

AKRAN ZORBALIĞI

Akran Zorbalığı Nedir?

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

• Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için üç temel özellik gerekmektedir:

1- Davranışın zarar verme niyetiyle kasıtlı olarak yapılması

2- Davranışın tekrarlanması ve sürekli olması

3- Çocuklar arasında güç dengesizliğinin olması (fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaş gibi)

Akran Zorbalığının Yaygınlığı

• Akran zorbalığı okul öncesi dönemden itibaren gözlemlenmektedir.

• Eğitimin her kademesinde yaygındır.

• Araştırmalar akran zorbalığının ilkokulun sonlarına doğru arttığını,

ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin sonlarında ise azaldığını göstermektedir.



Ortaokul Düzeyinde Akran Zorbalığının Yaygınlığı

- Yaklaşık olarak her 3 çocuktan 1'inin akran zorbalığına maruz kaldığı bulunmuştur.
- Her 4 çocuktan 1'inin akran zorbalığı yaptığı görülmektedir

Zorbalık Nerelerde Görülür?

- Sınıf
- Koridor
- Okul bahçesi
- Oyun sahası (basketbol, futbol)
- Kantin
- Yemekhane
- Tuvalet
- Spor salonu, soyunma odası
- Atölye ve laboratuvar
- Okul servisi veya okul yolu
- Yatakhane ve banyo (yatılı okullarda)

Akran Zorbalığının Türleri

Akran zorbalığı 4 temel başlık altında incelenebilir:

- Fiziksel zorbalık
- Sözel zorbalık
- İlişkisel/sosyal zorbalık
- Sanal zorbalık



Fiziksel Zorbalık

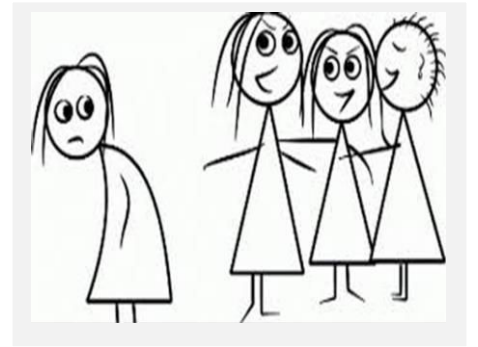
Fiziksel zorbalık: Çocuğa yönelik doğrudan fiziksel güç uygulanmasıdır.

- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Tekme atmak
- Çelme takmak
- Saçını çekmek
- Eşyalarına zarar vermek
- Sırasını çizmek
- Sandalyesini altından çekmek veya sandalyesine boya sürmek
- Sınıfa/tuvalete kilitlemek
- Tuvaletin kapısını açmak

Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık: Çocuğa yönelik olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasıdır.

- Azarlamak
- Laf ile sataşmak
- Küçük düşürücü sözler söylemek
- Alay etmek, dalga geçmek
- İsim/lakap takmak
- Hakaret etmek
- Küfürlü konuşmak
- Bağırarak



İlişkisel/Sosyal Zorbalık

İlişkisel/sosyal zorbalık: Çocuğun arkadaşlık/sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışların yapılmasıdır.

- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Arkadaş grubundan dışlamak
- Rezil etmeye/küçük düşürmeye çalışmak
- Okul dışı aktivitelere dâhil etmemek
- Görmezden gelmek
- Kıs kıs gülmek
- Yalnızlaştırmak
- Tehdit etmek
- Utandırmak
- Taklit etme

Siber Zorbalık

Siber zorbalık: Teknolojik aletlerle (örn. cep telefonu, bilgisayar) yapılan davranışlardır.

- Rahatsız edici mesajlar göndermek
- Sosyal medya siteleri aracılığıyla rahatsız etmek
- Kişiden habersiz sosyal medya hesabı açmak
- Fotoğraflarını izinsiz kullanmak
- Kişiyi kötüleyen/küçük düşüren paylaşımlarda bulunmak
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- Özel fotoğraf ve görüşmelerini diğer kişiler ile paylaşmak



Akran Zorbalığında Farklı Gruplar

- Akran zorbalığı okuldaki tüm çocukları ve okul ortamını etkilemektedir.
- Akran zorbalığı durumlarında yer alan çocukları 4 temel grupta ele alabiliriz:

1. Zorbalık yapanlar
2. Zorbalığa maruz kalanlar
3. Hem zorbalık yapan hem de aynı zamanda zorbalığa maruz kalanlar
4. İzleyiciler (olaya tanıklık edenler)

Akran Zorbalığına Neden Olabilecek Faktörler

- Akran zorbalığına neden olabilen birçok faktör bulunmaktadır. Ancak hiçbir bireysel veya ailesel özellik tek başına akran zorbalığının nedeni değildir.
- Bu faktörlerin incelenmesi akran zorbalığını önleme ve zorbalıkla baş etme konusunda oldukça önemlidir.

