



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Rehberlik Bülteni

ZORBALIĞI DURDURMANIN İLK ADIMI: EVDE BAŞLAYAN EĞİTİM ARALIK 2025

www.okankoleji.com



Zorbalık Neden Önemli Bir Konudur?

Günümüzde okullarda en sık karşılaşılan sosyal sorunlardan biri zorbalıktır. Zorbalık, yalnızca fiziksel şiddeti değil, aynı zamanda sözel saldırıları, dışlamayı, tehdit etmeyi, küçük düşürmeyi ve dijital ortamda yapılan olumsuz davranışları da kapsar.

Çocuklar ve ergenler, kimliklerini ve sosyal rollerini henüz tam olarak oluşturamadıkları için, başkalarıyla kurdukları ilişkilerde güç, onay ve aidiyet arayışı içindedir. Bu süreçte kimi gençler, kendi benliğini güçlendirmek için başkalarını aşağılayarak ya da dışlayarak "zorbalık" davranışına yönelebilir.

Ancak unutulmamalıdır ki, zorbalık bir öğrenilmiş davranıştır. Çocuklar bunu çoğunlukla evde, sosyal çevrede ya da medyada gördükleri örneklerden öğrenirler. Bu nedenle zorbalığı önlemenin ilk adımı, evde başlayan değerler eğitimi ve bilinçli ebeveynliktir.

Zorbalığın Türleri

- 1.Fiziksel Zorbalık:** İtme, vurma, tekme atma, eşyaları zarar verme gibi fiziksel güç kullanımı.
- 2.Sözel Zorbalık:** Alay etme, lakap takma, tehdit etme, aşağılayıcı ifadeler kullanma.
- 3.Duygusal/Sosyal Zorbalık:** Bir kişiyi grubun dışında bırakma, arkadaşlık ilişkilerini bozma, dedikodu yapma.
- 4.Siber Zorbalık:** Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları veya oyun platformları aracılığıyla rahatsız etme, küçük düşürme, özel bilgileri yayma.

Zorbalığın Etkileri

Zorbalık yalnızca mağduru değil, tanık olan ve zorbalığı yapan kişileri de olumsuz etkiler.

Mağdur Üzerindeki Etkiler:

- Kendine güven kaybı
- Okula gitme isteksizliği
- Akademik başarının düşmesi
- Kaygı, depresyon, içe kapanma
- Uyku ve yeme bozuklukları

Zorbalık Yapan Çocuk Üzerindeki Etkiler:

- Empati becerisinin zayıflaması
- Saldırgan davranışların pekişmesi
- Kurallara uymakta zorlanma
- İleri yaşlarda sosyal uyum problemleri

Tanık Olan Çocuk Üzerindeki Etkiler:

- Korku ve suçluluk duygusu
- "Sessiz kalma" alışkanlığı
- Adalet duygusunun zedelenmesi



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ailenin Rolü: Zorbalıkla Mücadele Evde Başlar

Aile, çocuğun ilk ve en güçlü öğrenme ortamıdır. Bir çocuğun nasıl davranacağını, başkalarına nasıl yaklaşacağını, öfkesini nasıl yöneteceğini aile içinde gördükleri belirler.

Evde Atılabilecek Temel Adımlar

1. Empatiyi Geliştirin:

Çocuğunuza başkalarının duygularını anlamayı öğretin. Günlük yaşamda "Sen olsan nasıl hissederdin?" veya "Bu davranış seni üzseydi ne yapmak isterdin?" gibi sorular sorarak farkındalık oluşturun.

2. Açık ve Güvenli İletişim Kurun:

Çocuğunuz size yaşadıklarını anlatabilsin. Onu hemen yargılamadan, suçlamadan dinleyin. Çocuğunuzla her gün kısa da olsa sohbet etmek, güven duygusunu güçlendirir.

3. Rol Model Olun:

Çocuklar, söylenenlerden çok gözlemlediklerini öğrenirler. Evde tartışma biçiminiz, başkalarına karşı tutumunuz ve kullandığınız dil, çocuğunuzun davranış kalıplarını şekillendirir.

