

PROF. DR. AZİZ SANCAR ORTAOKULU

# AKRAN ZORBALIĞI

"Aile Okulu" Programı

# **GÜNÜMÜZÜN ÇOK DA FARKINDA OLUNMAYAN SORUNU "ZORBALIK!"**

"Çocuktur kavga eder" inancıyla hareket ederek, canımızdan çok sevdiğimiz evlatlarımızın sadece bugünlerini değil tüm yaşamlarını olumsuz etkileyecek bir ortamla baş başa bıraktığımızın, maalesef çok da farkında değiliz.

Zorbalık, güç dengesizliği olan kişiler arasında yaşanan, amaçlı ve tekrarlı yapılan saldırganca davranışlardır. Bu davranışların sadece fiziksel olması gerekmez. Hatta fiziksel olanı görülebilen ve belki müdahale edilebilen bir durumken; zorbalık, sözel, sosyal ya da siber zorbalık olarak da karşımıza çıkabilmektedir ki, bu tür zorbalıklarda özellikle zorbanın kimliği daha belirsiz hale gelebilmekte; bu da uygulanan zorbalığın şiddetinin artmasını beraberinde getirebilmektedir.

Zorbalık sisteminde, temelde, zorba, kurban ve seyirciler olmak üzere üç aktör bulunmaktadır. Zorba, dürtü kontrolü sağlamakta zorlanan, saldırganca davranan ve bu tür davranışlardan beslenenken; kurban ise daha pasif, "farklılık"lara sahip, kontrolü kendinde tutmak yerine başkalarına vermeyi tercih edendir. Sistemin devamlılığını sağlayan en önemli aktör ise, seyircidir. Yani aslında "ben hiçbir şey yapmadım" diyen çocuklarımız, bu durumu sadece izleyerek, zorbalık döngüsünün gücüne güç katabilmektedir.

İşte okulun ilk yıllarıyla başlayabilen bu döngü, sonrasında güçlenerek devam etmekte ve kişilerin tüm yaşamlarını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Tek tek bireylerin yaşamlarında var olan bu olumsuzluklar ise, psikolojik açıdan sağlıklı toplumların oluşmasını beraberinde getirmektedir. Yani aslında zorbalık sadece bu durumu yaşayan bireylerde değil, toplumun psikolojik sağlığını tehdit eden önemli bir olgudur. Ve sağlıklı bir toplum olabilmemizin en önemli koşulları, konuya ilişkin farkındalığı artırabilmek ve çocuklarımıza zorbalıkla baş edebilme becerilerini kazandırabilmek; yani problemin erken yaşlarda önüne geçebilmektir.

Zaman zaman çocuklar arasında karşılıklı çatışmalar olabilir; ancak güç dengesizliği olmayan durumlara zorbalık denilemez, fakat bazı çatışmalar zorbalık ile sonuçlanabilir. Aynı şekilde, bir çocuktan birçok farklı kişiye yönelik saldırgan davranışlar süreklilik arz etmiyorsa, zorbalık başlığının altında yer alamaz.

Arkadaşlar arasında zaman zaman ayrışmalar, küslükler veya "Artık onu sevmiyorum"lar olabilir. Bu durum kasti ve tekrarlı olur ise zorbalık tanımına uyar. Yıllarca öğrenilmiş, pekiştirilmiş ve kalıplaşmış davranışları değiştirmek pek kolay olmasa da gerekli çaba gösterildiği takdirde değişim ve dönüşüm sağlanabilir.

