BORÇELİK

BORUSAN KOCABIYIK VAKFI

Borçelik Ebeveyn Farkındalık Programı

Sessiz Sinyaller

Akran Zorbalığına Karşı Akran Nezaketini Güçlendirme

ZORBALIĞA KARŞI EBEVEYN FARKINDALIK REHBERİ



Değerli İş Birliğiyle günyüzü derneği

Değerli Katkılarıyla FUTURE BRIGHT GROUP



© 2026, Borçelik & Borusan Kocabıyık Vakfı

Bütün yayın hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Hazırlayanlar: Ceyda Dedeoğlu, Kübra Arıkan

Borusan Kocabıyık Vakfı
ISBN: 978-625-94935-2-7
BKV Yayıncılık Sertifikası No: 76923

Bu eserin Türkçe yayın hakları Günyüzü Derneği tarafından alınmıştır.

Borusan Kocabıyık Vakfı: İstiklal Caddesi,
No: 160A Beyoğlu-İstanbul

T: (212) 705 87 00
F: (212) 252 45 91



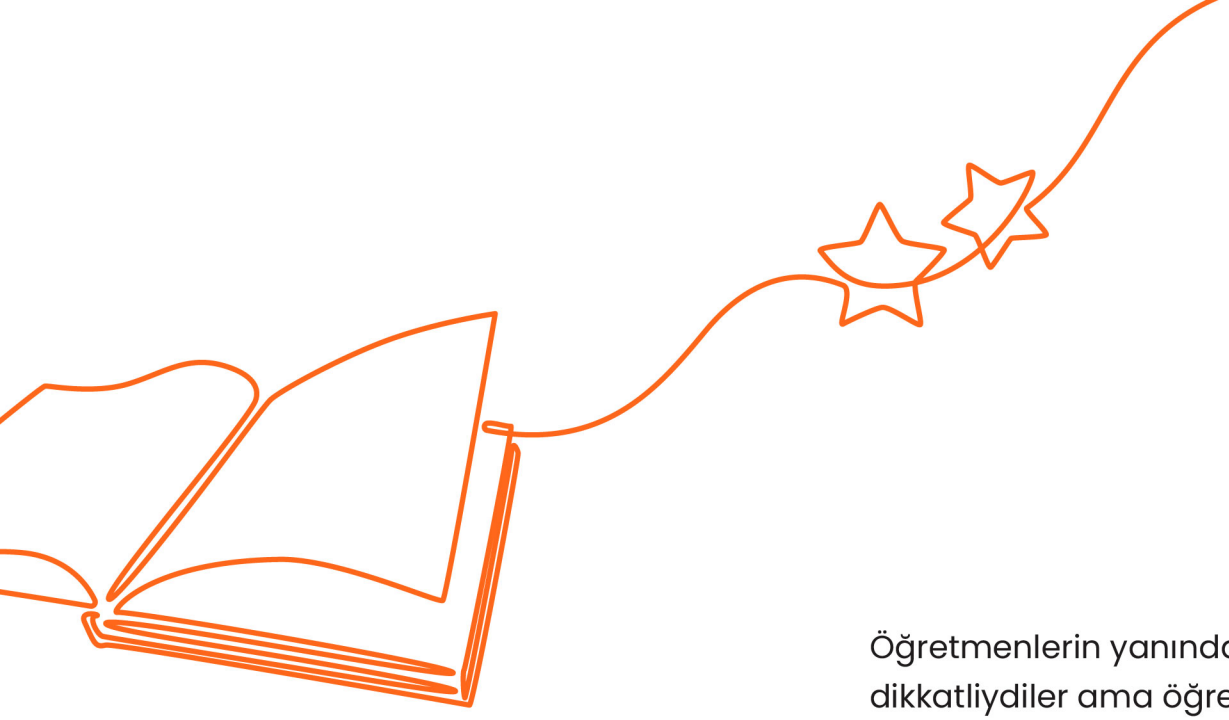
ZORBALIĞA KARŞI EBEVEYN FARKINDALIK REHBERİ

Borçelik Ebeveyn Farkındalık Programı: Sessiz Sinyaller **“Akran Zorbalığına Karşı Akran Nezaketini Güçlendirme”** projesi, **Borçelik** ve **Borusan Kocabıyık Vakfı** liderliğinde **Günyüzü Derneği** iş birliğiyle, **FutureBright** katkılarıyla hayata geçirilmiş, "Zorbalığa Karşı Ebeveyn Farkındalık Rehberi" Eflatun Psikoloji ekibi tarafından hazırlanmıştır.

Hazırlayanlar:
Klinik Psikolog Dr. Ceyda Dedeoğlu,
Gelişimsel & Klinik Psikolog Kübra Arıkan

İÇİNDEKİLER

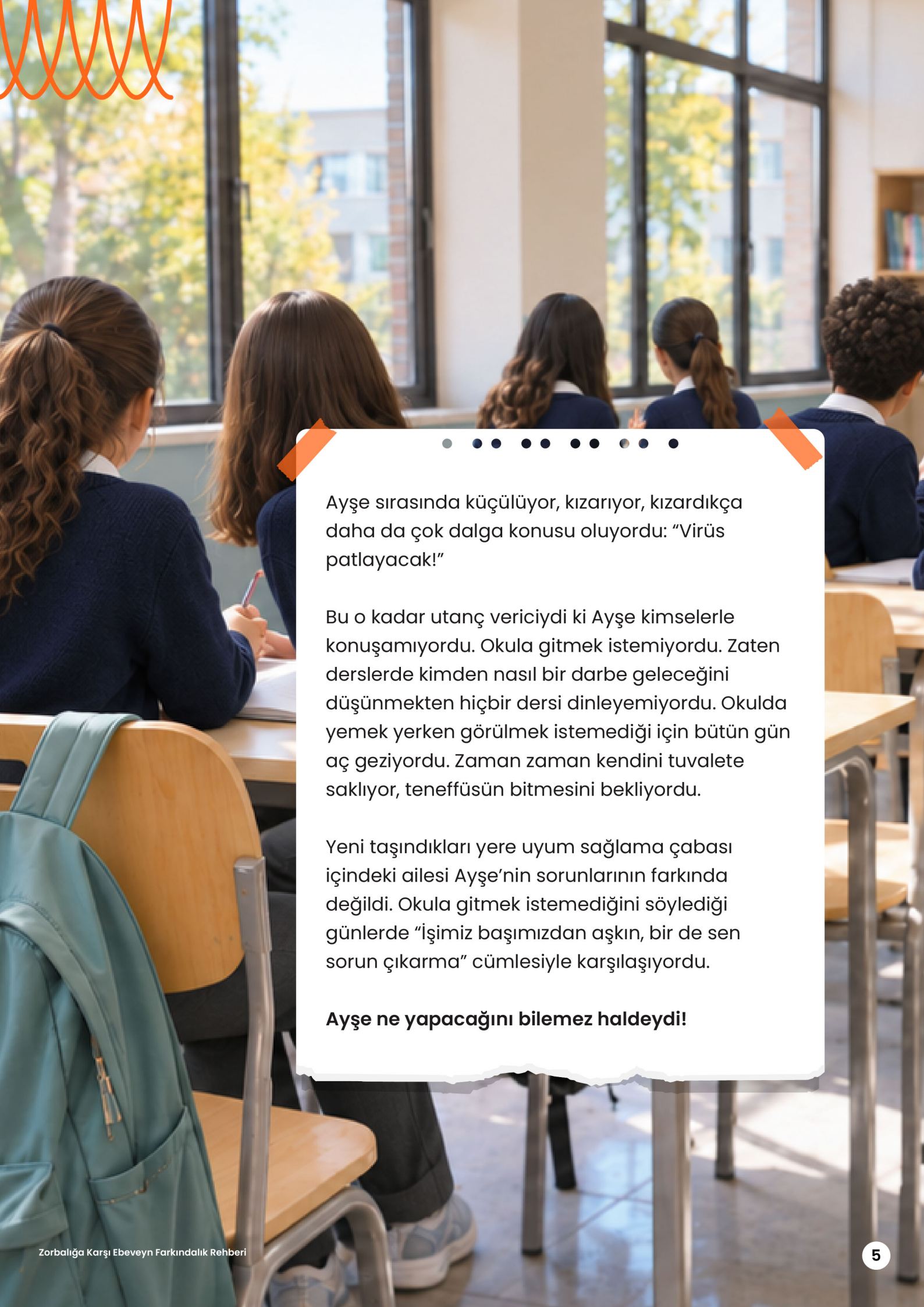
Ayşe'nin Hikayesi	04
Zorbalık Nedir?	10
Zorbalık Ne Değildir?	11
Zorbalık Sürecinde Kimler Rol Oynar?	14
Zorbalık Ne Şekillerde Görülebilir?	16
Zorbalığın Çocukların Yaşamlarındaki Etkileri	17
Sessiz Sinyaller: Çocuğun Zorbalığa Maruz Kaldığı Nasıl Anlaşılabilir?	19
Çocuğunun Zorbalığa Maruz Kaldığını Düşünen Ebeveynler Nasıl Bir Yol İzlemeli?	22
Sessiz Sinyaller: Çocuğun Başka Bir Çocuğa Zorbalık Yaptığı Nasıl Anlaşılabilir?	29
Çocuğunun Zorbalık Yaptığını Düşünen Ebeveynler Nasıl Bir Yol İzlemeli?	30
Sessiz Sinyaller: Çocuğun Zorbalığa Tanık Olduğu Nasıl Anlaşılabilir?	33
Okul ve Ailelerle Görüşme	36
Siber Zorbalık	39
Sessiz Sinyaller: Çocuğun Siber Zorbalığa Maruz Kaldığı veya Başkalarına Siber Zorbalık Yaptığı Nasıl Anlaşılabilir?	41
Çocuğunun Siber Zorbalığa Maruz Kaldığını ya da Siber Zorbalık Yaptığını Düşünen Ebeveynler Nasıl Bir Yol İzlemeli?	43
Özetle...	45



Ayşe'nin hikayesi

Babasının işi nedeniyle farklı bir ilçeye taşınan Ayşe bu sene yeni bir okula gitmeye başladı. Orta ikinci sınıf öğrencisi olan Ayşe, ilkokuldan beri birlikte olan sınıf arkadaşlarının arasına katılmakta zorluk yaşadı. Kimse onunla konuşmuyor, öğretmen kimin yanına oturtsa o öğrenci tepkiyle karşılıyordu. Yapı olarak içine kapanık olan Ayşe istenmediğine dair davranışların giderek arttığını fark ediyordu. Sınıftaki tüm kızlardan daha kiloluydu ve sonunda biri bunu dile getirmişti. Şişko lakabını kullanmaya başladılar ve öğle teneffüsünün en önemli eğlencesi haline geldi. Özellikle birbirinden ayrılmayan ve bu şakaları yüksek sesle söyleyip tüm sınıfı güldüren üç kişi vardı. Üçü de çok popüler ve sevilen öğrencilerdi.

