

AKRAN ZORBALIĞI



Çocuğunuz size zorbalığa uğradığından bahsediyorsa;

- Yapılacak en önemli Şey, çocuğunuzu hiçbir yorum ve yargıda bulunmadan dinlemektir. Onu dinlerken başka hiç bir Őeyle ilgilenmeyin. Tđm dikkatinizle çocuğunuzu dinleyin. Hemen çözümleri bulmaya çalışmayın, benzer anılarınızı hemen anlatmaya başlamayın. Bekleyin önce o anlatsın...**



**ÇOCUĞUNUZUN
GERÇEKTE
SİZİNLE
PAYLAŞMASINI
İSTİYORSANIZ;**

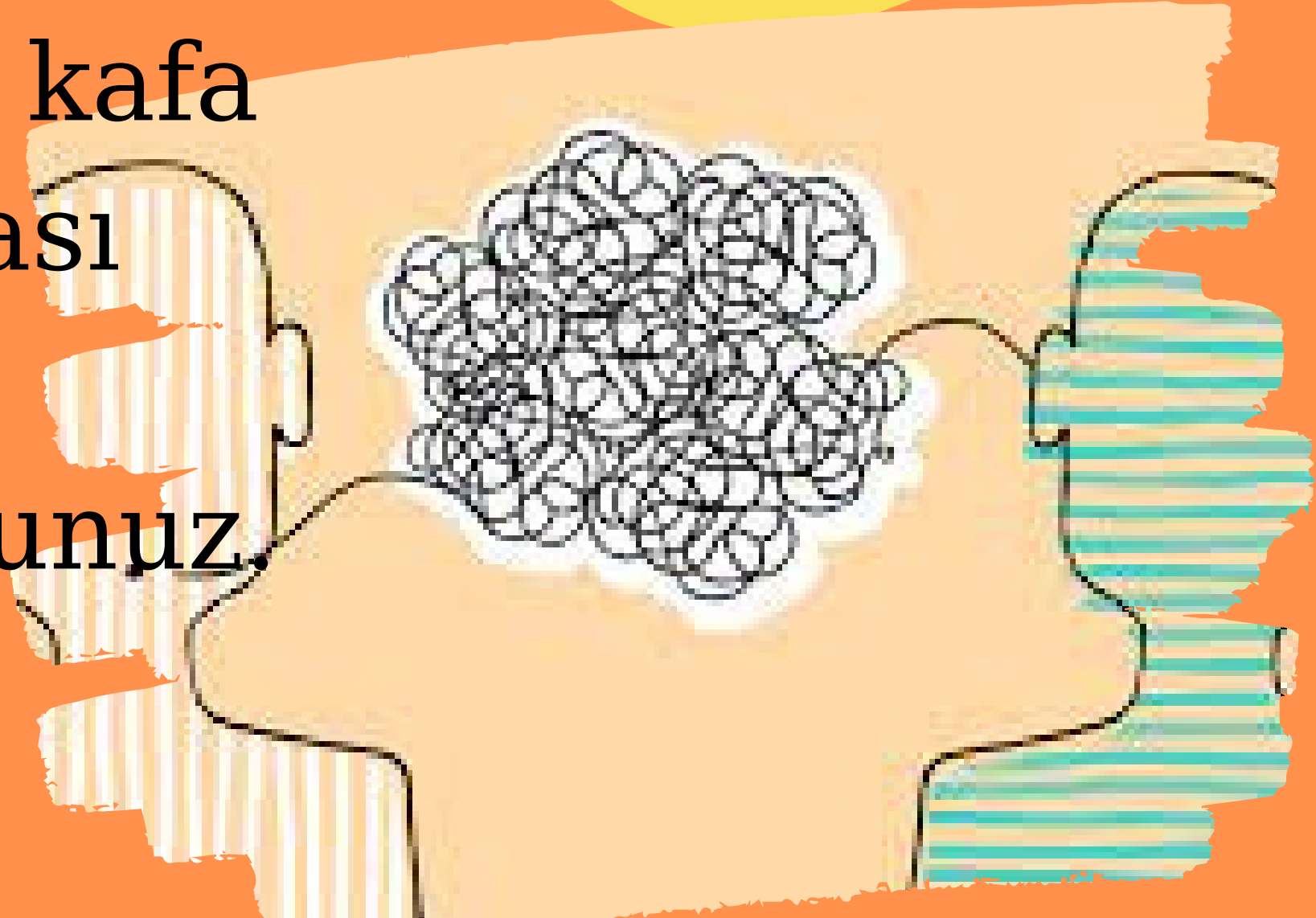


- Böyle bir şeyin olmasına nasıl izin verirsin?, bize neden söylemedin? gibi **yargılayıcı cümlelerden kaçının.**