**Türkiye'de yapılan araştırmalar; zorba olma oranının %5 ile %10, zorbalığa maruz kalma oranının %10 ile %20 ve zorba/kurban olma oranının %6 ile %20 oranında değiştiğini ortaya koyuyor. Bununla birlikte, erkeklerin kızlara oranla daha çok zorbalığa uğradığı, zorbalığa maruz kalmanın anne–baba ilişkisi ile ilgili olduğu sonucu çıkıyor. Çocuklar, ebeveynlerinden bağımsız düşünülemez. İlk yıllarda yaşanan tekrarlı deneyimler, çocukların kişilik özelliklerini belirlemede oldukça etkilidir. Bu nedenle, aile dinamikleriniz ve çocuk yetiştirme tutumlarınız konusunda farkındalık kazanmanız etkili olacaktır.**



Unutmamalıyız ki, kendimizi değiştirmeye çabalamadığımız sürece çevremizi değiştiremeyiz. Önce kendimiz üzerinde düşünmeli ve aşağıdaki sorular sağlıklı cevaplar verebilmeliyiz.

- Çocuğumdan nasıl beklentilerim var?
- Çocuğuma nasıl bir ev ortamı sunuyorum?
- Çocuğuma aşırı verici miyim?
- Çocuğuma verdiğim uyarıların dozu nasıl?
- Sadece kendisi olduğu için, çocuğumu seviyor ve değer veriyor muyum?
- Aile içinde öfkemi nasıl gösteriyorum?

- Çocukumu etkin şekilde dinliyor muyum?
- Çocuğumun sadece fiziksel değil, ruhsal ihtiyaçlarını da fark ediyor muyum?
- Çocuğuma kurallar koyarken hangi yöntemleri kullanıyorum? Hayırlar sıklıkla evet mi oluyor?
- Ceza veriyor muyum?
- Çocuğumun yaşına ve gelişimine uygun şekilde bağımsızlaşmasına olanak veriyor muyum?

Günlük hayatta, zorbaca davranışları olan çocuğa zorba demek oldukça kolaydır, ancak bu tür etiketlemeler istenmeyen sonuçlara neden olabilir. Çocukların zorba veya mağdur şeklinde isimlendirilmesi, asla bu davranışlarının değişmeyeceği ve tüm sorumluluğun çocukta olduğu izlenimini yaratır. Bu nedenle; günlük hayatta zorbalık yapan çocuk, zorbalığa maruz kalan çocuk, hem zorbalık yapan hem de zorbalığa maruz kalan çocuk ifadeleri kullanılmalıdır.

## Zorbalık Yapan Çocuk

Zorbalık yapan çocuk, kendinden fiziksel veya ruhsal olarak daha güçsüz olan hedefteki çocuğa saldırgan davranışlarıyla zarar verir. Çocukların %10'u zorbaca davranışlar sergiler.

Zorbalık yapan çocuklar, birçok farklı alandan motivasyonlarını sağlayabilir; fiziksel olarak daha güçlü olmak, sosyal üstünlük, sayısal üstünlük (bir grup çocuğun tek bir çocuğa zorbalık yapması) veya sistemik güce sahip olmak (sosyo-ekonomik statü, cinsiyet vb.).

Bu rolde yer alan çocukların; empati kurmada güçlük yaşamaları, sorumluluk bilinçlerinin düşük olması ve akademik başarılarının akranlarına göre düşük olması ortak noktalarıdır. Öz saygı düzeylerinin ve dışa dönüklük düzeylerinin, zorbalığa maruz kalan çocuklara oranla daha yüksek olduğunu, ancak güçlerini belli etmek adına gerçekçi olmayan bir benlik imajı oluşturduklarını görüyoruz. Bu role sahip çocuklar saldırgan ve kontrolcü tutumdadırlar. Kendilerine cesaret ve motivasyon sağladığından genellikle bir grup eşliğinde hareket ederler.

Zorbaca davranan çocuğun, aile yapısını da göz önünde bulundurmak çok önemlidir. Sosyal çevrede gösterdiği zorbaca davranışların kökeni, yetiştirme tutumlarına yani aile bağlarına da dayanır. Zorbalıkta bulunan çocukların ailelerinde, sıklıkla fiziksel ve da duygusal şiddet ile disiplin sağlanır. Dolayısıyla çocuk, sorunlarını şiddete başvurarak çözmeye yönelir. Araştırma sonuçlarına göre; bu roldeki çocuklar, yoğunlukla güvensiz bağlanma hatta kaçingan bağlanma stiline sahiptirler.

## Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk

Zorbalık yapan çocuğun tekrarlı zarar verici davranışlarına maruz kalan çocuklardır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda; akran zorbalığına maruz kalma oranının %20 civarında olduğu tespit edilmiştir.

Zorbalığa maruz kalan çocuklarda en sık görülen ortak özelliğin; uyumsuzluk, farklılık olduğu araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Bu rolde yer alan çocukların bireysel özelliklerine baktığımızda; akranlarına göre fiziksel veya psikolojik olarak daha zayıf olduklarını, öz saygılarının ve benlik saygılarının daha düşük olduğunu, daha utangaç, kaygılı ve tedbirli bir yapıda olduklarını görüyoruz.

## Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk

Aynı zamanda duygularını düzenlemekte ve baş etme becerilerinde güçlük yaşarlar. Zorbalığa maruz kalan çocukların aile yapılarına baktığımızda; güvensiz bağlanmış ve aşırı korumacı, müdahaleci ebeveyn tutumlarına sahip çocukların daha sık zorbalığa maruz kaldığını görmekteyiz.



## Hem Zorbalık Yapan Hem de Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk

Bu grupta yer alan çocuklar; zorbalığa maruz kalmanın yanı sıra, zorbalık yapan çocuklara misilleme yapar, aşağılar, kışkırtır ve bu sebeple akranlarını kendinden uzaklaştırır. Zorbalık yapan çocuklardan onları ayıran en büyük özellik, bu gruptaki çocukların stratejik bir yönelim ile saldırgan davranışlar sergilememeleridir.

## Hem Zorbalık Yapan Hem de Zorbalığa Maruz Kalan Çocuk

Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan çocuklar; dürtüsel olmalarının yanı sıra, problem çözmede güçlük yaşarlar, özgüvenleri, benlik saygıları, sosyal kabulleri ve sosyal becerileri daha düşüktür. Zorbalık yapan çocuklara göre; agresyon, kaygı ve depresyon düzeyleri daha yüksektir. Bu rolde yer alan çocuklar, genellikle grup içerisinde az popüler olanlardır.

Bu rolde yer alan çocukların, daha çok cezalandırıcı veya ihmalkar ebeveynler ile yetiştiğini, ebeveynleri tarafından akranlarına göre daha çok fiziksel şiddete maruz kaldıklarını ve ebeveynlerinin zaman zaman reddedici davranışlarını gözlemleyebiliriz.

## İzleyici/Karışmayan Çocuk

Zorbalık döngüsünün olmazsa olmazı izleyici çocuklardır. Çünkü, izleyiciler etrafta olmadığında zorbalık yapan çocuğun gücü düşüőe geçer. Akran zorbalığında, izleyici olarak kalan çocukların akranlarına göre daha az sosyalleşme eğiliminde oldukları, yaşanan zorbalık durumunda yer almamak için dışarıda yer aldıkları, yani izleyici olduklarını söyleyebiliriz. İzleyici grubundaki çocuklar, daha düşük enerjiye sahiptirler, arkadaşlık ilişkilerinde koruyucu tutumları pek yoktur, duygusal kararlılıkları ve dışa dönüklükleri daha düşüktür.

## İzleyici/Karışmayan Çocuk

Bu rolde yer alan çocukların, zorbalık yapan çocuklara göre ebeveynleri tarafından daha az dışlandıklarını gözlenmiştir. Ebeveynleri ile güvenli bağlanan çocuklar, ebeveynlerinden aldıkları şefkat ve ilgi ile empati içeren yaklaşımlarını akranlarına yansıtma eğiliminde olurlar.

İzleyici grubunda yer alan çocukların, diğer rollere göre daha az agresif tutumları vardır; daha az yalnızlık duygusu içerisindedirler ve akademik başarıları daha yüksektir.