Öğretmenlerin yanında çok dikkatliydiler ama öğretmen sınıftan çıktığı anda gözler Ayşe'nin üstüne çevriliyordu. Diğer çocuklar açıkça söylemese de kendilerine "Muhteşem Üçlü" diyen grubun Ayşe'yle dalga geçen tavır ve sözlerinden epey eğleniyorlardı. Aralarında zaman zaman abartıldığını düşünenler ve Ayşe'nin durumuna üzülenler olsa da kendilerine de bulaşılmasın diye seslerini çıkartmaya cesaret edemiyorlardı. Sonunda "Ayşe Virüsü" diye bir akım başlattılar. Onlara göre Ayşe'nin kilosu ve kokusu bulaşıcıydı, ona yanlışlıkla da olsa değseler virüs bulaşıyordu. Yanından geçen diğer çocukları Ayşe'ye doğru itmek, sınıfın eğlencesi hâline gelmişti.



Ayşe sırasında küçülüyor, kızarıyor, kızardıkça daha da çok dalga konusu oluyordu: “Virüs patlayacak!”

Bu o kadar utanç vericiydi ki Ayşe kimselerle konuşamıyordu. Okula gitmek istemiyordu. Zaten derslerde kimden nasıl bir darbe geleceğini düşünmekten hiçbir dersi dinleyemiyordu. Okulda yemek yerken görülmek istemediği için bütün gün aç geziyordu. Zaman zaman kendini tuvalete saklıyor, teneffüsün bitmesini bekliyordu.

Yeni taşındıkları yere uyum sağlama çabası içindeki ailesi Ayşe’nin sorunlarının farkında değildi. Okula gitmek istemediğini söylediği günlerde “İşimiz başımızdan aşkın, bir de sen sorun çıkarma” cümlesiyle karşılaşıyordu.

Ayşe ne yapacağını bilemez haldeydi!

Başlarken...

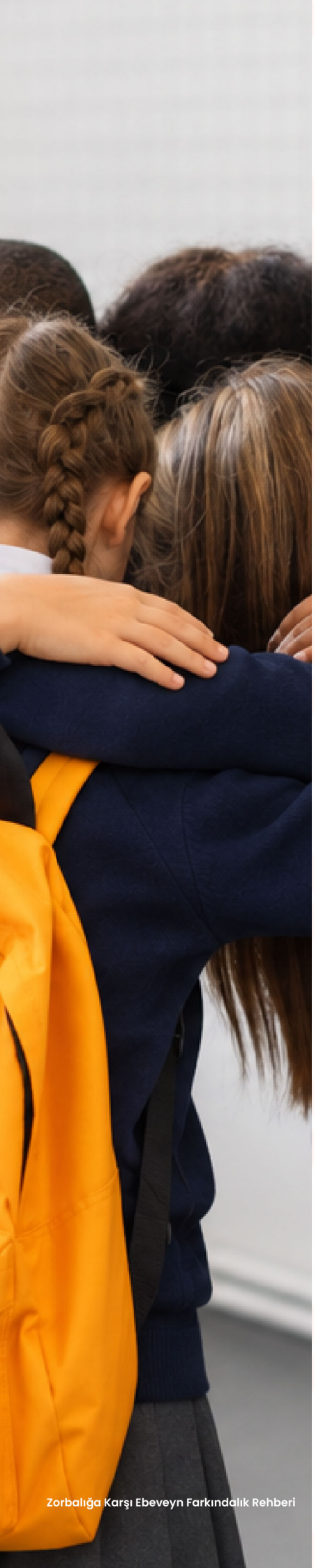
Okul

Güvendir.

Destekleyendir.

Şefkatli disiplindir.





Çocukların büyürken okul sistemi ile tanışması, uzmanların gözetiminde gelişimlerinin desteklenmesi, ailelerin gönül rahatlığıyla çocuklarını eğitilmek üzere teslim etmesi ideal koşullarda çocukların mutluluğu, potansiyellerini ortaya koyabilmeleri, hayatın zorluklarıyla baş edebilecek özelliklerini geliştirmeleri için gereklidir. Okul, sadece gerekli bilgilerin çocuğa öğretildiği ya da ezberletildiği bir kurs değildir. Çocukların okul sistemi içinde yer almalarını; psikolojik gelişimlerinin desteklenmesi, hayatta karşılaşacakları zorluklarla baş etme becerilerinin güçlenmesi, duygularını düzenlemeyi öğrenmeleri ve yaşıtlarıyla iletişim ve etkileşimlerinin artması için isteriz.

Heyecanlı oyunun ortasında ders zili çaldığında sınıfa gitmek, ertesi gün için beklenen ödevini teslim etmek, arkadaşın konuşurken sıranı beklemek gibi becerileri öğretir okul ortamı. Saygı duyduğun bir yetişkinle güzel bir bağ kurmanı da destekler, sabah belli saatte kalkarak biyolojik ritmini sağlıklı tutmanı da. Evinden, güvendiğin ortamdan, ailenden ayrılırken zorlanırsın ama zaman içinde bu zorlukla baş etmeyi de öğrenirsin, çünkü her ayrılık sonrası heyecanla kavuştuğunu da anlarsın.



Yukarıda idealize edilmiş okul sisteminin gerçek hayattaki yansıması ne yazık ki her çocuk için aynı şekilde olmuyor. Sevgi, güven, destek yuvası olması gereken okullar bazı çocuklar için kaygı yuvası haline geliyor. Son dönemlerde artan şiddet olaylarıyla da aileler çocuklarını okula gönderirken daha bir endişeli hale geldiler. Okulun çocuğun güvende olduğunun, gelişiminin her yönden desteklendiğinin ve genel olarak mutlu ve huzurlu olduğunun güvence altına alındığı bir yer olmasını bekleriz. Bu beklentinin karşılanmadığı durumların hem çocuklar hem aileler üzerinde önemli etkileri oluyor.

Okulu huzursuz bir yer hâline getiren konuların başında **“zorbalık”** geliyor.

Bu kitapçıkta “zorbalık” kavramını anlamaya çalışacağız. Son yıllarda daha sık duyduğumuz bu kelime ne anlama geliyor, hangi durumlar zorbalık olarak değerlendirilir, zorbalık sahnesinde kimler var, önlemek için neler yapmak lazım, çocuğum zorbalık sürecinin bir parçasıysa ben ebeveyn olarak ne yapmalıyım gibi sorulara yanıt arayacağız.

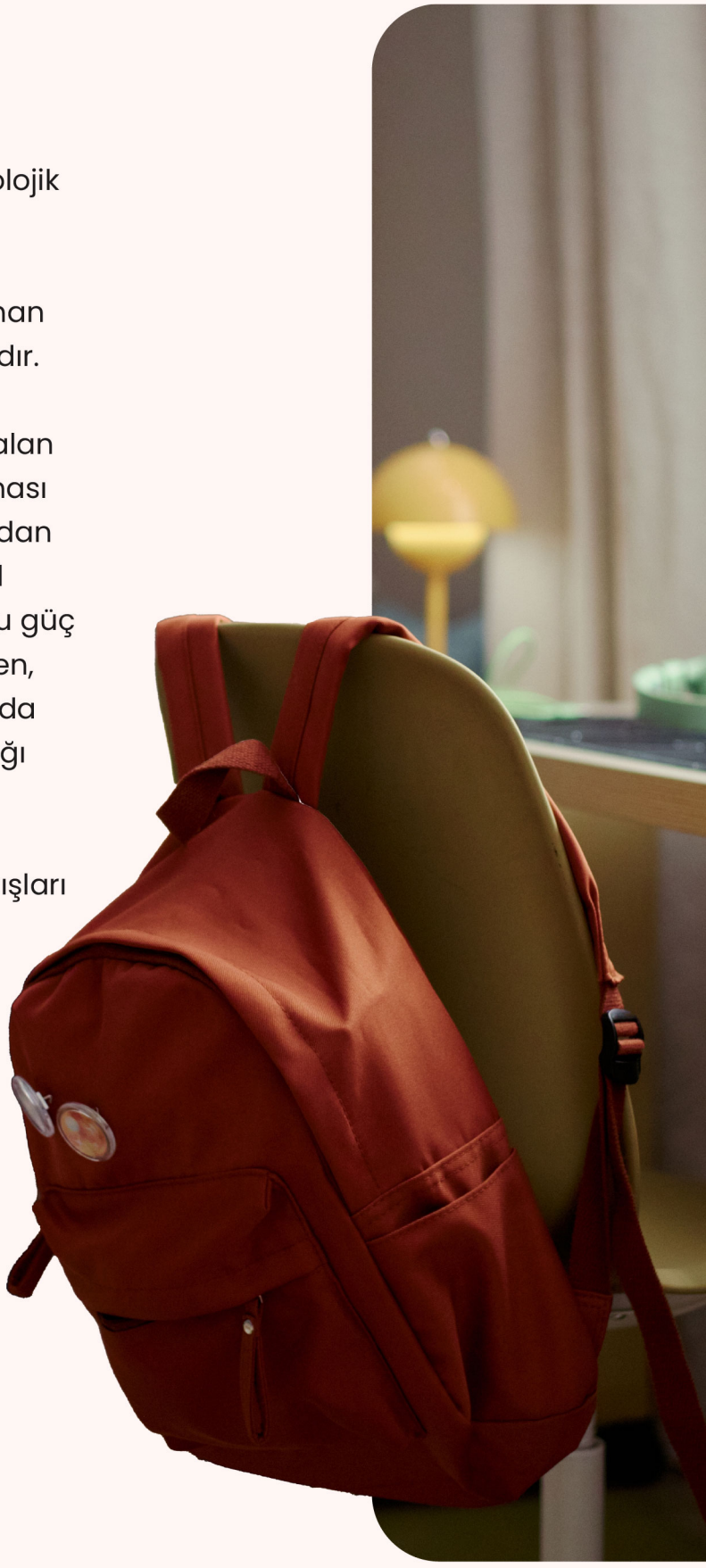

Siz zorbalık kelimesini duymuş muydunuz?
Zorbalığı nasıl tarif edersiniz?
Ayşe'nin hikayesi size neler düşündürdü?

