



# ZORBALIK NEDİR?

Zorbalık kasıtlı olan, tekrarlayan fiziksel, sözel, duygusal zarar verme eylemleridir.

## Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa;

- Çocuğunuzun anlattıklarını suçlamadan, yargılamadan dinleyin.
- Bu zor deneyimi sizinle paylaştığı için onu cesaretlendirin, fiziksel ve duygusal olarak kapsayıcı davranın.
- Nasıl hissettiğini aynalayın. Örneğin; Zor bir anmış, üzgün görünüyorsun. Kalbin çok kırılmış vb.
- hemen çözüm önerisi bulmaya çalışmadan anlatmaya devam etmesine teşvik edin.
- Yaşadıklarından sorumlu olmadığını fark ettirin. Çocuğunuz o an hiçbir şey yapamamış, söyleyememiş olabilir. Biliyor musun benim de başıma böyle bir şey gelmişti vb.
- Çocuğunuzla yeterli temas kurup onu rahatlattıktan sonra çözüm yollarını paylaşabilir ya da birlikte araştırabilirsiniz.
- Öğretmeni bilgilendirin ve çözümü birlikte arayın.
- Uzman desteği alın.

## Çocuğunuz Bir Zorbalık Durumunu Görüyorsa;

- Çocuğunuzun dinleyin ve onun ne hissettiğini anlamaya çalışın.
- Zorbalık hakkında bilgi verin.
- Zorbalığa uğrayan arkadaşına nasıl destek olacağı kimlerden yardım isteyebileceğini araştırın.
- Öğretmeni bilgilendirin.

## Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa;

- Çocuğunuzun da zorbalık mağduru olup olmadığını anlamaya yönelik bir iletişim kurun. Uğradığı zorbalığa karşı duyduğu öfke ve üzüntü hislerini başka çocuklara yöneltiyor olabilir.
- Bu yanlış davranışı karakterlerinin sabit bir bileşeni gibi görmeyin. Yalnızca davranışa ve yarattığı etkiye odaklanın.
- Duygularını güvenle ifade edeceği bir ortam yaratın.
- Net ve tutarlı davranarak davranış değişikliğinin gerekliliğini belirtin.
- Çocuğunuzla alternatif davranışları birlikte arayın.
- Uzman desteği alın.