## İzleyici/Karışmayan Çocuk

Özellikle bu grubun akran zorbalığının önlenmesinde önemli rolü vardır. İzleyici oldukları için aslında zorbalığın devam etmesine de destek vermiş olurlar. Farkındalık düzeylerinin arttırılması ve zorbalığı önleme için neler yapabilecekleri hakkında bilgilendirilmeleri ile zorbalığa maruz kalan çocuklar için oldukça kuvvetli bir destek gücü olacaklardır.

## Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık, çocuğun bedenine yapılan, tekrarlı ve zarar verici fiziksel davranışlardır. Vurmak, tekme atmak, sa çekmek, kendine ait olmayan eşyalara zarar vermek, özel bölgelere dokunmak gibi davranışlar fiziksel zorbalıktır.

Açıklanamayan yaralar, yara izleri, sıklıkla kaybolan eşyalar, psikosomatik belirtiler, yemek ve uyku düzenindeki değişiklikler, öfke ve ağlama krizleri, tedirginlik, sosyal çevreden uzaklaşma, şefkatli/kazara olan dokunmaya karşı yüksek tepkiler vermek fiziksel zorbalığa maruz kalındığına işaret edebilir.

## Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık, fiziksel zorbalığa göre daha zor fark edilir ancak etkisi bir o kadar kuvvetlidir. Zorbalık yapan çocuk, bir diğer akranından daha güçlü ve üstün hissetmek için onun söylediklerini aşağılar, onu utandırır ve onunla alay eder. Fiziksel zorbalıktaki gibi etkilerini (yara izleri, morluklar vb.) görmek pek mümkün değildir, bu nedenle sözel zorbalığı fark edip durdurmak bir nebze daha güçtür. Sözcüklerin muazzam etkileri bazen bir yumruktan bile daha fazla olabilir. Lakap takmak, tehdit etmek, kişiye küfretmek, dedikodu yaratmak, alay etmek, kişinin ırkı, cinsiyeti, sosyoekonomik durumu ya da özel ihtiyaçları hakkında acımasız yorumlar yapmak, grup içinde sürekli eleştirilere maruz bırakmak gibi durumlar sözel zorbalıktır.

## Sosyal Zorbalık

Sosyal zorbalık, bazen duygusal zorbalık bazen ise ilişkisel zorbalık olarak isimlendirilir. Kişinin olduğu ortamda onun hakkında kulaktan kulağa bir şeyler söylemek, gruptan dışlama, gruptakilere bir kişi ile arkadaş olmamalarını söylemek, bir kişi hakkında dedikodu çıkarmak ve grup içinde birini utandırmak gibi durumlar sosyal zorbalıktır.

Okuldan ve sosyal ilişkilerden kaçınma, duygu durumunda ani değişiklikler, sosyal aktivitelere katılmama, öz güvende düşüş, yoğun suçluluk duygusu, yemek ve uyku düzeninde belirgin değişiklikler sosyal zorbalığa maruz kalmaya işaret edebilir.



## Sosyal Zorbalık

Sosyal zorbalık, bazen duygusal zorbalık bazen ise ilişkisel zorbalık olarak isimlendirilir. Kişinin olduğu ortamda onun hakkında kulaktan kulağa bir şeyler söylemek, gruptan dışlama, gruptakilere bir kişi ile arkadaş olmamalarını söylemek, bir kişi hakkında dedikodu çıkarmak ve grup içinde birini utandırmak gibi durumlar sosyal zorbalıktır.

Okuldan ve sosyal ilişkilerden kaçınma, duygu durumunda ani değişiklikler, sosyal aktivitelere katılmama, öz güvende düşüş, yoğun suçluluk duygusu, yemek ve uyku düzeninde belirgin değişiklikler sosyal zorbalığa maruz kalmaya işaret edebilir.

## Cinsel Zorbalık

Cinsel zorbalık, gençler arasında daha yaygındır ve sözel, fiziksel veya siber olarak gerçekleşir. Sözel–cinsel zorbalık; kişinin cinsiyetine, görünümüne yönelik aşağılayıcı, tehdit edici, cinsel içerikli isimler ile hitaplar ve kısıtlayıcı ifadeler ile gerçekleşir.