Zorbalık Nedir?

Zorbalık, bir kişiye fiziksel, duygusal, psikolojik ya da sosyal açıdan zarar vermeyi amaçlayan, kasıtlı olarak yapılan, güç dengesizliğini içeren, istenmeyen ve zaman içinde tekrarlayan saldırgan davranışlardır.

Zorbalık yapan kişi ile zorbalığa maruz kalan kişi arasında bir güç dengesizliği bulunması gerekir. Zorbalık yapan kişi bu güç farkından faydalanarak karşı taraf üzerinde kontrol kurmaya ve ona zarar vermeye çalışır. Bu güç farkı; fiziksel büyüklükten, bedensel güçten, kişilik özelliklerinden, sosyal statüden ya da zorbalık yapan kişinin akranlarından aldığı destekten kaynaklanabilir.

Zorbalığa maruz kalan kişi ise bu davranışları engellemekte veya kendini savunmakta zorlanır; bu nedenle de çoğu zorbalık davranışı birçok kez tekrar eder.



Zorbalık
Ne Değildir?



Çocuklar ve gençler arasındaki her çatışma veya anlaşmazlık **zorbalık değildir.**

Çocuklar arkadaş ilişkileri kurarken zaman zaman farklı görüşlerde olabilir, tartışabilir, birbirleriyle ters düşebilirler. Bu durumlar gelişimin doğal bir parçasıdır. Gündelik hayat içerisinde arkadaşlar arasında uygunsuz ya da incitici davranışlar görülebilir. Örneğin, bir arkadaşın oyuncağını paylaşmak istememesi ya da o gün yalnız kalmayı tercih etmesi, bir çocuğun daha baskın veya yönlendirici davranışlar sergilemesi, yakın arkadaşlarının bir çocuğun yeni saç kesimiyle ilgili şakalaşmaları gibi davranışlar tek başına zorbalık olarak değerlendirilmez.

UNUTMAYALIM!

Her anlaşmazlık ya da çatışma zorbalık değildir. İlişkilerde anlaşmazlıklar ya da sorunlar olur, çözülüp ilerledikçe ilişkiler kuvvetlenir!

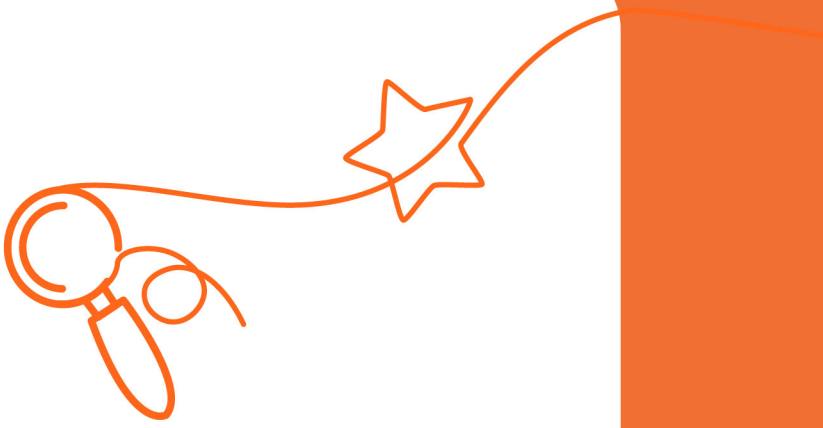
Bazı durumlarda zorbalığa benzetilse de akran çatışmaları normalde birlikte vakit geçirmeyi ve oyun oynamayı tercih eden, fiziksel veya sosyal güç açısından birbirleriyle denklik gösteren, yaşanan durumlardan benzer şekilde etkilenen çocuklar arasında olur. Bu çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülebildiği durumlarda taraflar sorunu çözmeye isteklidir, ilişkilerini onarmak, yanlış anlaşılmaları gidermek, durumu iyileştirmek için adımlar atmaya çalışırlar. Çocuklar ve gençlerin bu durumlar ve yaşadıkları duygular hakkında konuşabilmeleri ise onların sosyal ve iletişim becerileri geliştirmelerine yardımcı olur.



Tekrar etmek gerekirse; bir davranışın zorbalık olarak değerlendirilebilmesi için üç temel özelliği taşıması gerekir.

1. Kasıtlı ve istenmeyen saldırgan davranış olması
2. Taraflar arasında güç dengesizliğinin bulunması
3. Zaman içinde tekrarlaması

Ayşe'nin hikayesine bakalım:



1. **Kasıtlı ve istenmeyen davranış var mı?**

Ayşe'nin istemediği ve çok rahatsız olduğu açık.

2. **Güç dengesizliği var mı?**

Ayşe sınıfa yeni gelen ve yalnız olan taraf;
diğerleri sınıfın lideri gibi davranıyor.

3. **Tekrarlıyor mu?**

Giderek artan sıklık ve şiddette ilerliyor.



Zorbalık Sürecinde Kimler Rol Oynar?

Bir toplulukta zorbalık söz konusuysa bu sadece iki kişi arasında geçen bir durum değildir. Zorbalık, tanımı gereği ikiden fazla kişiyi kapsar. Zorbalık sahnesinde farklı roller bu yaşantının devamında etkili olur. Şimdi bu rolleri tanıyalım:

Zorbalığa maruz kalan çocuk: Zorbalık davranışlarının hedefi olan ve bu davranışlara maruz kalan çocuktur. Bazı özellikler çocuğun zorbalığa uğrama riskini artırabilir, örneğin; fiziksel görünümü, kültürel özellikleri, dini, cinsel yönelimi ve cinsiyet kimliği gibi; ancak asıl belirleyici olan zorbalık yapan kişinin onu herhangi bir sebepten "farklı" olarak algılamasıdır.

UNUTMAYALIM!

Farklı özellikleri olan her çocuk zorbalığa uğrar! - **Yanlış**

Zorbalığa uğrayan her çocuğun farklı/zayıf bir özelliği vardır! - **Yanlış**

Zorbalık yapan çocuk: Başka bir çocuğa kasıtlı ve tekrarlayıcı şekilde zarar veren çocuktur. Bazı özellikler zorbalık yapma davranışlarının görülme olasılığını artırabilir; ancak bu özelliklere sahip her çocuk zorbalık yapmaz.

UNUTMAYALIM!

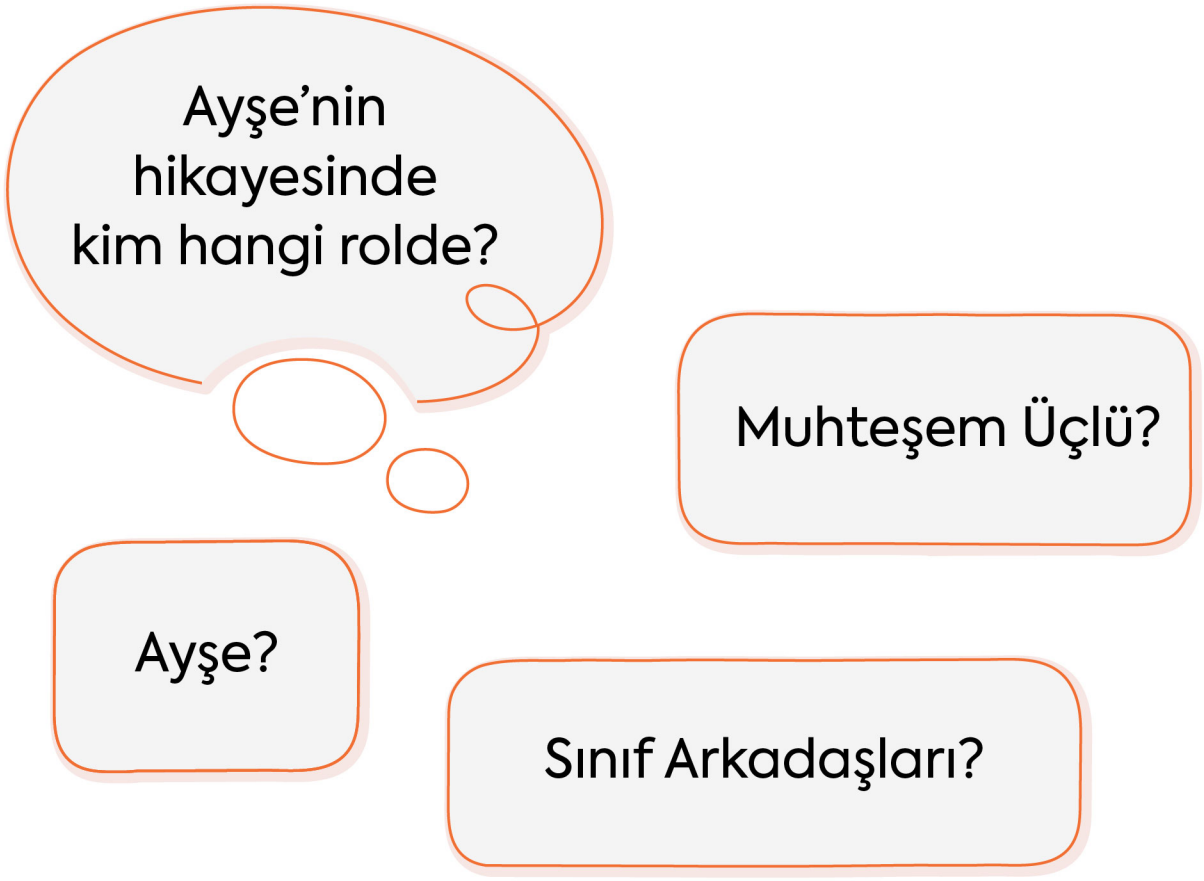
Zorbalık yapan çocuklar güçlü ve şımarık çocuklardır! - **Yanlış**

Zorbalık yapan çocuklar kimi zaman kendi zayıflıklarını kapatmak kimi zaman da zorlu duygularla baş edemedikleri için bu davranışı sergileyebilirler.

Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan çocuk: Bazı durumlarda zorbalığa maruz kalan çocuklar, yaşadıkları zorbalıkla başkalarına zorbalık yaparak baş etmeye çalışabilirler. Bu tür çocuklar aynı anda hem zorbalık yapan hem de zorbalığa maruz kalan çocuk rolündedirler.

Tanık olan çocuk (İzleyici): Zorbalık davranışlarına tanık olan veya bu davranışları gözlemleyen çocuktur. Tanık olan çocukların bazıları zorbalığı destekleyebilir, bazıları sessizce izleyebilir, bazıları ise görmezden gelebilir. Bu çocuklardan bazıları ise bu davranışları durdurmak veya engellemek için harekete geçerek aktif bir tepki gösterebilir. Bu çocuklara "savunucu çocuk" da denir.

Destekleyici yetişkinler: Zorbalık davranışlarının önlenmesinde veya bu tür durumlar yaşandığında zorbalığa maruz kalan çocukların karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerine yardımcı olan güvenilir ve destekleyici yetişkinlerdir. Bu kişiler, çocukların ebeveynleri, öğretmenleri ya da güvendikleri başka bir yetişkin olabilir.



Zorbalık Ne Şekillerde Görülebilir?

Zorbalık, her ortamda yaşanabilen ve farklı biçimlerde ortaya çıkabilen bir davranıştır. En yaygın zorbalık türleri şunlardır:

Sözel Zorbalık: Lakap takma, alay etme, hakaret etme, küçük düşürücü ya da aşağılayıcı sözler söyleme gibi sözlü olarak gerçekleştirilen bir zorbalık türüdür. Genellikle kişinin dış görünüşü, kimliği, kişisel özellikleri hedef alınır.

Fiziksel Zorbalık: Vurmak, itmek, saç çekmek, tükürmek, kişinin eşyalarına zarar vermek gibi eylemlerle gerçekleştirilen bir zorbalık türüdür.

Sosyal / İlişkisel Zorbalık: Bir kişiyi kasıtlı olarak gruptan dışlamak, yok saymak, hakkında dedikodu yapmak veya söylenti yaymak gibi davranışlarla sosyal ortamdan uzaklaştırmayı amaçlayan bir zorbalık türüdür.

Siber Zorbalık: Telefon, internet veya sosyal medya aracılığıyla bir kişiye hakaret etmek, kişiyi aşağılamak, tehdit etmek, küçük düşürücü mesaj, fotoğraf ya da video paylaşmak gibi davranışları içeren ve çoğunlukla kişinin itibarını zedelemek amacıyla yapılan bir zorbalık türüdür.

Ayşe'nin hikayesinde ne tür zorbalık olduğunu düşünürsünüz?

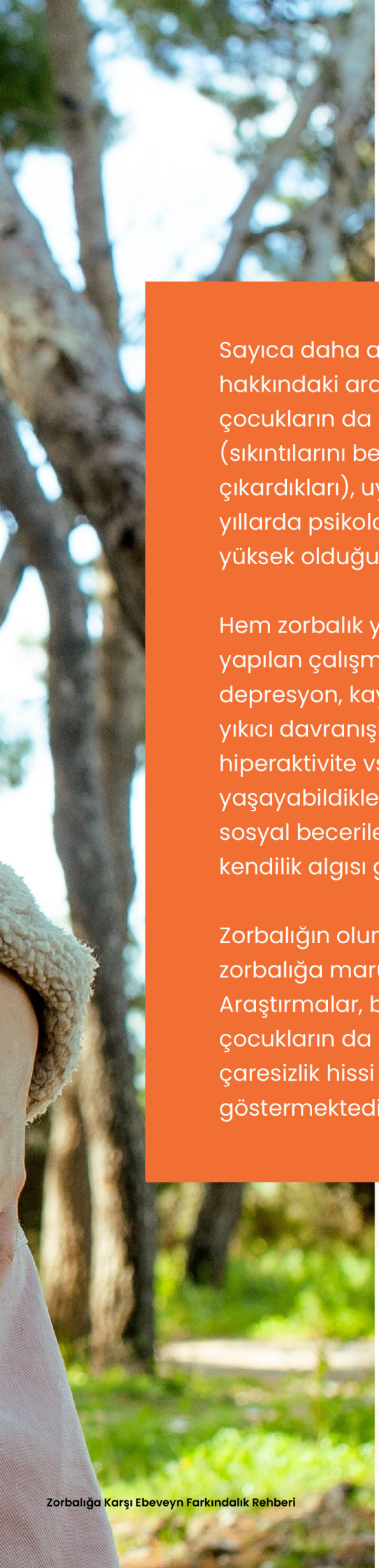
Etrafınızda farklı zorbalık türlerine dair örnekler duyuyor musunuz?

Zorbalığın Çocukların Yaşamlarındaki **Etkileri**

Zorbalık davranışlarının, zorbalık sürecine dâhil olan tüm çocuklar üzerinde hem kısa hem de uzun vadede birçok olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Zorbalığa maruz kalan çocuklarla yapılan araştırmalarda, fiziksel zarar görme gibi kısa dönemde görülebilecek etkilerin yanı sıra, baş ağrıları, uykuda bozulmalar, mideyle ilgili sıkıntılar ya da kronik ağrı gibi bedenselleştirme belirtileri (psikolojik zorlukların beden yoluyla ifade edilmesi) görülmüştür. Fiziksel etkilerin yanı sıra; depresyon, kaygı, kendine zarar verme davranışları, bağımlılık davranışları gibi psikolojik etkiler de sıklıkla görülen bulgular arasındadır. Bunların dışında okul başarısında düşüş, okula gitmek istememe gibi okulla ilgili olumsuz etkileri olduğu da gösterilmiştir.





Sayıca daha az olsa da zorbalık yapan çocuklar hakkındaki araştırmalar bu tür davranışlar gösteren çocukların da bedenselleştirme belirtileri yaşadığı (sıkıntılarını bedenlerindeki bir rahatsızlıkla ortaya çıkardıkları), uyum sorunları olabildiği ve ilerleyen yıllarda psikolojik sorunlar yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Hem zorbalık yapan hem de maruz kalan çocuklarla yapılan çalışmalar ise bu çocukların aynı anda hem depresyon, kaygı gibi içe yönelim sorunları hem de yıkıcı davranışlar, karşıt gelme davranışları, hiperaktivite vs. gibi dışa yönelim sorunlarını bir arada yaşayabildiklerini göstermiştir. Bununla beraber, zayıf sosyal beceriler, akran grubundan dışlanma, olumsuz kendilik algısı gibi sonuçlar da bulunmuştur.

Zorbalığın olumsuz etkileri yalnızca zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan çocuklarla sınırlı değildir. Araştırmalar, bu tür davranışlara tanıklık eden çocukların da kaygı, güvenlik duygusunda azalma ve çaresizlik hissi gibi olumsuz durumlar yaşayabildiğini göstermektedir.

Sessiz Sinyaller: Çocuğun Zorbalığa Maruz Kaldığı Nasıl Anlaşılabilir?



Bazı çocuklar ebeveynleriyle yaşadıkları zorlu durumları daha rahat paylaşabilse de bazı çocuklar için bunları dile getirmek, paylaşabilmek daha zor olabilir. Bazı çocuklar yaşadıklarının zorbalık olduğunun farkında olmayabilir, bazıları paylaşmak istemeyebilirler. Bunun sebepleri arasında ciddiye alınmayacaklarını düşünmeleri, durumun daha da kötüleşeceğinden korkmaları, kendilerini güçsüz hissetmeleri, sorunu tek başına kendileri çözebileceklerine inanmaları ya da yaşananlar konusunda kendilerini sorumlu tutmaları yer alabilir. Bazıları hissettikleri utanç, suçluluk, yoğun kaygı gibi nedenlerden dolayı kendilerini açmaktan kaçınabilirler. Bu gibi durumlarda, yaşadıkları bu yoğun duygu ve zorlayıcı düşüncelerle baş başa kalan çocukların yaşadıkları zorlanmalar bazı sessiz sinyallerde kendini gösterebilir. Çocuğunu en iyi tanıyan kişiler ebeveynlerdir, bu yüzden onların davranışlarında bazı değişiklikleri fark etmek, bir şeylerin yolunda gitmediğini hissedebilmek önemli uyarı işaretleri olabilir.


Sizce Ayşe içinden geçenleri rahatça ailesiyle konuşabiliyor mu?
Nelerden korkuyor olabilir?
Konuşmak istediğinde nasıl hissediyor?

Zorbalığa işaret edebilecek **sessiz sinyallerden** bazıları şunlardır:

- Açıklanamayan morarmalar, kızarıklar, yaralanma belirtileri (yaşı küçük olan çocuklarda daha sık görülür)
- Kişisel eşyalarının (kitaplar, kıyafetler, elektronik cihazlar vs.) kaybolması ya da zarar görmesi (ortaokul ve lise döneminde olan yaşı daha büyük çocuklarda daha sık görülür)
- Sürekli üzgün veya sıkıntılı hissetmesi
- Kaygı düzeyinin yükselmesi
- Okula gitmek istememesi ya da okula gitmemek için yoğun çaba göstermesi
- Okul arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmekten, okul aktivitelerine gitmekten kaçınması
- Her zamankine göre daha içine kapanık olması ya da tam tersine daha öfkeli davranışlar sergilemesi
- Sık sık karşı gelme veya daha saldırgan davranışlar sergilemesi
- Uyku düzeninin bozulması
- Sık sık kabuslar görmesi
- Dikkatini toparlamakta ve öğrenmede güçlük yaşaması
- Akademik başarısında ani düşüşler
- Her zamankine göre daha hareketli davranması
- Tıbbi bir nedenle açıklanamayan karın ağrıları, baş ağrıları ya da bedensel ağrılar yaşaması
- Yeme düzeninde değişiklikler, örneğin; normale göre daha iştahsız olması veya daha çok yemesi
- Kilo alma konusunda yoğun kaygı veya dış görünüşle aşırı meşguliyet (ergenlerde daha sık görülür)
- Ergenlerde alkol veya madde kullanımında artış görülmesi
- Kendine zarar verme veya intihar düşüncelerinin olması

Ayşe'nin **sessiz sinyalleri** nelerdir?

Çocuğunun Zorbalığa Maruz Kaldığını Düşünen Ebeveynler **Nasıl Bir Yol İzlemeli?**



Zorbalık hakkında konuşmak hem çocuklar hem de ebeveynler için zorlayıcı olabilir. Ancak çocuklarının zorbalığa maruz kaldıklarını düşünen ebeveynlerin bu konuda açık ve güvene dayalı bir iletişim kurmaları, çocukların yaşadıkları güçlükleri ebeveynleriyle paylaşmalarını kolaylaştırır.

Çocuğunuzla **Konuşmadan Önce:**

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını öğrenmek öfke, çaresizlik, panik gibi birçok duygu uyandırabilir. Böyle bir durumda hemen harekete geçmek yerine, önce kendi duygunuzu fark edin ve sakinleşmeye çalışın.

Bu durumu çözmek için kendinizi tek sorumlu olarak hissetmeyin. Zorbalıkla etkin bir şekilde başa çıkabilmek için ebeveynler, çocuk, okul, çocuğun yaşamındaki diğer destekleyici yetişkinlerin iş birliği içinde hareket etmesi gerekir. Gerekirse bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik destek almak da düşünülmelidir.

Kendinizi sakinleştirdikten sonra çocuğunuzla bu konuşmayı nasıl gerçekleştireceğinizi planlamak faydalı olacaktır. Böyle bir konuşma için sakin, rahat ve dikkatinizin dağılmayacağı bir zaman ve ortam seçin. Her zaman "mükemmel bir zamanlama" olmasa da kimsenin stresli, yorgun veya acele içinde olmadığı bir zamanı tercih etmeye özen gösterin.

Çocuğunuzda fark ettiğiniz ve zorbalığa işaret edebileceğini düşündüğünüz davranış değişikliklerini önceden not almanız, konuşma sırasında bunlardan yararlanmanızı kolaylaştırabilir.

Çocuğunuzun kişilik ve mizaç özelliklerini göz önünde bulundurarak verebileceği duygusal tepkileri önceden değerlendirmeye çalışın. Onu dinlerken sakin, yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir tutum sergilemeye kendinizi hazırlayın.

Çocuğunuzla bu konuşmayı yapmadan önce düşüncelerinizi ve nasıl bir yol izleyeceğinize ilişkin planınızı güvendiğiniz bir aile üyesiyle veya arkadaşınızla paylaşmak, onların görüşlerini almak da faydalı olabilir.

Kendim	Planım	Konuşma
Kendi duygunuzu tartın. Sakinleşmek için kendinize zaman tanıyın.	Nasıl konuşacağınıza dair plan yapın. Çocuğunuzun özelliklerini düşünün. Güvendiğiniz biriyle planınızı paylaşın.	• Sakin • Yargılamayan • Destekleyici bir konuşma yapın.

Çocuğunuzla **Konuşurken:**

Konuşmaya başladığınızda konuya doğrudan girmek yerine öncesinde gündelik hayatına, okul yaşamına dair daha basit sorularla başlamak daha rahat hissetmesini sağlayabilir. “Evet” veya “Hayır” ile cevaplanabilecek sorular yerine açık uçlu sorular sormayı tercih edin. Örneğin; “Okulda nelerden keyif alıyorsun?”, “Okulda seni en çok ne zorluyor?” gibi sorular sorabilirsiniz. “Bana biraz daha anlatır mısın?” gibi devam soruları da çocuğunuzun kendini ifade etmesini kolaylaştırabilir.

Öncesinde not aldığınız davranış değişikliklerine uygun açık uçlu sorular sorun. Örneğin; “Son zamanlarda okula gitmek istemediğini, okula gitmeden önce sabahları karnının ağrıdığını fark ediyorum. Bazen zorlandığımız durumlarda karnımız ağrır, normalde severek yaptığımız şeyleri yapmak istemeyebiliriz. Okulda seni zorlayan bir şey olabilir mi diye düşündüm. Paylaşmak ister misin? Birlikte anlamaya çalışalım.” gibi bir giriş yapabilirsiniz.

Çocuğunuz konuşmaya başladığında onu dikkatle dinleyin, sözünü kesmeden kendini ifade etmesine fırsat verin ve sakin kalmaya çalışın. Anlattıkları sizi öfkelendirebilir, üzebilir veya endişelendirebilir. Ancak böyle durumlarda aşırı tepki vermemek önemlidir. Bazı çocuklar, ebeveynlerini üzmek istemedikleri veya onların vereceği tepkilerin durumu daha da kötüleştirmesinden korktukları için yaşadıklarını anlatmaktan kaçınabilir. Bu nedenle, sakin kalmanız ve aşırı tepki vermemeniz, çocuğunuzun sizinle her zaman güvenle konuşabileceğini bilmesi açısından büyük önem taşır.

Onu asla yargılamayın, suçlamayın ve küçümseyici bir dil kullanmayın, aksine onun yanında olduğunuzu ve birlikte çözüm arayacağınızı ona hissettirmeye çalışın. Bu yaklaşım güvene dayalı bir iletişim kurmak için çok önemlidir. Anlaşıldıklarını, destek gördüklerini hisseden çocuklar gelecekte benzer bir durum yaşadıklarında ebeveynlerine bunu daha rahat anlatabilirler.

Hemen çözüm üretmek yerine önce dinlemeye ve anlamaya odaklanın. Yaşananları daha iyi anlayabilmek için olayın nasıl gerçekleştiğini, kimlerin olay yaşanırken orada olduğunu, nasıl tepki verdiklerini, okuldan biriyle paylaşıp paylaşmadığını, nasıl bir karşılık aldığını ve onun duygularını konuşabilirsiniz. Eğer tek bir olay anlatırsa daha önce buna benzer bir olay yaşanıp yaşanmadığını sormak ve sıklığını öğrenmek de önemlidir.

Bazı çocuklar hem zorbalığa maruz kalabilir hem de başkalarına zorbalık uygulayabilirler. Eğer böyle bir durum söz konusuysa, çocuk kendi davranışlarını savunabilir veya sorumluluğu azaltmaya çalışabilir. Zorbalık olayları çoğu zaman karmaşıktır. Bu nedenle karar vermeden önce olayı tüm yönleriyle anlamaya çalışmak önemlidir.

Bazı çocuklar yaşadıkları önemsiz bir şeymiş ya da çok etkilenmemişler gibi olayların etkilerini küçülterek anlatabilirler ya da tek seferde her şeyi anlatmak istemeyebilirler. Bu nedenle her şeyi tek bir konuşmada öğrenmek için zorlamamak gerekir. Zaman içinde gerektiği kadar sakin ve destekleyici konuşmalar yapılarak yaşananlar daha iyi anlaşılabilir.

- Sakin kal
- Dinle
- Yanında olduğunu hissettir

- Yargılama
- Suçlama
- Aşırı tepki gösterme

Çocuğunuzla **Konuştuktan Sonra:**

Çocuğunuzun anlattığı kadarı üzerinden onu rahatlatmaya çalışın. Zorbalığa maruz kalan çocukların çoğu yaşananların kendilerinin suçu olduğuna ya da kendilerinde yanlış bir şey olduğu için bu olayların yaşandığına inanırlar. Bu nedenle, yaşananların onun suçu olmadığını açıkça söylemek önemlidir. Ayrıca çocuklar zorbalığın tekrar etmesinden ya da daha kötü bir şey olabileceğinden de korkarlar. Bu yüzden ona yalnız olmadığını, güvenliğini sağlamak için okul ile iş birliği içinde hareket edeceğinizi söylemek önemlidir.

Zorbalığa maruz kalan çocuklar ve ergenler çoğu zaman kendilerini güçsüz hissederler. Bu nedenle, sürece aktif bir şekilde katılmalarını sağlamak, düşüncelerini ifade etmelerine ve karar alma süreçlerine dâhil olmalarına fırsat tanımak çok önemlidir. Ebeveynler sorunu hemen çözüme kavuşturmak ve çocuğunun sıkıntısını bitirmek isteyebilirler, bu çok doğal ve anlaşılabilir bir durumdur. Ancak çocuğa sadece öneriler vermek ya da onun yerine adımlar atmak yerine sürece onu da dahil ederek zorbalık sürecinde zedelenen kontrol duygusunu yeniden kazanmasına yardımcı olmak daha etkili olacaktır. Çocuğunuzla birlikte farklı çözüm önerilerini konuşabilirsiniz. Çocuğunuzun ne olmasını istediğini ya da ne olacağından endişelendiğini birlikte değerlendirebilirsiniz. "Sence bu konuda sana kim yardımcı olabilir?" ya da "Ben sana nasıl destek olabilirim?" gibi onu aktif olarak sürece katacak sorular sorabilirsiniz. Böylece çocuk hem desteklendiğini hisseder hem de yaşadığı durum karşısında kendini daha güçlü hissedebilir. Zorbalıkla başa çıkma konusunda tek ve herkes için geçerli bir çözüm yoktur. Önemli olan olası seçenekleri birlikte değerlendirmek ve çocuğunuzun ihtiyacına en uygun adımlara birlikte karar vermektir.

