

OKUL ZORBALIĞI

EBEVEYNLER İÇİN PRENSİPLER

Dizin

[Giriş](#)

1. [Zorbalık Olgusunun Karmaşıklığını Anlamak](#)
2. [Çocuğumun Şiddete Maruz Kalıp Kalmadığını Nasıl Anlarım?](#)
3. [Çocuğumun Bir Çete Olduğunu Nasıl Anlayabilirim?](#)
4. [Zorbalığın Sonuçlarını Anlamak](#)
5. [Oğlum ya da Kızımdan Endişelendiğimde Okulla Nasıl İletişime Geçebilirim?](#)
6. [Zorbalık Sorunlarıyla Başa Çıkmaya Dair Yanlış Stratejiler](#)
7. [Eğer Çocuğuma Zorbalık Ediliyorsa Nasıl Cevap Vermeli?](#)
8. [Eğer Çocuğum Bir Zorba İse Nasıl Cevap Vermeli?](#)
9. [Zorbalık Yeni Teknolojilere Geldiğinde Ne Olur?](#)
10. [Siber Zorbalığa ve Sosyal Ağlardaki Diğer Risklere Karşı Neler Yapabiliriz?](#)

Giriş

Yönlendirmeler çoğu yönden ailelerin görüş açılarında zorbalık sorunuyla yüzleşmeye çalışırken uygulamaya konulacak bütün önlemleri içermektedir. Yönlendirmeler, ailelerin sadece okul çevresinde değil aynı zamanda çocuklarının ilişkilerinin geniş ağlarında olgunun sonuçlarını ve birçok risklerinin farkında olması gerektiği gerçeğini dikkate almıştır. Önerilen yönlendirmeler önerileri ve olası müdahaleleri içermektedir fakat ayrıca tecrübelerden ve hayat hikâyelerinden gelen katkılara da açıktır. Ailelere çeşitli Avrupalı açıdan bu karmaşık olgu üzerine tam ve anlaşılabilir görüşleri sunar.

Zorbalık Olgusunun Karmaşıklığını Anlamak

Okulu bırakma saldırganların ve kurbanların rolündeki zorbalık tarafından neden olabilir. Aileler için doğruyu seçimi yapmak amacıyla bu olguyu iyi bilmeleri önemlidir. Bu yüzden, ailelerin herhangi bir zorbalık durumuyla ilgilenmesi gerektiği belli olmasına rağmen, bunu da önlemek zorundadırlar. Bunu yapmak için ilk adım zorbalığın karmaşıklığını anlamaktır. Onun bizi nasıl etkilediğini bilmek ve onu bir tür saldırı olarak tanımlamak önemlidir; bu onu önlemeye dair herhangi bir çabanın temel taşıdır. Aileler, diğer davranışsal sorunlardan ayırt edebilsinler diye zorbalığın temel kavramlarını anlamaları gerekir. Aileleri amaca ulaştırmak için üç adım:

- Öğretmenlerin, emsallerin ve benzerinin rollerini oynayabilen bütün eğitsel oyuncularla ve öğrencileri kendileriyle bağlantı içindeki eğitici aktiviteler
- Özellikle kişisel sorumlulukla ilgili düzenlemeler olan, zorbalığa ilişkin, yasaların kısa gösterimiyle birlikte durum incelemeleri ve bol belgeli, bir kitap ya da broşür hazırlamak
- Okulun içinde ve dışında dönemlik olaylardaki sonuçların yayılması

The I Am Not Scared Portal'ından Kaynaklar

- [Case Studies](#)
Farklı ülkelerdeki durum çalışmaları ve belge derlemesi the I Am Not Scared Portal'ında mevcuttur.
- [Publications](#)
Aileleri zorbalık olgusunu anlamalarında desteklemek için bir kaç yayım the I Am Not Scared Portal 'ında mevcut.