Fiziksel görünümü ise kişinin rızası olmadan özel bölgelerine ısrarcı temaslara, kişiye istemediği cinsel bir etkinliği yapması için şantajda bulunmak sayılabilir. Siber cinsel zorbalıkta ise; kişinin fotoğraflarını cinsel semboller ya da görüntüler ile birleştirmek, fotoğraflar üzerine cinsel içerikli mesajlar yazarak internet ortamında paylaşmak, kişinin videosunu rızası olmadan paylaşmak örnekleri verilebilir.

# **AKRAN ZORBALIĞINDA AİLENİN ROLÜ**

Unutmamak gerekir ki; birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, bilse bile bunu "Ben zorbalığa uğruyorum" şeklinde ifade edemez. Bu nedenle iyi bir gözlemci olmak bu noktada çok önemlidir.

Yapılan araştırmalar; erkeklerin daha çok fiziksel ve sözel zorbalığa, kızların ise sosyal zorbalığa başvurduğunu ortaya koyar. Aynı zamanda erkeklerde akran zorbalığı daha doğrudan görülürken, kızlarda daha dolaylı gözlemlenmektedir.

Akran zorbalığının, erkeklerde daha doğrudan görülmesinin nedeni kültürel olarak açıklanabilir. Toplumumuzda, erkeklerin agresif tutumları destek görür ve güçsüz olan üzerinde baskı kurması pekiştirilir. Bu nedenle, erken yaşlardan itibaren zorbaca davranışlar erkek çocukları tarafından normalize edilir ve içselleştirilir.

## Çocuğumun Zorbalığa Uğradığını Nasıl Anlarım?

- Okula gitmek istemiyorsa (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),
- Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyorsa,
- Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyorsanız,

## **Çocuğumun Zorbalığa Uğradığını Nasıl Anlarım?**

- **Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyorsa,**
- **Okul dışı zamanlarda okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyorsa,**
- **Kendisi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa,**
- **Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri varsa,**
- **Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz (yemek yeme, uyku, oyun vb.),**
- **Normalden fazla duygu dalgalanmaları varsa (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb).**

**Eğer Çocuğunuz Zorbalığa Uğruyor ise;**

**Onu anlamaya çalışın: Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları ve ne hissettiğini açık uçlu sorular sorarak anlamaya çalışın ve empatik olun.**

**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.**

**Eğer ocuğunuz Zorbalığa Uğruyor ise;**

**Yaşanılan durumu hafifletmeyin: Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması, sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. Çocuğunuza "Aşırı hassas davranıyorsun.", "Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler." ve "Geçer" gibi ifadeler kullanmayın.**

**Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin: Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması, ebeveynleri olarak sizi fkelendirebilir ve kaygılandırabilir. Ancak, ocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.**



**Eğer ocuğunuz Zorbalığa Uğruyor ise;**

**ocuğuna kişiisel bir saldırı olduğunu dşişünmeyin: Zorbalık uygulayan çocuklar, karşiisındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba; kişiden çok, yaptığı saldırı sonucu ona etkin tepkiyi (öfke, ağlama) verebilecek kişiysi seçer.**

**Okul ile iletişime geçin. Okul içerisinde yaşanan zorbalık durumlarını paylaşın ve okul paylaşın. Çocuğunuzun sınıf öğretmeni ve Okul PDR Servisi ile iletişimde kalın.**

## **Çocuğumun Zorbaca Davrandığını Nasıl Anlarım?**

- **Çocuğunuzun agresif bir tutumu varsa,**
- **Çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyorsa,**
- **Çocuğunuz kişileri manipüle ediyor, baskı kuruyorsa,**
- **Çocuğunuz kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyorsa,**
- **Çocuğunuz sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyorsa,**
- **Çocuğunuz bilgisayar önünde çok fazla zaman geçiriyorsa,**