Ebeveynler bir zorbalık durumu dinlediklerinde çocuklarına “Sen de ona vur”, “Karşılık ver” gibi önerilerde bulunmak isteyebilirler. Ancak bu yaklaşım güvenli ve etkili bir çözüm yolu değildir. Zorbalık durumları zaten eşit olmayan güç ilişkilerine dayandıkları için her çocuk karşılık verebilecek bir durumda olmayabilir. Ebeveynlerin kendi geçmiş deneyimlerinden yola çıkarak verdikleri bu tür öneriler çocuğun yaşadığı duruma uygun olmayabilir. Çatışmalarda şiddeti öne almak, şiddetle karşılık vermek sorunu çözmek yerine daha da büyütür, çocuğun güvenliğini tehdit edecek riskli durumlara yol açabilir.

Çocuğunuzla birlikte kararlar alırken sadece önerilerde bulunup onu tek başına okula göndermek yeterli olmayabilir. Kalıcı ve etkili bir çözüm süreci için okul ile iş birliği çok önemlidir.

Bu tür durumlar yaşayan ebeveynler, zorbalık yapan çocuğun ailesiyle kendileri iletişime geçip davranışları durdurmaya çalışabilirler; ancak eğer karşı tarafın ebeveynleriyle güçlü ve yapıcı bir iletişim yoksa bu yaklaşım durumu daha da zorlaştırabilir. Bunun yerine okuldaki öğretmenlerden, okul rehberlik servisinden veya okul yönetiminden yardım isteyip çözüm sürecini birlikte yürütmek daha uygun olacaktır.

Ebeveynlerin zorbalık davranışlarını görmezden gelmemeleri ve gerekli adımları atmaları gerekir. Zorbalık, "Görmezden gel, geçer", "Herkesin başına böyle şeyler gelir", "Büyürken böyle şeyler olur" gibi sözlerle normalleştirilir ve karşısında sessiz kalınırsa çocuklar zorbalığın kabul edilebilir olduğunu düşünebilir ve sorun zamanla daha da büyüyebilir. Bu nedenle okul yönetimi ve ruh sağlığı uzmanlarıyla iş birliği içinde güvenli ve destekleyici bir çözüm süreci yürütmek büyük önem taşır.

UNUTMAYALIM!

Şiddet karşı şiddetle önlenmez; en fazla ötelenir.

Çocuğunuza şiddetle karşılık vermesini önermek onu daha büyük tehlikeye atabilir!

Çocuğumun zorbalığa uğradığını dinlerken **hislerim**

- Kızgınlık
- Yetersizlik
- Çaresizlik
- Üzüntü
- Hayal kırıklığı

Çocuğunuzun zorda kaldığı bir durumu dinlerken yoğun duygular hissetmeniz çok normal. Bu duyguların sizde yarattığı düşünce derhal bu duruma son vermek için müdahale etmek ve bunu yapanları cezalandırmak olabilir. Bu yoğun duygularla verilen hızlı ve kontrolsüz tepkiler durumu hem çocuğunuz hem de sizin açınızdan içinden çıkılamaz bir hale getirebilir.

Çocuğunuz zarar görüyorsa tabii ki hızla çocuğunuzu korumak için önlemler alın. Bu önlemler çocuğunuzu yetersiz, zayıf, kontrolsüz hissettirecek; daha çok zora sokacak, durumu karmaşıklaştıracak tepkiler olmasın. Bu nedenle duygularınızın biraz yatışmasını, sakin ve stratejik düşünebilir bir hale gelmeyi bekleyin. Unutmayın, sadece onun yanında olduğunuzu ve onu koruyup desteklemek için elinizden geleni yapacağınızı duyması bile çocuğunuzu durum karşısında güçlü hissettirecektir.



Sessiz Sinyaller:
Çocuğun Başka Bir Çocuğa Zorbalık Yaptığı Nasıl Anlaşılabilir?

Ebeveynler çocuklarının başka çocuklara zorbalık davranışları gösterdiğini okuldan, diğer ebeveynlerden ya da farklı kişilerden duyabilirler. Ayrıca aşağıdaki davranışlar tek başlarına çocuğunuzun zorbalık yaptığını göstermese de birer uyarı işareti olabilir. Ebeveynlerin durumu etraflıca değerlendirmeleri önemlidir.

- Kaynağı açıklanamayan para veya yeni eşyalarla eve gelmesi
- Küçük olaylara karşı bile kolayca sinirlenmesi veya öfke patlamaları yaşaması
- Başkalarının duygularını incitecek şekilde ilgi çekmeye çalışması
- Aile üyelerine, öğretmenlere, arkadaşlarına veya hayvanlara karşı saldırgan davranışlar göstermesi
- Başkalarını kontrol etmek için baskıcı veya manipülatif davranışlar sergilemesi
- Okulda otorite figürleriyle ve akranlarıyla sık sık çatışma yaşaması
- Sık sık kavga etmesi ve yaşananlardan sorumluluk almaması
- Saldırgan davranışlar gösteren başka çocuklarla arkadaş olup zaman geçirmesi
- Kendisinden daha küçük çocuklarla vakit geçirmeyi tercih etmesi (onları daha kolay kontrol edebildiği için)
- Yanlışlıkla olan olayları bile kendine yönelik kasıtlı bir davranış olarak yorumlaması

UNUTMAYALIM!

- Bu maddeler tek başına bir çocuğun zorbalık yaptığını göstermez.
- Bu uyarılardan bazıları çocuğun içinde bulunduğu farklı bir zorluğun da göstergesi olabilir.
- Hiçbir çocuğu bu işaretler nedeniyle suçlamamak gerekir.
- Bu ve benzeri işaretler nedeniyle hiçbir çocuğa önyargılı davranılmamalıdır.

Çocuğunun Zorbalık Yaptığını Düşünen Ebeveynler Nasıl Bir Yol İzlemeli?

Çocuğunun bir başkasına zorbalık yaptığını birinden duymak ya da tahmin etmek ebeveynler için oldukça zorlayıcı olabilir. Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı, şaşkınlık gibi yoğun duygular hissetmek ya da durumu kabul etmekte zorlanmak anlaşılır tepkilerdir. Öncelikli olarak kendinizi sakinleştirebilmek ve ani tepkiler vermeden çocuğunuzla konuşarak durumu değerlendirip ona göre bir aksiyon almak daha sağlıklı bir yaklaşım olacaktır.

Çocuğunuzun neden zorbalık yaptığını anlamaya çalışmak, bu davranışı değiştirmesi için yardım edebilmek adına ilk adımdır. Çocukların zorbalığa başvurmasının altında farklı nedenler yatabilir.

Örneğin;

Yaptıklarının zorbalık olduğunu ya da başkalarının üzerindeki etkilerini fark etmiyor olabilirler.

Bir arkadaş grubunun baskısıyla zorbalığa katılıyor olabilirler. Gruptan kabul görmek, dışlanmamak için bu davranışları sürdürüyor olabilirler.

Belirli kişi veya gruplara yönelik önyargılı tutumları olabilir ya da bu tür tutumları öğrendikleri, örnek aldıkları bir yetişkin veya akranları olabilir.

Kendileri de daha önce zorbalığa maruz kalmış ve yeniden hedef olmaktan korkuyor olabilirler.

Çocuklar yaptıklarının yanlış olduğunu fark edebilmek ve davranışlarının altında yatan düşünce ve duyguları anlayabilmek için yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duyarlar.

Her davranışta olduğu gibi zorbalık davranışının da altında yatan bir duygu veya ihtiyaç vardır. Davranışın nedenini anlamak, onu onaylamak ya da haklı bulmak anlamına gelmez.

Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşurken onu "zorba" olarak etkilemekten kaçının. Yaptığı davranışı, onun kişiliği veya karakterinin bir parçası olarak değerlendirmek yerine, davranışın kendisine odaklanın. Yaptığı zorbalık davranışını açık, net ve somut olarak tanımlayın.

Sonrasında bu davranışın karşı tarafa nasıl hissettirmiş olabileceğini birlikte düşünebilirsiniz. Örneğin; "Sence arkadaşın o an nasıl hissetmiş olabilir?", "Aynı şey senin başına gelseydi, sen ne hissederdin?" gibi sorular sorabilirsiniz.

Yaptığının yanlış ve kabul edilemez olduğunu ve hangi davranışlarının değişmesi gerektiğini açıkça konuşmak önemlidir.

Sonrasında ise zorbalık davranışını durdurmak uygun ve mümkün olduğunda, zarar gören ilişkileri onarmaya teşvik etmek sürecin önemli bir parçasıdır. Bunu nasıl yapabileceğiniz konusunda ortak bir plan oluşturabilirsiniz. Her davranışın sonuçları olduğunu anlaması ve yaptığı davranışın sorumluluğunu üstlenmesi için onu destekleyin.

Bu süreçte yine öğretmen, okul yönetimi, okul rehberliği gibi üçüncü kişilerden destek almak sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlar. Gerekiyorsa ruh sağlığı uzmanlarından destek almak da ihmal edilmemesi gereken bir adımdır.

Çocuğunuzun kendisinden farklı kişilere, gruplara, kültürlere vs. ilişkin önyargıları ya da bilgi eksikliği olabilir. Bu konuları konuşmak her ne kadar zorlayıcı olabilse de önyargıların eğitim, açık iletişim ve empati yoluyla ele alınması büyük önem taşır.

