



# Akran Zorbaliğı

Toros  
**Rotary**  
Kulübü



Toros  
**Rotary**  
Kulübü



# İçindekiler

Giriş

Akran Zorbalığı Nedir?

Akran Zorbalığının Türleri

Akran Zorbalığının Sonuçları

Akran Zorbalığını Nasıl Anlayabiliriz?

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyor ise Neler Yapabilirsiniz?



## Giriş

Akran zorbalığı, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sıkça görülen bir problemdir. Bu, bireylerin sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkiler.

Bu el kitabında, akran zorbalığının ne olduğunu, türlerini, sonuçlarını ve nasıl önlenebileceğini ele alacağız.

Akran zorbalığı, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sıkça görülen bir problemdir. Bu, bireylerin sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkiler.

## Akran Zorbalığı Nedir?



Akran zorbalığı, güç dengesizliği olan bir ilişki içinde tekrarlayan kötü davranışlardır.

### Akran Zorbalığı Bulgu

#### **Kötü Davranışlar**

Sözlü, fiziksel veya duygusal olarak başkalarına zarar verme

#### **Güç Dengesi**

Zorbalık yapan çocuğun kurbanına göre daha güçlü olması

#### **Tekrarlama**

Zorbalık davranışlarının tekrarlayan bir şekilde gerçekleşmesi

## Akran Zorbalığının Türleri



Akran zorbalığı, farklı şekillerde ortaya çıkabilir ve bunlar sözlü, fiziksel, duygusal ve sosyal zorbalık olarak sınıflandırılabilir.

- ➔ Sözlü zorbalık, alay etme, küfür etme, tehdit etme veya dedikodu gibi sözlü saldırılar içerir.
- ➔ Fiziksel zorbalık ise tokatlama, tekmeleme, itme veya eşya çalma gibi fiziksel saldırılar şeklinde gerçekleşir.
- ➔ Duygusal zorbalık, başkalarını küçük düşürme, aşağılama, rencide etme veya dışlama gibi davranışları kapsar.

## Akran Zorbalığının Sonuçları



Akran zorbalığı, çocukların duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimini olumsuz etkiler.

### Zorbalık Sonuçları

#### **Duygusal Etki**

Düşük öz saygı, kaygı, depresyon ve stres

#### **Fiziksel Etki**

Fiziksel yaralanmalar, uyku problemleri ve yeme bozuklukları

#### **Sosyal Etki**

Sosyal izolasyon, arkadaşlık problemleri ve okul başarısızlığı

## Akran Zorbalığını Nasıl Anlayabiliriz?

### Belirtiler ve İpuçları

Çocuğunuzun zorbalık yapıp yapmadığını veya maruz kalıp kalmadığını anlamanın birkaç yolu vardır.

Çocuğunuzun ruh halinde, davranışlarında veya fiziksel görünümünde ani değişiklikler fark edebilirsiniz.

Ayrıca, çocuğunuzun okulda veya sosyal etkinliklerde gitmek istemediğini, eşyalarını kaybettiğini veya fiziksel yaralanmalara sahip olduğunu görebilirsiniz.





## Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?



Zorbalık yapan çocuğa sınırlar koyun, empati kurmasını ve olumlu çözüm yolları bulmasını öğretin.

### Ebeveyn Tavsiyeleri

#### **Sınırlar Koy**

Zorbalık davranışlarını kabul etmeyin ve sonuçlar belirleyin.

#### **Empati Kur**

Çocuğunuza başkalarının duygularını anlamaya teşvik edin.

#### **Olumlu Çözüm**

Çocuklarınıza çatışmaları barışçıl bir şekilde çözmeyi öğretin.

## Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?



### Destek ve Önlemler

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kalması durumunda, öncelikle çocuğunuzun desteklenmesi ve güvende olduğundan emin olmak önemlidir.



Çocuğunuzun duygularını anlamak için zaman ayırın, onu dinleyin ve kendinizi onun yerine koymaya çalışın.



Okul yetkilileri, rehberlik servisi veya diğer güvenilir yetişkinlerle iletişime geçerek durumu rapor edin.



Çocuğunuza kendi güvenliğini sağlamak için bazı stratejiler öğretin, örneğin güvenli bir yetişkine gitmek veya zorbalık davranışlarına karşı koyma yolları.

## Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyor ise Neler Yapabilirsiniz?



**Çocuğunuza zorbalığa tanıklık ettiğinde müdahale etmenin önemini öğretin.**

### **Tanıklık İçin Tavsiyeler**

#### **Müdahale Et**

Çocuğunuza zorbalık gördüğünde müdahale etmesini öğretin.

#### **Yardım İste**

Çocuğunuza güvenli bir yetişkine yardım istemesini öğretin.

#### **Destek Ver**

Çocuğunuza kurbanı destek olmasını öğretin.



## Sonuç

Akran zorbalığı, çocukların ve ergenlerin ruh sağlığı, sosyal gelişimi ve akademik başarısı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir.

Bu el kitabında yer alan bilgiler, akran zorbalığını önleme ve bu olumsuz davranışlarla başa çıkma konusunda yol gösterici niteliğindedir.