- Bu çocukları kızdıracak/üzecek bir şey söyledin mi?” ya da “Onlara önce sen mi bir şey yaptın?” gibi **suçlayıcı sorulardan kaçının.**

- Çocuğunuza güvenin ve konuşmaya devam etmesi için peki sonra ne oldu?, evet, anladım gibi soru ve cümlelerle **konuşmasını teşvik edin.**

Konuşmasını bitirip, her şeyi anlattığı zaman çözümü konuşmaya başlayın ve onun da çözümün bir parçası olmasına dikkat edin. Çözümler üzerine çocuğunuzla birlikte kafa yorarsanız, kontrolü ele alması konusunda çocuğunuzun güçlenmesini sağlamış olursunuz.



Bu konuyu sizinle paylaştığı için **teşekkür edin**. Bu durumla baş etmeye çalıştığı için onunla **gurur duyduğunuzu** mutlaka belirtin. **Sevginizi göstermeyi ihmal etmeyin**.

Durumu okul rehberlik servisi ve öğretmenlerle mutlaka paylaşın ve sürecin takipçisi olun.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki; fiziki açıdan akranlarına göre daha zayıf ve minyon yapıya sahip çocuklarla, yapı olarak daha hassas, kırılğan, kibar ve duygusal çocukların akran zorbalığına uğrama oranları daha yüksektir.

Eğer, çocuğunuz yapısı gereği içe kapanık ve akranlarına göre daha az sosyal bir çocuksa/
akranlarından fiziksel olarak daha küçükse ya da çocuğunuzda bir özgüven eksikliği gözlemliyorsanız, çocuğunuzu mutlaka bir spor ya da sanat aktivitesine yönlendirmelisiniz. Böylece çocuk fiziksel ve davranışsal olarak kendisini geliştirmeye başlayacaktır.

Yeteneđi olduđunu dűşűndűđűnűz bir spor alanına yűnlendirmek, bir műzik aleti alması konusunda teşvik etmek, sanat kurslarına yűnlendirmek yapabilecekleriniz arasındadır.



Bilmeniz gerekiyor ki, spor ve sanat dalları çocukların özgüven ve özdisiplinlerini hızla artırmaktadır. Özgüveni yüksek ve sosyal çocukların akran zorbalığına uğrama oranları oldukça düşüktür. Çünkü zorbalar, her zaman kendilerinden güçsüz ve aciz gördükleri kişileri kurban olarak seçerler.



Sosyal alanda zorlanan çocuklar hem zorbaları çekici buluyor ve onlar tarafından onaylanmak istiyorlar hem de zorbalar için açık birere hedef oluyorlar. Bu nedenle çocukların sosyal becerilerini geliştirmee çok önemlidir. Farklı sosyal ortamlara girmek becerilerini geliştirmelerini sağlar.



Çocuğunuzla iyi ilişki kurmak, anne baba olarak yapacağınız en önemli Őeydir. Çocukla kaliteli vakit geçirerek, onunla oynayarak, sohbet ederek, dinleyerek ona kendisini özel ve değerli hissettirebilirsiniz. Anne baba ile yakın ilişki kuran çocukların özsaygıların da yüksektir.

Kendini doğru ifade etmeyi, "hayır" demeyi öğrenen çocuklar zorbalara daha kolay karşı durabilir.

Bir başka önemli konu da, anne baba olarak çocuğa nasıl örnek olduğunuzdur.

Öfke anındaki davranışlarınız, kendini koruyamayan kişilere kaşı tutumunuz, çocuğa karşı davranışlarınız çocuklarınız tarafından hep izleniyor.

**UNUTMAYIN Kİ DAVRANIŞLARINIZ
SÖYLEDİKLERİNİZDEN DAHA
ETKİLİDİR.**



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ / AKRAN ZORBALIĞI

