba davrandığını anlamak için ipuçları :

- Çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyor ise
- Çocuğunuz kişileri inanipüle ediyor, baskı kuruyor ise
- Çocuğunuz kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyor ise
- Çocuğunuz sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyor ise Çocuğunuz bilgisayar önünde çok fazla zaman geçiriyor ise,
- Çocuğunuz gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanıyor ise
- Okuldan çocuğunuzun kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiği hakkında uyarı geldi ise
- Okuldan çocuğunuzun sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı geldiyse çocuğunuz okul ortamında zorba davranışlar sergiliyor olma ihtimali çok yüksektir.

Eğer çocuğunuz zorba davranıyor ise:

Zorba davrandığını gözlemlediğiniz an onu bu olumsuz davranışı için uyarın.Örneğin bu yaptığın zorba bir davranış ve bu şekilde arkadaşına davranman uygun değil

diyebilirsiniz. Gerekli durumlarda (örneğin zorbaca davranmayı) durdurmak için müdahalede bulunun. Örneğin çocuğunuz bilgisayardan bir arkadaşı hakkında hoş olmayan dedikodular yaydığını gördüğünüzde bilgisayar ayrıcalığını sınırlandırın.

Bu sonuç ile karşılaştığında çocuğunuza “Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, annen/baban olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim.” diyebilirsiniz

- Çocuğunuza empati, saygı ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çok çocuk empati becerisinde zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.
- Zorbalık davranışlarına karşılık, istikrarlı ve belirgin yaptırımların olmasına önem verin.
- Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin.
- Çocuğunuza problem çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için Ona destek olun. Sorunların daha uygun şekilde çözdüğünü gözlemlediğinizde ona hemen olumlu geri bildirim verin.

Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise;

Çocuğunuzun akran zorbalığı hakkında bilgilendirin. Zorbaca davranışların neler olduğunu, nelerin kaza, oyun veya şaka olduğunu anlatın. Ona zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin. İzleyici olduğunda da mağdura yardım etmediği için zorbalığa ortak olduğu konusunda bilgilendirin.



ŞAKA - OYUN

- Herkes eğleniyorsa
- Kimsenin canı yanmıyorsa
- Herkes eşit olarak katılıyorsa bu bir şakadır veya oyundur.

ZORBALIK

- Fiziksel duygusal veya siber bir zarar verme söz konusu ise
- Tek bir kişi güçlü ise Birden fazla defadır tekrar ediyorsa
- Zorbaliğe maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarıları

rında düşüş olur .Bu durumun devam etmesi ileri yaşlardaki hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir. Zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar psikolojik destek almadıklarında ise yetişkinlik hayatlarında suç işleme ve bağımlı olma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca duygusal problem ve depresyon belirtileri gösterme sıklıkları akranlarına göre daha yüksektir.

İzleyici kalan çocuklar daha içe dönük bir yapıda olduklarından seyirci kaldıkları olaylardan etkilenir, olumsuz duyguları yoğunlaştırır. Bu çocukların ilerideki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir. Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde bulundukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansıtacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.



ÇANKAYA KAMPÜS KOLEJİ

Güzeltepe Mahallesi, Hoşdere Cad. No:154 Çankaya / ANKARA

YENİMAHALLE KAMPÜS KOLEJİ

Yeşilevler Mahallesi, Selçuklu Cad. No:33 Yenimahalle / ANKARA

ANTALYA KAMPÜS KOLEJİ

Kızıltoprak Mah. Aspendos Bulvarı No:21/23 Muratpaşa / ANTALYA
0242 322 56 77

KIZILAY KAMPÜS TEMEL LİSESİ

Kızılay Mah. İzmir 1.Cad. No: 26 Çankaya / ANKARA

KEÇİÖREN KAMPÜS TEMEL LİSESİ

Sanatoryum Cad. No: 223 Keçiören / ANKARA

KAMPÜS AKADEMİ

Kızılay Mah. İzmir 1.Cad. No: 26 Çankaya / ANKARA

444 5 843

www.kampuskoleji.com.tr • www.kampusegitim.com.tr
www.instagram.com/kampuskolejleri
www.instagram.com/yenimahallekampuskoleji
www.twitter.com/kampuskolejleri



Kampus Koleji

Rehberlik Bülteni

‘Zorbalık’

Velilerimiz için

“Mutlu ve Başarılı Çocukların Kampüsü”