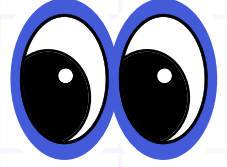


# AKRAN ZORBALIĞI VELİ BÜLTENİ



## Akran Zorbaliğı Nedir?

- Akran zorbaliğı, okullarda bir ya da birkaç çocuğun bir başka çocuğa karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

- 1-Davranışın zarar verme niyetiyle kasıtlı olarak yapılması
- 2-Davranışın tekrarlaması ve sürekli olması
- 3-Çocuklar arasında güç dengesizliğinin olması (fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaş gibi)

Bir davranışın zorbalık olarak kabul edilebilmesi için şu 3 koşula sahip olması gerekir:



## Normal Akran Çatışması

- Taraflar eşit güçlere sahiptir.
- Zaman zaman rastlanır.
- Tesadüfi olarak gelişir
- Ciddi bir boyut taşımaz.
- Taraflarda benzer ya da eşit duygusal tepkilere yol açar.
- Herhangi bir amaç taşımayabilir.
- Taraflar arası sorunu çözmek için çaba vardır.

## Akran Zorbaliğı

- Güçler arası dengesizlik vardır.
- Yinelenen, süreklilik gösteren davranışlardır.
- Kasıtlı olarak yapılan eylemlerdir.
- Fiziksel ya da duygusal/sosyal olarak zarar verir.
- Mağdur taraf duygusal tepkiler gösterirken, zorba genelde tepkisizdir.
- Güç, kontrol ya da maddi şeyler elde etmek gibi amaçlar taşıyabilir.
- Sorun çözmek için çaba gösterilmez.
- Genellikle gizli de yapılabilir.

## Zorbalık Davranışı Gösterenlerin Ortak Özellikleri

- o Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.
- o Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.
- o Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.
- o Olumsuz arkadaş çevresi edinir.
- o Zararlı alışkanlıklara yatkındır.
- o Genellikle, okul başarılarında problemler görülebilir.
- o Çevre tarafından kabul görmeyen davranışlara sahiptir.



## Zorbalık Türleri

**Fiziksel zorbalık;** ısırma, saç çekme, vurma, itme, yumruklama, tükürme, özel eşyalara zarar verme veya el koyma, haraç alma, odaya kilitleme gibi fiziksel birtakım eylemler içerir.

**Sözel zorbalık;** tehdit etme, korkutma, lakap takma, sataşma, alay etme, hakaret etme, kötü niyetli dedikodular yayma gibi sözle zarar vermeye yönelik girişimlerdir.

**Duygusal- İlişkisel zorbalık;** çeşitli el hareketleri ve rahatsız edici bakışlar, kasti ve sistematik bir şekilde birini arkadaşlığa kabul etmeme, çirkin notlar gönderme, yok sayma, zorbalık yapılan kişinin arkadaşlık ilişkilerini etkileme/bozma gibi eylemler içerir.

**Siber zorbalık;** başkalarının şifrelerini ele geçirmek, internet sitelerini hacklemek, spam veya virüs içeren mailler yollamak veya rahatsızlık verme, hakaret etme, alay etme, fotoğrafları izinsiz olarak paylaşma gibi eylemler içerir.

## Dünya literatüründeki çalışmalar zorbalığın çeşitli sebepleri olduğunu göstermektedir. Bunlar arasında;

- Ø sosyal sebepler (yetiştirilen ortam, mahalle, kitle iletişim araçları),
- Ø arkadaş çevresi (çeteleşme ve okul arkadaşlığı),
- Ø yetiştirilme (aile ortamı, aile bireyleri arasındaki ilişki),
- Ø okul ortamı (öğretmen-idareci yaklaşımı, akademik başarının getirdiği yarış ortamı) sayılabilir.