Diğer Kaynaklar

- [Success Stories](#), [Training Sources](#), [Publications](#)
the School Safety Net Portal'ın bölümleri zorbalık olgusunun karmaşıklığını anlamak için kullanışlı kaynak sağlar.
- [Safe@School](#)
Okul zorbalığını anlamak için bir portal.

Çocuğumun Şiddete Maruz Kalıp Kalmadığını Nasıl Anlarım?

Zorbalık daima kasıtlıdır, nadiren bir kez meydana gelir ve Daima güç dengesizliğidir. Kurban sıklıkla yetişkin yardımına ihtiyaç duyacaktır. Çocuğın acısını sana anlatmakta rahat hissetmeyebilir. Fakat bir ebeveyn çocuğunun zorbalık gördüğünü gösteren bazı işaretleri anlar. Aileler sadece evde çocuklarının davranışlarını gözlemleyerek, evde zorbalık önlemeye başlayabilir. Genellikle, ebeveynler, birkaç uyarıcı işaretlere dikkat ederler. Zorbalığın kurbanı çocuk yırtılmış kıyafetleri olduğunda, okuldan geldiğinde kitapları dağıtmış olabilir, bereleri, yaraları, kesikleri ve sıyrıkları olabilir ki bunlar için açıklama yapmakta zorlanır. Nadiren, sınıf arkadaşlarını eve davet eder ve nadiren onlarla vakit geçirir, internette sörf yapmayı ya da sosyal medyada profilleri kontrol etmeyi bırakır. Okula gitmekten ya da önceden düzenli olarak katıldığı diğer toplama yerlerine gitmekten korkar. Ek olarak, olası sinyaller, olayların yer alabildiği mekânlara (okul, spor salonu ve toplantı yerleri) gitmeden önce sık baş ağrıları, karın ağrısı, bunun yanı sıra değişebilir zihin durumları, mide bulantısı ve gözyaşlarına boğulmalar. Okul performansındaki ani düşüşlerin yanı sıra evde para için çok sık para istemeler (ya da ailenin izni olmadan kredi kartı kullanımı) diğer önemli sinyallerdir.

Yayınlar

- [School violence prevention](#)
the I Am Not Scared Portal'daki bu yayın ailelerin ne yapabileceğiyle, okuldaki şiddetin tehlikeleri ve önlenmesine dair metodlarla ilgilenir.
- [Time magazine](#)
Zorbalıkla ilgili bir dizi makale

Çocuğumun Bir Çete Olduğunu Nasıl Anlayabilirim?

Çocuklar birçok sebep yüzünden zorbalık yaparlar. Bazıları güçlü hissetmek için yapar. Bazıları kendileri zarara uğradığı için yapar. Bazıları onun, akranlarıyla ilişkilerini artıracığına inanır. Sık sık zorbalık yapan çocuklar, kurbanlarıyla empati kurmakta zorluk çekerler.

Hiç kimse çocuğunun bir çete olduğunu duymak istemez. Ancak, aile olarak yer almak dönütü durdurmakta çok önemli bir rol oynar.

Her zaman diyaloga ayrıcalık vermeliyiz. Pozitif arkadaşlık üzerinde odaklanmamız bile çok büyük yardımcı olabilir. Çeteler her zaman tek başlarına davranmazlar diğer çetelerle beraber çalışırlar. Böylece daha güçlü ve daha destekli hissederler. En iyi öneri çocukların tanıdık çevresini genişletmeye çalışmaktır, ki bu da çocukların onlara farklı örnekler sağlayabilecek değerli ve ilham verici insanlarla konuşmalarına izin verir.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [Not My Kid: What to Do if Your Child Is a Bully](#)
Aileler için kaynak, uzman tavsiyesi ve ayrıca sanal bir topluluk sağlayan bir internet sitesi.
- [Actors and victims of violence amongst pupils : relational and emotional characteristics](#)
Öğrenciler arasında çeteler ve şiddet kurbanları: ilişkisel ve duygusal özellikler. Bu araştırma çeteler ve kurbanları arasındaki özel ilişkisel ve duygusal dinamikleri gösterir.