Ayşe'nin hikayesindeki "Muhteşem Üçlü" sınıf içinde kendi lider rollerini korumak için başka bir öğrenciyi kötü hissettiren davranışlar sergiliyorlar. "Muhteşem Üçlü"nün kendilerini "muhteşem'' hissetme ihtiyacının altında yatanları anlamaya çalışmak ve bu ihtiyacın başkalarına zarar vermeden karşılanmasını sağlamak bu çocukları desteklemek için önemlidir. Okulun ve ruh sağlığı uzmanlarının bu yaklaşımı benimsemesi gerekir.

UNUTMAYALIM!

Akran zorbalığında hem zorbalığa maruz kalanın hem de zorbalık davranışını sergileyenin çocuk olduğunu unutmayalım.

Zorbalık davranışı, çocukların içlerindeki çalkantının işaretidir. Bu davranışı gösteren çocukların görülmeye, anlaşılmaya, desteklenmeye ihtiyacı vardır.

Sessiz Sinyaller: Çocuğun Zorbalığa Tanık Olduğu Nasıl Anlaşılabilir?

Çocuğunun Zorbalığa Tanık Olduğunu Düşünen Ebeveynler Nasıl Bir Yol İzlemeli?

Zorbalığa doğrudan maruz kalmasa veya başkalarına zorbalık yapmasa bile, bir çocuğun zorbalığa tanık olması onu olumsuz şekillerde etkileyebilir. Zorbalığa şahit olan çocuklar çoğu zaman ne yapmaları gerektiğini bilemeyebilir veya o anda tepki vermekten korkabilirler.



Tanık olan her çocuk aynı şekilde etkilenmeyebilir ancak bazı çocuklarda;

- Okula gitmek istememe,
- Okul ve arkadaşları hakkında konuşmaktan kaçınma,
- Kaygılı veya sıkıntılı görünme hali gibi sinyaller görülebilir.

Zorbalığı izleyen taraf olmak doğrudan çocuklar üstünde baskı yaratabilir.

- "Ya bana da yaparlarsa" korkusu
- Engel olamamanın suçluluğu
- Güçlü grupta olamamanın eksikliği
- Zarar gören çocukla özdeşim kurmayla hissedilen üzüntü

gibi yoğun duygular yaşatabilir. Bazı çocuklar, zorbalığa uğrayan çocuğun düştüğü durumda kendilerinin olabileceğini zihinlerinde canlandırıp bu durumla baş edemeyeceklerini düşünerek kendilerini çok zorda hissederler ve o nedenle olan bitene ses çıkaramazlar. Yanlış buldukları duruma ses çıkaramamanın sıkışmışlığını içlerinde hissedebilirler. Bazı durumlarda, zorbalık yapan kişi veya grupların zorbalığa tanık olan çocukları daha açık bir şekilde tehdit ettiği de görülebilir. Buna benzer durumlar sınıf ya da okul ortamının gerginleşmesine, güvenli bir yer olarak algılanmamasına neden olabilir. Okulun güvenli yer olduğu algısı azaldığında çocukların okula gitmek istememesi, ayaklarının geri geri gitmesi ya da bedensel ağrılar gibi farklı şikayetlerle sıkıntılarının ortaya çıkması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur.

Çocukların, zorbalıkla karşılaştıklarında yaşadıklarını ve duygularını paylaşabilecekleri güvenilir yetişkinlere ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, çocuğunuzun günlük yaşam içinde sizinle rahatça konuşabileceği, güvenli ve yargılanmadığını hissettiği sohbet ortamları oluşturmanız önemlidir.

Çocuğunuz size şahit olduğu bir zorbalık durumundan bahsederse duygularını yargılamadan dinleyin ve hislerini onaylayın. Örneğin; o an bir tepki veremediği için suçluluk hissediyor olabilir. Böyle bir durumda, "O anda korkmuş olman ve ne tepki vereceğini bilememen çok anlaşılır" gibi cümlelerle onun rahatlamasına yardımcı olabilirsiniz.

Zorbalığa maruz kalan arkadaşına yardım etmek için neler yapabileceğini çocuğunuzla birlikte düşünebilirsiniz. Örneğin; o durumda zorbalığa maruz kalan arkadaşına destek olabilir, diğer arkadaşlarını destek için çağırabilir, zorbalık davranışının yanlış olduğunu açıkça ifade edebilir ya da o an bir şey yapamıyorsa sonrasında güvendiği bir öğretmenine anlatabilir.

Ayşe'nin hikayesinde, Ayşe'nin düştüğü duruma üzülen çocuklar birlikte bu duruma karşı çıksalar ve yapılanın yanlış olduğunu söyleseler "Muhteşem Üçlü" bu davranışlarına rahatlıkla devam edebilir miydi?

Arkadaşlarının zorlayıcı davranışlarına karşı duramasalar da sınıfta durumdan rahatsız olanlar bu oyuna eşlik etmeseler durum farklı olur muydu?

Başkasının düştüğü sıkıntılı durumun komikliğine verilen tepki yerine üzüntüsüne verilen tepki belli edilseydi bu davranışlar devam eder miydi?

UNUTMAYALIM!

Zorbalığın olduğu bir ortamda zorbalık davranışını yapan ve buna maruz kalan taraflar azınlık, şahit olan taraflar çoğunluktur. Şiddetin ortamda yarattığı korku çoğunluğun sesini çıkarmasına engel olur ve şiddet döngüsü tekrarlanır. Bu durum sadece mağduru değil, izleyenleri de psikolojik olarak olumsuz yönde etkiler. Bu döngünün kırılabilmesi için sessiz çoğunluğun tepkisini gösterebilmesi gerekir.

Okul ve Ailelerle **Görüşme**



Zorbalığın yaşandığı bir ortamda çocuğunuzun rolü ne olursa olsun –zorbalık yapan, zorbalığa maruz kalan ya da izleyen– bu durumu çözebilmek için okulla iş birliği yapmak önemlidir. Burada temel hedefin "çocukları korumak" olduğu unutulmamalıdır. Suçlayıcı ya da yadsıyan/yok sayan bir tutum takınmak, çocuğunuzun eğitim aldığı ortamın güvenli hale getirilmesini zorlaştırır. Okulda zorbalık durumu söz konusuysa tüm tarafların çocuk olduğu ve hepsinin farklı şekillerde bu durumdan etkilendiği unutulmamalıdır.

Zorbalık davranışına çözüm bulmak için harekete geçildiğinde aileler çocuklarını korumak için doğal bir içgüdüyle karşı tarafı suçlayıcı bir tutum sergileyebilirler. Çoğu zaman suçladıkları kişinin de bir çocuk, suçlamayı karşılamak durumunda olan kişilerin de kendi çocuklarını korumaya çalışan ebeveynler olduğu unutulur. Bu durum bazen büyüyerek aileler arasında bir çatışmaya dönüşebilir. Bundan en çok zarar gören yine çocuklar olacaktır. Böyle bir çatışmanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri iki katmanda ele alınabilir. İlk katmanda, yaşanan olay karşısında çocuğunu korumak amacıyla devreye giren ebeveynin, durumu çözmek yerine çatışmayı büyütmesi, çocuğun korku ve utanç duygularını artırabilir. Ayrıca çocukta, korunamayacağına ilişkin inancı pekiştirebilir. İkinci katmanda ise büyüklerin bile bir problemi çözerken sakin kalamadıkları, şiddete/suçlamaya başvurdukları, kriz durumlarını yönetemediklerini gören çocuklar için negatif bir öğrenme deneyimi oluşur. Böyle bir deneyimin kalıcı etkisi, çocukların her türlü zorluğu kavga ile çözebileceklerini düşündürmek olur. Bu durum başlangıçtaki hedef olan "çocuğu koruma"dan uzaklaşıldığının kanıtıdır. Sorunların, çok güvendikleri ebeveynleri tarafından bile sakin ve şiddetsiz yollarla çözülemediğine şahit olan çocuk korunmuş hissetmez, aksine maruz kalan çocuğun bile başka bir olayda zorbalık yapan taraf olmasına neden olabilecek bir döngüyü başlatabilir.

UNUTMAYALIM!

- Şiddet, şiddetle çözülmez; büyür, bilenir.
- Ebeveynin sorumluluğu çocuğuna model olacak davranışı sergilemektir.
- Ve en önemli önceliği çocuğunu gerçek anlamda korumaktır!
- Kendi duygusunu yönetemeyerek duruma müdahale eden ebeveyn, çocuğunu korumak yerine daha kırılgan bir hale sokar.

Ailelerin okulla ve diğer ailelerle iletişim kurarken dikkat etmesi gereken noktaları özetleyelim:

- Sakin Kal
- Dinle
- Durumu tüm yönleriyle anlamaya çalış
- İş birlikçi yaklaş
- Diğer tarafın da çocuk olduğunu unutma
- Karşı tarafın da zorluklarını anla
- Çocukların korunmasını ve desteklenmesini önceliklendir
- Çocuğunun korunduğu bir ortam oluşabilmesi için takım çalışmasının içinde kal

- Suçlama
- Okulu ya da diğer aileleri düşman olarak görme
- Öfkene yenilme
- Savunmacı yaklaşma
- Kavga etme
- Durumu daha da büyütecek sözler söyleme
- Çocuğunun okula ve öğretmenlere saygısını zedeleme
- Çocuğuna karşı öfke biriktirebilecek davranışlarda bulunma

UNUTMAYALIM!

- Zorlu bir durumla karşılaştığında çocukların ilk önce bunu kendi kaynaklarıyla çözmesi için desteklenmesi gerekir (aciliyet içeren ve zarar verici durum belirgin değilse). Çocuğun bir problemi/zorluğu kendiliğinden çözebilmesi hem problem çözme becerilerini geliştirir hem de özgüvenlerine katkı sağlar. Zorbalık gibi bir durumla karşılaşıldığında çocuğun kendini savunabilen ve koruyabilen bir aksiyona geçmesi, bu durumun yaratabileceği olumsuz etkilerle baş edebilmesi için de önemlidir.