## Akran zorbalığı yapan öğrencilerin bireysel özellikleri

- Başkalarını yönetmeyi seven, başkaları üzerinde egemenlik kurmayı ve güçlü olmayı isteyen
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız ve empati yeteneği zayıf
- Vicdan, utanç ve pişmanlık duyguları zayıf
- Şiddete karşı olumlu bir tutuma sahip
- Problem çözerken saldırgan çözüm yollarını kullanan
- Düşük öz denetim (kendisini kontrol etme) becerilerine sahip
- Farklılıklara karşı tahammülsüz
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranan, çabuk sinirlenen
- Yalan söylemeye veya hile yapmaya eğilimli



## Akran zorbalığına maruz kalan öğrencilerin bireysel özellikleri



- Kendine güveni ve benlik saygısı düşük (örn. kendini aptal, başarısız, beceriksiz olarak tanımlama)
- Pasif, utangaç, çekingen, içe kapanık
- İtaatkâr ve boyun eğici kişilik özelliklerine sahip
- Arkadaş ortamında çoğunlukla endişeli, kaygılı ve güvensiz davranışlar sergileyen
- İletişim ve sorun çözme becerilerinin zayıf olması
- Zorbaliğa uğradıktan sonra ağlama ve geri çekilme tepkisi veren
- Farklı fiziksel gelişim gösteren çocuklar (örn. aşırı kısa boylu/uzun boylu, aşırı zayıf/kilolu)
- Dezavantajlı gruplar (örn. fiziksel veya zihinsel engeli olan)

## ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN SORUNLAR

- Kendisini değersiz ve mutsuz hissetme
- Kızgınlık, çaresizlik ve yalnızlık
- Uyku problemleri
- Fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı)
- Okula karşı isteksizlik, okuldan uzaklaşma, okulda kendini güvensiz hissetme, akademik başarıda düşüş, konsantrasyon problemleri, okul veya sınıf değişikliği
- Düşük benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Kendine zarar verme düşünceleri ve girişimi
- **Yetişkinlik döneminde:** düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı problemleri, romantik ilişkilerde problem yaşama riski





### Çocuğunuzun Akran Zorbalığı Yaptığını Nasıl Anlarsınız?

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme (örn. ev, mahalle)
- Düşünmeden, ani davranma
- Çabuk öfkelenme
- Farklılıklara karşı önyargılı veya tahammülsüz olma
- Kendi suçunu kabul etmeme, genelde hep karşı tarafı suçlama
- Kuralları dinleme ve uymada zorluk yaşama
- Öğretmen ve ebeveynlerine sıklıkla karşı gelme
- Akranlarına hükmetmeye, boyun eğdirmeye çalışma
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama (empati kurmakta zorlanma)
- Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap)



### Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Nasıl Anlarsınız?

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- Okuldan aç olarak dönmesi
- Harçlığını kaybetme, sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe
- İçer kapanma, ağlama krizleri
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
- Arkadaşlarıyla oynamak istememe, kendini uzaklaştırma
- Kendi oyunlarında, zorbalıkla ilişkili senaryolar üretme

### Çocuğunuzun Akran Zorbalığına Tanık Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

- Okula gitmek istememe
- Arkadaşlarının başına gelenleri anlatma
- Bazı arkadaşlarıyla bir araya gelmek istememe



## Akran Zorbalığını Önleme Konusunda Aileler Neler Yapabilir?



## Akran Zorbalığı ile Karşılaşıldığında Aileler Neler Yapabilir?

- Ailelerin zorbalık konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.
- Çocuklara şiddetin asla kabul edilebilir bir problem çözme becerisi olmadığını farkındalığı kazandırılmalıdır.
- Öfke kontrolü konusunda çocuğa örnek olunmalıdır.
- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.
- Çocuklarının arkadaş çevresi ve sosyal medya kullanımı takip edilmelidir.
- Aileler, çocuklarıyla daha fazla ortak zaman geçirmeli, onları dinlemeli ve iyi ilişkiler kurmalıdır.
- Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını konusunda sohbet etmesi, çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.

- Aileler, çocuğunun birisiyle sorun yaşadığını öğrendiğinde, sakin davranmalı, sorunu okulun çözmesi için zaman tanımalıdır.
- Zorba veya kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarıyla empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.
- Zorbalığın nerede meydana geldiği, nasıl oluştuğu öğrenilmelidir.
- Çocuğu zorba olan aile çocuğunun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağını kesin bir dille belirtmeli ve onu savunmamalıdır.
- Çocuğu zorbalığa karışan ebeveynin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceğini üzerinde düşünmesi, okul ile işbirliği yapması ve olanak varsa okul dışındaki uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirlikçi yaklaşımları kullanması önerilmektedir.