Zorbalığın Sonuçlarını Anlamak

Zorbalık durumunda, sorunu küçümsemek önemlidir, çünkü hem kısa sürede hem de uzun sürede, psikolojik bir seviyedeki bu olgunun sonuçları kurbanlar, çeteler ve gözlemciler için ciddi olabilir.

Kurbanlar için, risk, okula gitmede isteksizlikle iki katına çıkan (kâbus, panik atak gibi) psikolojik olanlarla, fiziksel belirtiler aracılığıyla rahatsızlığı ifade etmektir. Zamanla acı çekilen istismar olayında, kurbanlar, okul değişimini zorbalıktan kaçınmak için tek olasılık olarak görürler. Bazı durumlarda, kurbanlar kendilerine ve yeteneklerine dair küçümseme, öz güven eksikliği veya insanlar arası ilişkilerde sorunlar gösterdiğinde okulu bırakmaya yol açabilir. Birkaç durumda, endişe ve depresyon dâhil gerçek psikolojik rahatsızlıklar gösterebilirler.

Çeteler, diğer yandan, genel kurallara uymayı başaramayınca, davranış bozuklukları, ilişkilerde zorluklar, okul performanslarında bir düşüş gösterebilirler. Uzun menzilde, gerçek bir sapkın ya da anti sosyal davranışa ve ailede ya da iş ortamında saldırgan ve şiddetli duruma yol açabilir.

Çevrimiçi Kaynaklar

- [Identification of Students at Risk](#)
The School Inclusion Portal'da yer alan ilk çevrimiçi eğitim dersi modülü riskteki öğrencilerle ilgilenir.
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying: a preliminary study of Secondary students](#)
Bu makale, Güney İspanya (Andalusia) daki orta okul öğrencileriyle gerçekleştirilen İnternet üzerinden siber zorbalık üzerine yapılan bir çalışmayı sunar.
- [Consequences of bullying](#)
Zorbalığın sonuçlarını açıklayan ilginç bir makale.

Oğlum ya da Kızımdan Endişelendiğimde Okulla Nasıl İletişime Geçebilirim?

Okulla iletişim kurmak ya bir kurban olarak ya da bir çete olarak bir zorbalık durumunun ilk işaretleri ortaya çıkar çıkmaz aileler için gereklidir. İlk iletişim, günbegün öğrencilerle iletişim kuran öğretmenler arasında geçer. Bununla birlikte, zorbalık ayrıca, sınıf dışında da meydana gelebilir ve hatta okulun dışında da meydana gelebilir. Böyle durumlarda, okul ve aile sorunun konuşulmasında hiç tereddüt göstermeyerek, bütün birliktelik amacının ilkinde sahip olmalıdır.

Her okul, ailelere uygulama yardımı sağlamak için kendi aletleri vardır. Fakat en etkililerden birisi, öğrencilerin sorunlarını ve ricalarını toplayan bir tür dinleme masasıdır. Bu sebeple, ilk aşamada gösterildiği gibi ailelerin, en küçük şüphe ve endişede okuldan aldıkları destekle aşına olmaları gerektiği önemlidir. Okul, dikkatli bir şekilde, ailelerin endişelerini dinlemelidir ve ikisi, aile ve okul, kaynaklarını birleştirmeli ve ilk olarak sorunun çözülmesinde amaçlanan bir harekete geçme planı paylaşmalıdır.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [Communication](#)
the School Inclusion Project Portalda var olan ikinci modül aile ve okul arasındaki iyi örnekte iletişimlerini sunar.
- [RK Project Seat Belt](#)
Daha iyi bir okul zorbalığının önlenmesi için okul, aile ve toplum arasındaki iletişimle ilgili ilginç bir Amerikan örnek.