- Aileler, çocuğun kendi başına uyguladığı baş etme stratejileri sonuç vermediğinde ya da çocuğun açıkça zarar gördüğü ve hızlı müdahale gerektiren durumlarda devreye girmelidir.

Siber
Zorbalık



Siber zorbalık ya da çevrimiçi zorbalık; sosyal medya uygulamaları, mesajlaşma platformları, oyun forumları gibi dijital teknolojilerin kullanılarak bir kişinin korkutulması, tehdit edilmesi, dışlanması veya küçük düşürülmesi gibi davranışları içerir.

Siber zorbalık dijital iletişim araçları üzerinde şu şekillerde gerçekleşebilir:

- Tehdit edici ve saldırgan mesajlar göndermek
- Kişi hakkında söylentiler yaymak
- Kişiyi utandırmak veya küçük düşürmek
- Bir kişiyi topluluğun olduğu çevrimiçi mesajlaşma gruplarına dahil etmemek, gruptan çıkarmak veya grup içinde mesajlarını görmezden gelmek
- Bir kişiyi çevrimiçi oyunlardan, etkinliklerden veya arkadaş gruplarından dışlamak
- Kişiyi utandırmak amacıyla fotoğraflarını veya videolarını izinsiz paylaşmak
- Sosyal medyada, sohbet odalarında veya çevrimiçi oyunlarda bir kişiyi üzmek ya da kışkırtmak amacıyla rahatsız edici mesajlar göndermek (trolling)
- Sosyal medya uygulamalarında veya internet sitelerinde bir kişiye karşı nefret grupları oluşturmak



Sessiz Sinyaller:
Çocuğun Siber Zorbalığa Maruz Kaldığı veya Başkalarına Siber Zorbalık Yaptığı Nasıl Anlaşılabilir?

Çocukların günlük yaşamlarının giderek daha büyük bir bölümünü dijital ortamlarda geçirdiği günümüzde, siber zorbalık hafife alınmaması gereken önemli bir risk ve ele alınması gereken bir konudur. Bu nedenle, ebeveynlerin bu dünyayı anlaması ve olası risklere karşı farkındalık sahibi olması giderek daha önemli hale gelmektedir.

Yukarıda belirtilen sessiz sinyallere ek olarak, siber zorbalık süreçlerinde dikkat edilmesi gereken diğer sinyaller şunlardır:

- Teknolojik cihaz kullanımında belirgin bir artış veya azalma görülmesi
- Teknolojik cihazıyla vakit geçirirken aşırı gülme, öfkelenme ya da üzülme gibi belirgin duygusal tepkiler göstermesi
- Teknolojik cihazını ebeveynlerinden ve diğer kişilerden saklaması, ne yaptığını söylemekten kaçınması
- Sosyal medya hesaplarını aniden kapatması veya silmesi
- Yeni veya birden fazla sosyal medya hesabı oluşturması



UNUTMAYALIM!

- Bu davranışlardan herhangi birinin olması çocuğun/gencin mutlaka bir zorbalık olayının içinde olduğu anlamına gelmez. Bu göstergeler bir sinyal olabilir, çocuğun/gencin o dönemde nasıl hissettiğine, neler yaptığına dikkat etmek için bir uyarı olarak değerlendirilmelidir.

- Diğer zorbalık türlerinden farklı olarak, siber zorbalıkta davranışın tekrarlanması şart değildir. Çevrimiçi ortamda bir kez paylaşılan içeriklerin silinmesi, yayılmasının önlenmesi veya tamamen ortadan kaldırılması zor olabileceğinden, tek bir paylaşım bile uzun süreli ve tekrarlayan bir etki yaratabilir.

Çocuğunun Siber Zorbalığa Maruz Kaldığını ya da Siber Zorbalık Yaptığını Düşünen Ebeveynler **Nasıl Bir Yol İzlemeli?**

Öncelikle çevrimiçi zorbalık deneyimini de diğer zorbalık deneyimleri kadar ciddiye almak ve bu durumu yaşayan çocuğa destek olmak önemlidir. Zorbalığın dijital platformlar üzerinde gerçekleşmesi onu daha az önemli yapmaz, hatta bu tür ortamlarda içeriklerin çok sayıda kişiye çok hızlı bir şekilde yayılabilmesi nedeniyle durum daha da zorlayıcı olabilir.

Diğer zorbalık deneyimlerinde olduğu gibi öncelikle çocuğunuzu yargılamadan, sakin bir şekilde dinlemeye ve durumu anlamaya çalışın. Zorbalığın boyutunu, hangi platformda gerçekleştiğini, kimlerin dahil olduğunu, ne kadar süredir devam ettiğini birlikte değerlendirin.

Bu tür durumlarda gönderilen mesaj, yorum ve fotoğraf gibi içerikleri kaydetmek, gerektiğinde durumu bildirebilmek açısından faydalı olabilir. Zorbalığın gerçekleştiği platformun şikâyet ve bildirim mekanizmalarını, engelleme seçeneklerini ve gizlilik ayarlarını çocuğunuzla birlikte inceleyerek bunlardan yararlanabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz zorbalığa maruz kalan taraf ise zorbalığı gerçekleştiren kişi çocuğunuzun okuldan, spordan veya başka bir sosyal çevreden tanıdığı biri olabilir. Bu durumda ilgili ve yetkili kişileri (öğretmen, kurum müdürü vs.) sürece dahil etmek ve birlikte bir çözüm planı oluşturmak yararlı olabilir. Zorbalığa zorbalıkla, hakaretle veya şiddetle karşılık vermeyi önermek yerine çocuğunuzla birlikte engelleme, bildirme, destek isteme ve güvendiği bir yetişkine başvurma gibi daha güvenli yolları değerlendirin.

Tehdit, ciddi taciz veya hukuka aykırı başka bir davranış söz konusuysa ilgili uzmanlardan ya da yetkili kurumlardan destek almak gerekir. Çocuğunuzun bu tür bir durum karşısında korunduğunu hissetmesi önemlidir.

Çocuğunuz zorbalığı yapan taraf ise onunla davranışlarının başkaları üzerindeki etkilerini konuşmak, bu davranışları durdurmak ve verdiği zararı telafi etmek için gerekli adımları atmasını sağlamak büyük önem taşır.

UNUTMAYALIM!

Zorbalık gibi karmaşık ve zorlayıcı bir durum söz konusu olduğunda çözüm önerileri, yaşanan olayın özelliklerine göre hayata geçirilmelidir. Her çocuğun yaşantısı kendine özgüdür ve bu nedenle olayın kendine has koşulları dikkatle değerlendirilmelidir. Kitabi çözüm önerileri her durumda aynı şekilde uygulanamayabilir. Bu ve benzeri kaynaklarda sunulan öneriler, genel yaklaşım ilkelerini ortaya koyar. Bu ilkeler doğrultusunda olayın ve çocukların özelliklerine uygun çözümler geliştirilmeli, gerektiğinde uzmanlardan destek alınmalıdır.

Özetle...

Okulların güvenli bir yer olarak korunması, zorbalığın önlenmesi çocukların gelişimi ve ruh sağlığı açısından önemlidir. Çocuğunuzun zorbalık ortamında herhangi bir rolde olduğunu düşünüyorsanız bu durumun değişmesi için harekete geçmek gerekir. Çocuğunuz böyle bir ortamda olduğunu size açıklıkla anlatmakta zorlanabilir. Bazen çocukların "sessiz sinyallerini" okuyarak hayatlarında, iç dünyalarında bir şeylerin ters gittiğine dair ipucu ediniriz. Bu ipuçlarını görmezden gelmemek, neler olduğunu anlamak için çocuğunuzla açık, yargılamayan, destekleyici bir iletişim ortamı oluşturmak önemlidir. Bu ortamın oluşması, çocuğunuzla ilişkinizin kalitesini yükseltir ve yaşı ilerledikçe de karşılaşabileceğiniz farklı zorluklar konusunda koruyucu etkisi olur.

Zorbalığın önlenmesi, uzun vadeli psikolojik sağlık için bir yatırımdır.

Zorbalığın bu ortamda bulunan çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek için çocukların güçlendirilmesi ve desteklenmesi gerekir. Yetişkinlere düşen görev, çocukların sağlıkla ve güven içinde büyümesi için gerekli ortamı oluşturmaktır. Bu ortam, çocukların etrafındaki sistemin; ebeveynlerin, öğretmenlerin, okul yönetiminin, okul çalışanlarının, öğrencilerin, toplumun şiddeti kabul etmeyen anlayışla birlikte hareket etmeleriyle sağlanabilir. Okul içindeki her bireyin kendini güvende, kabul edilmiş ve ait hissettiği bir okul kültürü oluşturmak okulla bağı bulunan tüm tarafların sorumluluğudur. Bu rehber kitapçığın, güvenli ortamın sarsıldığına dair sinyalleri doğru okuyabilmenize, "destekleyici yetişkin" olmanıza katkı sağlamasını dileriz.

UNUTMAYALIM!

- Zorbalıkla baş etme bir psikolojik sağlamlık meselesidir.
- Tüm çocukların psikolojik sağlamlığı desteklenmelidir.
- Zorbalığın önlenmesi, görüldüğü ortamlarda tüm tarafların engel olmasıyla sağlanabilir.
- Toplumda her bireyin bu konuda sorumluluğu vardır.



BORÇELİK

BORUSAN KOCABIYIK VAKFI

Borçelik Ebeveyn Farkındalık Programı

Sessiz Sinyaller

Akran Zorbalığına Karşı Akran Nezaketini Güçlendirme

ZORBALIĞA KARŞI EBEVEYN FARKINDALIK REHBERİ

Borçelik'in Borusan Kocabıyık Vakfı ile birlikte bir eğitim programı olan Ebeveyn Farkındalık Programı'nın hediyesidir.

Bandrol uygulamasına ilişkin usul ve esaslar hakkında yönetmeliğin 5. maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

Değerli İş Birliğiyle günyüzü derneği

Değerli Katkılarıyla FUTURE BRIGHT GROUP