## Çocuğumun Zorbaca Davrandığını Nasıl Anlarım?

- Çocuğunuz gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanıyorsa,
- Okuldan çocuğunuzun kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiği hakkında uyarı geldiyse,
- Okuldan çocuğunuzun sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı geldiyse zorbalık yapıyor olabilir.
- Çocuğunuz zorbalık döngüsünde farklı bir rolde de olabilir. Çocuğunuzun zorbaca davranıp davranmadığını anlamak için aşağıdaki ipuçlarını takip edebilirsiniz:

**Eğer Çocuğunuz Zorbalık Davranışını Yapıyor ise;**

**Davranışı sınırlandırın: Zorbaca davrandığını gözlemlediğiniz an, onu bu olumsuz davranışı için uyarın. Örneğin; "Bu yaptığın zorbaca bir davranış ve arkadaşına bu şekilde davranman uygun değil." diyebilirsiniz.**

**Empati, saygı ve merhameti öğretin: Zorbaca davranan birçok çocuk empati becerisinde zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.**

**Eğer ocuğunuz Zorbalık Davranışını Yapıyor ise;**

**Davranışı durdurun: Gerekli durumlarda (örneğin, uyarıya rağmen devam etmesi) zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun. Örneğin; çocuğunuzun sosyal medyada bir arkadaşı hakkında hoş olmayan dedikodular yaydığını gördüğünüzde bilgisayar, tablet, telefon kullanım ayrıcalığını sınırlandırın. Teknolojik alet kullanım sözleşmesi yapın. Bu sonuç ile karşılaştığınızda çocuğunuza: "Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, ebeveynin olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim." diyebilirsiniz.**

**Eğer Çocuğunuz Zorbalık Davranışını Yapıyor ise;**

**Rol canlandırma yapın:** Yaşanan durumları canlandırarak çocuğunuzun zorbalığa maruz kalan kişi olmasını isteyin. Siz de zorbalık yapan kişi olun. Siz de zorbalık yapan kişi olun. Zorbaca davranışları –miş gibi yapmaya özen gösterin. Bir zorbalık durumunu canlandırın ve üzerinde konuşun. Kim, nasıl hissetti, daha uygun nasıl davranılmalıydı vb.

**Yaptırımları net şekilde ifade edin:** Zorbalık davranışlarının, istikrarlı ve belirgin yaptırımlarının olmasına önem verin. Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin.

**Eğer ocuğunuz Zorbalık Davranışını Yapıyor ise;**

**Sorun özme becerisini geliştirin: Çocuğunuzun problem çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için ona destek olun. Sorunlarını daha uygun şekilde çözdüğünü gözlemlediğinizde, ona hemen olumlu geri bildirim verin.**

**Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise,**

**Çocuğunuzu akran zorbalığı hakkında bilgilendirin. Zorbaca davranışların neler olduğunu, nelerin kaza veya istemsiz davranışlar olduğunu anlatın. Ona zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin.**

**Okul sisteminde önlemlerin alınması için okul PDR Servisi ile görüşün ve iletişimde kalın. Zorbaliğa maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarılarında düşüş olur. Bu durumun devam etmesi ileri yaşlardaki hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir.**




Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise,

Zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar psikolojik destek almadıklarında ise yetişkinlik hayatlarında suç işleme ve sigara–alkol kullanma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca duygusal problem ve depresyon belirtileri gösterme sıklıkları akranlarına göre daha fazladır.

İzleyici kalan çocuklar daha içe dönük bir yapıda olduklarından seyirci kaldıkları olaylardan etkilenir, olumsuz duyguları yoğunlaşır. Bu çocukların ileriki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir.

**Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde buldukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansiyacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için psikolojik destek almaları gerekmektedir.**



**"Zorbalar savaşmayı sevmezler,  
onlar kazanmayı sever. Korkmak  
olağandır, senin kazanman  
gereken tek savaş korkuya  
karşıdır."**

**(Kwame Alexander)**