Zorbalık Sorunlarıyla Başa Çıkmaya Dair Yanlış Stratejiler

Genç zorbalıların aileleri sorunun arkasında saklanmak zorunda değildirler. Basit bir şekilde, bunun bir şaka olmadığını, saçma olduğunu düşünmelidirler. Sadece çocuğun hatalı olduğunu tanıyarak ona gerçekten yardımcı olabiliriz. Öğretmenlerin yapmaması gerektiği hata, ilgi eksikliği, farklı olmama duvarı çekme göstermektir çünkü çocuklar kendileri kabul etmese bile gençlerin dikkatsizliklerini kabul etmeyecekler. Sıklıkla, çocuklar, ne kadar gidebileceklerini görmek için kışkırtıcı eylemler yaparlar. Bu bakış açısından, çok çok iyi olmak yanlış olacaktır. Onun yerine, eğitimci bir aile olarak, kuralları düzeltme ve limitleri koyma görevini iyi yapmak zorundadırlar. Aileler için sadece arkadaşları olduklarını söyleyen insanlarla aynı seviyede olmaları yanlış olacaktır. Çocukların kendi arkadaşları vardır. Onun yerine, onların onlara ne yapacağını söyleyecek ve kuralların ne olduklarını söyleyecek birine ihtiyaç duyarlar. Çocuklar aslında, bilinçsiz olarak birinin sınırlılıkları düzenlediğini ve hatta kendi iç sınırlılıklarını geliştiremeyeceklerini umarlar.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [Help Your Child Cope with Bullies](#)
Bu konuya ilişkin düzdün gösterimler
- [The Wrong Way to Handle Bullying](#)
Zorbalıkla ilgilenirken ailelerin kaçınması gerektiği genel hatalar üzerine ilginç bir bağlantı.

Eğer Çocuğuma Zorbalık Ediliyorsa Nasıl Cevap Vermeli?

Çocuğunun zorbalığa maruz kaldığından endişelendiğinde ne yapabilirsin?

Takip edilmesi gereken bir kaç yol var; ilki kesinlikle çocuk kurbanın bulunduğu bağları keşfetmek. Sonra okulla iletişime geçip hayatıyla ilgili kendine sorular sormak.

Bu çocukların ebeveynleriyle hislerini ve hatıralarını paylaşmalarına yardımcı olabilir. İlginç karşılaştırmalar yapılabilir ve belki bizim kurban ya da saldırgan olduğumuzu keşfedebiliriz. Farkındalık ve iletişim kesinlikle soruna hitap etmek için temel şeylerdir.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [10 Actions Parents Can Take If Their Child Has Been Bullied](#)
Ebeveynler için birçok kullanışlı belirtisi olan ilginç bir makale.

Eğer Çocuğum Bir Zorba İse Nasıl Cevap Vermeli?

Eğer çocuğumuz bir zorba ise nasıl söyleyebiliriz?

Zorbaların genellikle kabadayılık için en sevdiği yeri terk ettiğinde sihirle ortadan kaybolmayan saldırgan bir tavı vardır. Aileler, çocuklarının evdeki, günlük hayatlarındaki davranışlarını dikkatlice gözlemlemeye çalıştığı sürece daima birkaç işaret vardır.

O zaman somut olarak ne yapabiliriz?

Cevap, zorbanın, kurban kadar çok yardıma ihtiyacı olduğunu varsaymayla başlamaktadır. İlk adım, sınıfta yaratılan okul zorbalığı atmosferiyle savaşmak için en iyi stratejiyi aramak.

Dışarıdan psikolojik bir müdahale uygun ve etkileyici olabilir.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [\(Gulp!\): What to do When Your Child is the Bully](#)
Ebeveynler için ilginç bir makale

Zorbalık Yeni Teknolojilere Geldiğinde Ne Olur?