4. Saygı Kültürünü Pekiştirin:

Evde herkesin fikrinin değerli olduğu, saygılı bir iletişim ortamı oluşturun. "Küçük" veya "büyük" fark etmeksizin, her bireyin dinlenmesi gerektiğini gösterin.

5. Sınır ve Kuralları Net Koyun:

Sevgi kadar sınırlar da çocuğa güven verir. Nezaketsiz davranışların sonuçları olmalıdır. Ancak cezalandırma yerine sorumluluk kazandırıcı yaklaşımlar tercih edilmelidir.

6. Siber Zorbalık Konusunda Bilinçlendirin:

Dijital ortamlarda yapılan paylaşımların kalıcı olduğunu, yanlış bir paylaşımın başkasına zarar verebileceğini anlatın. Çocuğunuza gizlilik, saygı ve dijital nezaket kavramlarını öğretin.

7. Duygular Üzerine Konuşun:

"Kızgın hissedebilirsin ama kimseye zarar veremezsin." gibi ifadelerle çocuğunuza duyguların doğal olduğunu, ancak davranışların sorumluluk gerektirdiğini gösterin.

8. Birlikte Çözüm Arayın:

Çocuğunuz zorbalığa maruz kalmışsa veya zorbalık yapmışsa, hemen cezalandırmak yerine neden böyle bir davranışın ortaya çıktığını anlamaya çalışın. Okul rehberlik servisiyle iş birliği yapın.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOLU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Zorbalıkla Karşılaşıldığında Ebeveyn Ne Yapmalı?

- Çocuğunuzu sakın bir şekilde dinleyin.
- Onu suçlamadan, duygularını ifade etmesi için cesaretlendirin.
- Gerekirse öğretmen ve rehber öğretmenle görüşün.
- Olayı büyütmeden ama ciddiyetle ele alın.
- Çocuğunuzu koruyucu bir şekilde yönlendirin, intikam duygusuyla hareket etmemesi gerektiğini anlatın.
- Gerektiğinde profesyonel psikolojik destek alın.

Okul-Aile İş Birliği

Zorbalığı önlemede en etkili yöntemlerden biri okul ve ailenin aynı dili konuşmasıdır. Okulun rehberlik birimiyle düzenli iletişimde olmak, veli toplantılarına katılmak, okulun sosyal etkinliklerine destek vermek hem çocukta aidiyet duygusunu artırır hem de olası sorunların erken fark edilmesini sağlar.

Küçük Adımlar, Büyük Değişimler

Zorbalıkla mücadelede temel hedef, empati kurabilen, saygılı, duygularını sağlıklı ifade edebilen bireyler yetiştirmektir.

Bu yolculuk evde başlar. Sevgi, anlayış ve iletişimle güçlenen çocuklar; farklılıklara saygı duyan, adil ve barışçıl bireyler olarak toplumda yer alırlar.

Unutmayalım:

“Zorbalığı durdurmanın ilk adımı, çocuğumuzun kalbine dokunmaktan geçer.”



KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., & Ersoy, Ö. (2016). Okul öncesi dönemde ekran maruziyeti ve dijital medya kullanımının gelişimsel etkileri. Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi, 1(1), 1-18.
- Arslan, A., & Buluş, M. (2018). Ekran süresi ve dikkat eksikliği ilişkisi: İlkokul öğrencileri üzerine bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(4), 934-948.
- Çakmak, F., & Taşkel, A. (2020). Çocuklarda ekran bağımlılığı ve ebeveyn tutumları üzerine bir inceleme. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 7(2), 85-102.
- Mahdı, E. (2025). 3-6 Yaş Arası Çocuklarda Dijital Medya Kullanımının Dikkat Dağınıklığına Etkisi- The Effect of Digital Media Use on Attention Deficit in Children Aged 3-6: Erken Çocuklukta Medya ve Dikkat Becerileri Üzerine Bir İnceleme. Türk Tıp Ve Sağlık Bilimleri Dergisi/Turkish Journal of Medicine and Health Sciences, 2(2).

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE