



# ZORBALIK DAVRANIŞLARINI TANIMA EBEVEYN REHBERİ

# ZORBALIK DAVRANIŞLARINI TANIMA EBEVEYN REHBERİ

## **ZORBALIK DAVRANIŞLARINI TANIMA EBEVEYN REHBERİ**

“Zorbalık Davranışlarını Tanıma Ebeveyn Rehberi”, Erasmus+ KA154-YOU Gençlik Katılımı Programı kapsamında yürütülen “Siber Zorbalığa Karşı Dayanıklılık ve Empati Odaklı Yaklaşım” projesi çerçevesinde hazırlanmıştır.

Bu rehber, siber zorbalığın erken belirtilerinin aileler tarafından fark edilerek zamanında ve bilinçli müdahale edilmesini ve çocuklarda sorumlu dijital vatandaşlık bilincinin geliştirilmesini hedeflemektedir.

Ebeveynlerin yönlendirme gücü ile rol model olma sorumluluğunu esas alan bu rehber, çocukların dijital ortamlarda güvenli, saygılı ve etik bir iletişim kültürü içinde yetişmelerine katkı sunmayı amaçlamaktadır.



## ALARM VEREN DAVRANIŞLAR



**Sevgili ebeveynler,**

**Aşağıdaki göstergeler; dikkat, önlem, koruma ve takip için bilinmesi gereken işaretler olup her zaman ve tek başına siber zorbalıkla ilişkili olmayabilir.**

**Bu işaretlerden birini ya da birkaçını çocuğunuzda gözlemlediğinizde, tepkisel biçimde onu bir “zorba” olarak etiketlemeden önce süreci izlemeniz uygun olacaktır. Bu doğrultuda, kaygı ile rahatlık arasında dengeli bir tutumla hareket etmek hem sizin hem de çocuğunuzun yararına olacaktır.**

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

1

## Kırıcı ve Aşağılayıcı Dil Kullanıyor mu?

Başkalarını küçümsemek, alay etmek, emredici bir üslupla konuşmak ya da lakap takmak siber zorbalığın en yaygın göstergelerindedir. Bu tür ifadeler karşı tarafın incinmesine, kendisini değersiz ve dışlanmış hissetmesine neden olur.

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

**2**

## **Empati Kurmakta Zorlanma ve Davranışı Normalleştirme Var mı?**

Siber zorbalık yapan çocuklar çoğu zaman “Hak etti”, “Abartıyorsun”, “Şakaydı”, “Herkes yapıyor” gibi ifadelerle davranışlarını meşrulaştırmaya çalışır. Zorbanın empati kurmaktaki yetersizliği, karşısındaki kişinin duygularını anlayamama ve zorbalığın yol açacağı olumsuz etkileri fark edememesi ile ilişkilidir.

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

**3**

## Zorbalıkta Güçlü-Zayıf Ayrımı

Fiziksel, duygusal ya da sosyal olarak daha savunmasız görülen bireyleri hedef almak, siber zorbalığın temel dinamiklerinden biridir. Bu eğilimin kaynağı; zorbanın başkalarından onay görme isteği, kontrol duygusu kazanma çabası ya da kendi öz güven eksikliğini karşısındaki üzerinden telafi etme isteğidir.

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

**4**

**Öfkesini Hakaret ve  
Tehdit Yoluyla mı İfade  
Ediyor?**

**Öfkesini uygun biçimde dile getiremeyen kişiler, dijital ortamda kendilerini ifade ederken çoğunlukla hakaret ve tehdit içeren cümleler kullanır. Bu durum hem zorbalığı besler hem de çatışmaları daha da derinleştirir.**

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

**5**

**Kurallara ve Sınırlara  
Uymakta Zorlanıyor mu?**

Zorbalarda kuralları önemsememe, sınırları sürekli zorlama ve yapılan uyarıları dikkate almama davranışları sıkça görülür. Bu kişiler, özellikle otorite figürlerine karşı meydan okuyucu davranışlar gösterebilir. Dijital ortamda denetimin daha az hissedilmesi ise bu davranışların sürdürülmesini kolaylaştırabilir.

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

6

**Sorumluluk Almaktan  
Kaçıyor mu?**

**Yaptığı hatalar karşısında sürekli başkalarını suçlamak ve kendi davranışının sonuçlarını kabul etmemek zorbalığın önemli işaretlerindedir. Bu durum, davranışın tekrar etmesine zemin hazırlar.**

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

7

**Yaptırım Uygulandığında  
Öfkeleniyor mu?**

**Ceza aldığında pişmanlık duymak yerine öfkelenme ve karşı çıkma, çocuğun davranışının yanlışlığını idrak edemediğini ve sorumluluk bilincinin henüz gelişmediğini gösterir. Davranışın tekrarlanma riskini artıran bu durum, rehberlik ve destek hizmetine başvurmanın gerekliliğine işaret eder.**

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

8

**Dijital Cihazları Gizleme  
Eğilimi Var mı?**

**Çocuğun telefonunu, tabletini veya bilgisayarını aşırı korumacı şekilde saklaması ve ekranını gizlemesi, dijital ortamda uygun olmayan davranışlarda bulunuyor olabileceğine dair bir işaret olabilir.**

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

9

## Sahte Hesap ve Takma Ad Kullanıyor mu?

Siber zorbalılar, dijital ortamın sağladığı anonimlikten yararlanarak sahte hesaplar veya takma adlar kullanma eğilimindedirler. Bu tür gizlenme çabaları (kimliğini açık etmeme gibi), zorbanın tespitini zorlaştırmaktadır.

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

10

**Başkalarının İçerikleri  
Üzerinden Alay Ediyor mu?**

**Başkalarına ait fotoğraf, video ya da paylaşımlarla acımasızca alay eden, olumsuz yargılarda bulunan, bu içerikleri kişiyi küçük düşürme veya aşağılama amaçlı kullanan kişiler zorba davranış sergiliyor olabilir. Bu tür tutumlar, kişisel hakların ihlaline yol açabileceği gibi zorbalığa maruz kalan kişilerde ciddi psikolojik sonuçlara neden olabilir.**

ALARM VEREN DAVRANIŞLAR

11

## Tehlikeli Sosyal Medya Akımlarını Taklit Ediyor mu?

Sosyal medya platformlarında daha çok izlenme ve popüler olma adına yapılan tutkalla dudak yapıştırma, tırnak törpüsüyle dişleri törpüleme, şişe kapağını ağızla açma gibi ilk başta eğlenceli görünen meydan okuma akımları, önlem alınmadığı takdirde kullanıcılarda ciddi yaralanmalara hatta kullanıcıların hayatlarını kaybetmelerine neden olabilmektedir. Zorba davranışlar sergileyen bireyler, söz konusu tehlikeli akımları eleştirel süzgeçten geçirmeden taklit etme eğilimindedirler.



**EBEVEYN  
OLARAK NELER  
YAPABİLİRSİNİZ?**

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**1**

**Çocuğunuzu Dinleyin ve  
Duygularını Önemseyin**

**Çocuğunuzun anlattıklarını sözünü kesmeden ve yargılamadan dinleyin. Duygu ve düşüncelerinin dikkate alındığını hisseden çocuk, yaşadıklarını ya da yaşattıklarını gizleme ihtiyacı duymaz ve sorunlarını paylaşmaya daha açık olur.**

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**2**

## **Anlayışlı Bir Dil Kullanın**

**Suçlayıcı dil, sağlıksız iletişime neden olur.  
Sorunu fark ettiğinizde “Neden yaptın?” gibi  
tepkisel davranmak veya yargılayıcı sorular  
sormak yerine, durumu anlamaya çalışın.**

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**3**

## Empatiyi Merkeze Alan Sorular Sorun

**“Aynı şey sana yapılırdı neler hissederdin?”  
gibi sorularla çocuğunuzun karşısındaki  
kişinin duygularını fark etmesini sağlayın.  
Empati becerisinin kazanılması, zorbalık  
davranışlarının önlenmesinde temel bir  
unsurdur.**

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**4**

## **Rol Model Olduğunuzun Farkında Olun**

**Çocuğunuza dijital ortamlarda kullanılan dilin de gerçek hayattaki kadar etkili ve incitici olabileceğini öğretin. Sorunlara karşı uyguladığınız başa çıkma becerileriniz ve dijital ortamlardaki davranışlarınız çocuğunuz için güçlü bir örnektir. Unutmayın ki siz yetişkinlerin davranışları, çocukların biyo-psiko-sosyal gelişimini doğrudan etkiler.**

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**5**

**Yaşa Uygun Ekran Süresi  
Belirleyin**

Ekran süresini çocuğunuzun yaşına ve gelişim düzeyine göre sınırlandırın; ancak sadece süresine değil çocuğın ekranı hangi amaçla, hangi içerikler için ve nasıl kullandığına da önem verin.