Hepimiz hiç olmadığı kadar İnterneti, cep telefonunu ve diğer teknolojileri kullanıyoruz. Böyle teknolojiler hayatımıza arkadaşlarımızla iletişim kurma, eğlence, araştırma ve destek servisine erişim gibi birçok fayda getirirken, artmakta olan kullanımı siber zorbalığın özellikle genç insanlar için tehlikeleri ve riskleri artırdığı anlamına gelmektedir.

Siber zorbalık, çevrim-içi ve cep telefonları aracılığıyla meydana gelen bir tür zorbalıktır. Facebook ve benzer sosyal medyalar gibi internet siteleri çocuklara günde 24 saat diğer çocuklara sürekli zararlı mesajlar yollamalarına izin verir. Bazı siteler mesajların anonim kalmasına izin verir.

Geleneksel zorbalığın aksine, siber zorbalık fiziksel güce ve yüz yüze iletişime ihtiyaç duymaz ve tek zamanda sadece bir avuç görgü tanığıyla sınırlı değildir. Siber zorbalıklar her şekilde, her boyutta meydana gelebilir-interneti ya da cep telefonu olan herhangi biri gerçek kimliklerini göstermek zorunda kalmadan başka birine çevrim-içi olarak zarar verebilir. Siber zorbalılar kurbanlarına günde 24 saat eziyet edebilirler ve zorbalık evi bile dahil hiçbir yer onu güvensiz yapabilirsin diye kurbanı her yerde takip edebilir ve birkaç tıklamayla rezillik çevrim-içi yüzlerce ve hatta binlerce insanlar tarafından gözlemlenebilir..

Çevrim-içi Kaynaklar

- [Technology: Our Cyber Bully](#)
Bu makale sorunun genel bir tanımını verir.
- [La Web Ethique](#) and [Click safe](#)
Yeni teknolojinin doğru kullanımına dair kaynaklar
- [Case Studies](#)
Siber zorbalıkla ilgili ilginç bigi "I Am Not Scared"
Portal'ının Durum çalışmaları bölümünde bulunabilir.

Siber Zorbalığa ve Sosyal Ağlardaki Diğer Risklere Karşı Neler Yapabiliriz?

Ne kadar acıya sebep olursa olsun, çocuklar sıklıkla ailelerine ve öğretmenlerine siber zorbalıkları anlatmakta isteksizlerdir çünkü böyle yapmanın bilgisayar ve cep telefonu ayrıcalıklarını kaybetmeyle sonuçlanabileceğinden korkabilirler. Aileler daima çocuklarının teknoloji kullanımını gözlemlemeleri gerekirken, erişimi ortadan kaldırmayla aksi takdirde siber zorbalık kurbanı olan çocuğu cezalandırmayla tehdit etmemek önemlidir. Sürekli yaşanan teknoloji gelişme aileler için devamlı bir dijital okur-yazarlık aşaması gerektirir ve ayrıca onların farklı ağ türlerini kullanma risklerinin farkında olmalarına izin veren sürekli bir güncelleme gerektirir.

Kısıtlayıcı emirleri olan yalnız zapt etme hariç olası aracılık stratejileri arasında, ebeveynler ebeveyn kontrolü yazılımı kullanımıyla bile, çocuklarının çevrimiçi aktivitelerini gözlemlemeleri gerekir.

Ebeveynlere çocuklarına iyi tavsiye vermek için kullanılacak gizlilik ayarlarının ve en güvenli sosyal ağların farkında olmaları önerilmelidir.

Uygulamaya yönelik en ilginç adımların arasında, genç insanlar arasında yeni medyanın güvenli ve sorumlu kullanımını desteklemek için Avrupa Ağ Güvenliğini kuran Avrupa Daha Güvenli İnternet Programını sunuyoruz.

Çevrim-içi Kaynaklar



[Safer Internet Day](#)

Daha Güvenli İnternet Günü dünyadaki gençlerin özellikle çocukların arasında çevrim-içi teknolojinin ve cep telefonlarının daha güvenli ve daha sorumlu kullanımını desteklemek için her yıl Şubat'ta Insafe tarafından düzenlenmektedir.