Zorbalık yapan çocukların

Bireysel özellikleri

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevmek
- Saldırganca davranmaktan gurur duyma
- Diğerlerinin duygularına karşı duyarsız olma, empati kurmakta güçlük yaşama
- Sosyal ve duygusal becerilerde zayıflık
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranma
- Öfke kontrolü problemi yaşama
- Yetişkinlere karşı itaatsiz davranışlarda bulunma
- Okul dışındaki ortamlarda da saldırganca davranma

Ailesel özellikleri

- Anne-baba arasında çatışma
- Aile içi şiddet, fiziksel ve/veya duygusal istismar
- Anne-babanın ilgi, sevgi, yakınlık göstermemesi
- Çocuğa fiziksel ceza verilmesi
- Çocuğun saldırgan davranışlarla istediğini elde edebilmesi
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Aile içinde olumsuz rol modellerinin olması (örn. Küfürlü konuşan veya şiddet uygulayan anne-babalar/kardeşler)

Zorbalığa maruz kalan çocukların

Bireysel özellikleri

- Çekingen, içe kapanık, itaatkâr olma
- Düşük benlik saygısı ve özgüven
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergileme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı zayıf/kilolu, kekemelik, diş teli – gözlük kullanma)
- Fiziksel veya zihinsel engel/farklılığa sahip olma
- Dezavantajlı gruba ait olma (göçmen/etnik azınlık)

Ailesel özellikleri

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması

Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocukların

Bireysel özellikleri

- Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan grubun özelliklerini aynı anda taşıma
- Hem kaygılı hem saldırgan yapıda olma
- Arkadaşları tarafından dışlanan

Ailesel özellikleri

- Aile içinde şiddet ve baskıyla yetiştirilme
- Aile ortamında saldırganlığa maruz kalma
- Anne-babanın ilgisiz davranması
- Anne-babanın tutarsız disiplin yöntemleri uygulaması

- Akran zorbalığı, bu olaya dâhil olan bütün çocukları olumsuz yönde etkilemektedir.
- Çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkilendikleri görülmektedir.
- Bu olumsuz etkiler hem kısa hem de uzun süreli olabilmektedir.

Zorbalık yapan çocuklar için

1. Kısa süreli sonuçlar
 - a. Okula uyumda güçlük
 - b. Dışlanma, yalnız kalma, sevilmemesi
 - c. Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar
2. Uzun süreli sonuçlar
 - a. Saldırgan davranışların sürmesi
 - b. Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
 - c. Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
 - d. Problemleri davranışlarda (örn. suça yönelik) bulunma

Zorbalığa maruz kalan çocuklar için

1. Kısa süreli sonuçlar:
 - a) Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
 - b) Düşük özgüven
 - c) Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı)
 - d) Uyku sorunları (korkulu rüyalar, kâbuslar)
 - e) Okula bağlılıkta azalma
 - f) Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe
 - g) Akademik başarıda düşüş
 - h) Kendine zarar verme davranışları
2. Uzun süreli sonuçlar:
 - a) Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
 - b) Düşük özgüven ve benlik saygısı
 - c) Depresyon ve kaygı bozuklukları
 - d) Sosyal ilişkilerde problemler

Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocuklar için

Kısa ve uzun süreli sonuçlar:

- a) Yüksek düzeyde saldırgan problemler
- b) Depresyon ve kaygı bozuklukları
- c) Duygusal stres
- d) Düşük benlik saygısı
- e) Sosyal ilişkilerde problemler
- f) Dışlanma

İzleyiciler için:

Kısa ve uzun süreli sonuçlar:

- a) Kendisinin de aynı şeyleri yaşayacağına dair korku ve endişe
- b) Kendisini savunmak için sürekli tetikte hissetme
- c) Zorbalığa maruz kalan arkadaşı için üzülme
- d) Yardım edemediği için suçluluk duyma
- e) İspiyoncu olarak damgalanmaya karşı endişe duyma
- f) Bir taraf tutma konusunda kendisini baskı altında hissetme
- g) Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe

Akran Zorbalığını Nasıl Anlarım ve Ne Yapabilirim?

- Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler.
- Bununla birlikte, çocukları yakından gözlemlediğimizde, bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir.
- Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemslenmeli ve takip edilmelidir.

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)

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1. Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.
 - Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin.
 - Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin.
 - Zorbalığa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.
2. Zorbalık davranışlarına onay vermediğinizi belirtin.
 - Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.
 - Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.
3. Çocuğunuza yardımcı olun.
 - Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun.
 - Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın.
 - Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.
 - Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin.
 - Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.
 - Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.
4. Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler (paylaşma, yardım etme, duyguların ifade edilmesi) konusunda destekleyin.
 - Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun, empati kurmasını sağlayın.
 - Başkalarına saygı duymayı ve farklılıkları kabul etmeyi öğretin. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
 - Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Bu konuda kitaplar okuyun ve yaşına uygun etkinlikler gerçekleştirin.

5. Okulu bilgilendirin.
- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Nasıl Anlarsınız?

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- Harçlığını kaybetme, sık sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe, okula gidiş-dönüş yolunu değiştirme
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikâyet etme
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe
- İçer kapanma, ağlama krizleri
- Eve arkadaşının gelmemesi, arkadaşına gitmek istememe
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kâbuslar görme
- Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
- Kendine zarar verme davranışlarında bulunma

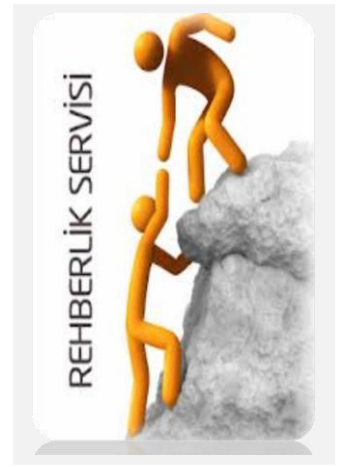
Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1. Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.

- Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun.
- Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.
- Çocuğunuzla yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- Zorbalığa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

2. Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.

- Zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin.
- Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorba davranma» demesini öğretebilirsiniz.
- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Çocuğunuzla yardım isteme konusunda cesaretlendirin.
- Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.



3. Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler konusunda destekleyin.
 - Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesine yönelik çalışmalar yapın. Bu konuda yardım almasını sağlayın.
 - Yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanmasını sağlayın. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
 - Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu özelliklerini vurgulayın.
4. Okulu bilgilendirin.
 - Okul ile mutlaka temasa geçin.
 - Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
 - Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Anne-Babalara Genel Öneriler

Anne-babalar, bir yandan çocuklarının gelişimine katkıda bulunurken bir yandan da akran zorbalığının önlenmesini sağlayabilirler:

- Olumlu anne-baba tutumu
- Sağlıklı iletişim
- Olumlu rol model olma

1. Olumlu anne-baba tutumları:

- Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmesi
- Ev içerisindeki kuralların net belirlenmesi ve tutarlı bir şekilde uygulanması
- Çocuğun bilgisayar, TV kullanımının denetlenmesi

2. Sağlıklı iletişim:

- Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması
- Günün nasıl geçti? Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi? Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın? gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınması

3. Olumlu rol model olma:

- Çocuklar anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler. Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

Anne-babalar:

- fiziksel veya psikolojik şiddet uyguladıklarında
- alaycı konuştuklarında, dalga geçtiklerinde
- duygularını olumsuz şekilde ifade ettiklerinde

Anne-babalar:

- başkalarına değer verdiğini gösterdiklerinde
- olumlu sosyal davranışlarda bulunduklarında (örn. paylaşma, işbirliği)
- duygularını sözel olarak ifade ettiklerinde

Çocuklar benzer davranışlar sergiler.

Çocuklarınıza sevgiyle, ilgiyle, anlayışla yaklaşmayı, onları dinlemeyi, unutmayın. Bizleri izlediklerini, davranışlarımızı öğrendiklerini unutmayın. Saygıyla yetişen birer fert olmaları dileğiyle...

60 YIL ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