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**6**

## **Dijital Denetim Araçlarını Kullanın**

**İnternet sağlayıcıları ve dijital platformlar tarafından sunulan en güncel ebeveyn denetim araçlarını kullanın. Böylelikle kaygılarınız azalacaktır.**

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**7**

**Davranışının Sonuçlarını Fark  
Etmesini Sağlayın**

**Çocuğunuzun zorbalık davranışını tespit ettiğinizde, bu davranışın nelere yol açabileceğini anlamasını sağlayın. Sonrasında bu olumsuz davranışla tutarlı ve orantılı yaptırım uygulayın. Öncelikli amacın cezalandırmak değil sorumluluk kazandırmak olduğu unutulmamalıdır.**

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**8**

## Okul ile İş Birliği İçinde Olun

Çocuğunuzun okulu ve öğretmenleri ile düzenli iletişim ve iş birliği içinde olmak büyük önem taşır. Bu sayede çocuğunuz zorba bir davranış gösterdiğinde, sürecin daha sağlıklı bir biçimde yürütülmesi mümkün hâle gelir.

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

9

## Ekran Dışı Sosyal Alanları Destekleyin

Çocuğunuzun okul dışı zamanlarını spor, sanat, müzik gibi faaliyetlerle değerlendirmesini teşvik edin. Bu tür etkinlikler, çocuğunuzun akranları ile sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasını destekler.

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

10

## Dijital Güvenlik ve Kişisel Veri Bilinci Kazandırın

Çocuğunuzla dijital dünyada karşılaşabilecekleri riskler hakkında açıkça konuşmalısınız. Konum, şifre, telefon numarası, kredi kartı, kimlik, adres ve okul bilgileri gibi kişisel verilerin sizin bilginiz dışında paylaşılması gerektiğini çocuğunuza somut örneklerle anlatın. Çocuğunuzun çevrim içi gizlilik, dijital izler ve kimlik hırsızlığı gibi konularda bilgi sahibi olmalarını sağlamalı ve onları güvenilir internet siteleri ile uygulamalara yönlendirmelisiniz.

EBEVEYN OLARAK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

11

## “Benim Çocuğum Yapmaz” Hatasına Düşmeyin

Çocukların gelişiminde en belirleyici unsur ebeveyn tutum ve davranışları olsa da, bazı çevresel ve bireysel etkenler çocukları siber zorbalık davranışına yöneltebilir. Bu nedenle yukarıda sıralanan belirtiler fark edildiğinde, “Benim çocuğum yapmaz” yaklaşımı yerine durumu bilinçli bir şekilde ve sorumlulukla ele almak; sorunun derinleşmesini ve kalıcı hâle gelmesini önlemede kritik bir rol oynar.



**SONUÇ**



**Ebeveynlik rolü, yalnızca kurallar koymakla sınırlı olmayıp; dinleyen, anlayan ve empatiyle rehberlik eden bir yol göstericiliği de kapsamaktadır. Çocukların duygularını önemseyen, deneyimlerini yargılamadan dinleyen ve doğru dijital davranış modelleri sunan bir yaklaşım, zorbalığın hem önlenmesine hem de olası etkilerinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Empati, sorumluluk bilinci ve güven temelli iletişimle yetişen çocuklar, dijital dünyada hem kendilerini hem de başkalarını koruyabilmektedir.**

**Sonuç olarak, bilinçli, duyarlı ve rehberlik odaklı ebeveynlik anlayışı, yalnızca çocukların değil toplumun da daha güvenli, saygılı ve sağlıklı bir dijital ortamla buluşmasına katkı sunmaktadır.**



