

# REHBERLİK BÜLTENİ



## AKRAN ZORBALIĞI

# AKRAN ZORBALIĞI:ÇOCUK VE ERGENLERİN SESSİZ ÇIĞLIĞI



Akran zorbalığı, zorba kimsenin, kurbanına zarar verme veya rahatsız etmeyi amaçladığı olumsuz davranışların tekrar tekrar uygulanmasını içerecek biçimde gücün kasıtlı olarak kötüye kullanılmasıdır.

Bir davranışın zorbalık olarak tanımlanabilmesi için 3 ölçüte bakılır. Bunlar;

- Zorbalığı yapan ve zorbalığa maruz kalan bireyler arasında güç dengesizliğinin bulunması
- Yapılan davranışın bilerek ve kasıtlı bir şekilde yapılması
- Davranışın sistematik olarak devam etmesi

## Akran zorbalığı nedenleri nelerdir?

Zorba davranış gösteren öğrencinin, şiddeti sorun çözme yöntemi olarak kullanması ve karşı tarafın zarar verici davranışı hak ettiğini düşünmesi, zorbalık nedenlerindedir.

Güç dengesizliğinden kaynaklı olarak çocuklar kendilerini güçlü göstermek için sıklıkla bu yola başvururlar.

Aile içinde problemler yaşayan çocuklar, öfkesini kontrol edemeyerek arkadaşlarına karşı zorba tavırlar geliştirirler.

Arkadaş grubu baskısı, düşük öz saygı ve düşük öz güven de sorunun nedenleri arasında yer almaktadır.

Her 3 çocuktan 1'i, okul hayatında akran zorbalığıyla karşılaşır. Bu durum sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal yaralar da bırakır. Çocuklar konuşmadığında, sessizlik onları daha da yalnızlaştırıyor.

Zorbalığa maruz kalan çocuklar hayatlarının ileriki dönemlerinde ciddi sorunlarla karşılaşabiliyorlar. Kendi benliklerini bulmakta güçlük çekme, ciddi öz güven eksikliği ve yetersizlik bunlara örnek olarak verilebilir.



• **Akran zorbalığı 4 şekilde yapılmaktadır.**



**-Fiziksel Zorbalık:** Zorbanın karşısındaki kişiye fiziksel olarak verdiği her türlü zarar bu tür içerisinde yer alır. Vurmak, itmek, saçını çekmek, eşyalarına zarar vermek, tekme atmak, tükürmek gibi.



**-Sözel Zorbalık:** Olumsuz sözel ifadelerin kullanılması ile oluşan zorbalık türüdür. Hakaret etmek, alay etmek, lakap takmak, küfürlü konuşmak, bağırarak, azarlamak, tehdit etmek, küçük düşürücü sözler söylemek gibi.

**-Siber Zorbalık:** Zorbanın teknolojik aletleri kullanarak (cep telefonu, bilgisayar) yaptığı zarar verici davranışlardır. Rahatsız edici mesajlar göndermek, kötü yorumlar yapmak, sosyal medya hesabını çalmak, fotoğraflarını izinsiz kullanmak, kişiyi kötüleyen paylaşımlarda bulunmak gibi.

**Akran zorbalığı nasıl anlaşılır?**

Bir çocuğun akran zorbalığına maruz kalıp kalmadığını anlamak için en önemli anahtar, gözlem yapmaktır. Çocuğun maruz kaldığı zorbalık çocukta üzüntü, depresyon, sinir veya stres olarak ortaya çıkmaktadır.

Bunun yanı sıra; mağdur içine kapanık bir hale gelir, sosyal ortamlara dahil olmak istemez. Akademik başarısı oldukça etkilenir, derse odaklanmakta zorlanmaya başlar. 'Ben başarısızım, sevilmeyi hak etmiyorum' gibi düşüncelere kapılır. İçinde bulunduğu stresli durumu öfke ile dışarıya yansıtabilir, bu öfke aile içi çatışmalara neden olabilir. Çocukta okul fobisi gelişebilir.



**-Sosyal (ilişkisel) zorbalık:** Zorbanın, karşısındaki kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları yapmasıdır. Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak, arkadaş grubunda dışlamak, aktivitelere dahil etmemek, görmezden gelmek, yalnızlaştırmak gibi.

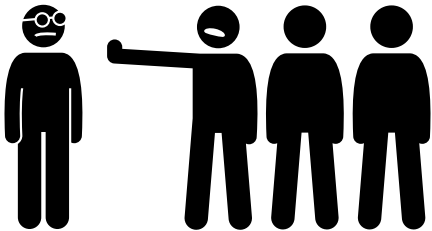
Akran zorbalığında 3 rol bulunmaktadır. Bunlar;

**Zorba:** Kendisinden daha güçsüz arkadaşlarına zorbaca davranışlar sergileyen kişilerdir.

**Mağdur (Kurban):** Zorba tarafından fiziksel, sözel, sosyal veya siber zorbalığa maruz kalan kişilerdir.

**İzleyici:** Zorbalık olayına şahit olan kişilerdir.

**Eğer çocuğunuz okula gitmek istemiyorsa ve okul zamanı geldiğinde ağlamak, kaygılanmak gibi davranışlar sergiliyorsa bu davranışların altında akran zorbalığı yatıyor olabilir.**







Zorbaliğa uğramak senin hatan değil.

Sessiz kalma. Cesur ol. Korkma!

Tehditlere kulak asma.

Sana destek olacak bir arkadaş grubu edin.

## ZORBALIKLA BAŞEDEBİLİRİM

Zorbaya cevap verme, kafanı çevir.

Eğer sana şiddet uyguluyorsa oradan uzaklaş.

Sadece senin başına gelmediğini bil.

Güvendiğin birine neler yaşadığını anlat.



Arkadaşına zorbalık yapanları nazikçe uyar.

Zorbaliğa uğrayan arkadaşına destek ol.

Zorbalık yapanlara gülme, onları alkışlama.



## • Akran zorbalığı ile mücadele etmek için neler yapmalıyız?

### Eğer zorbalığa maruz kalan bir çocuğunuz varsa,

#### Çocuğunuzla konuşun:

Çocuğunuzun okulda neler olduğu hakkında konuşması için zaman ayırın. Onu dikkatle dinleyin ve duygularını paylaşabilmeleri için teşvik edin.

#### Güvenli bir alan yaratın:

Çocuğunuzun evde ve okulda güvende ve desteklendiğini hissettiğinden emin olun.

#### Yargılayıcı tutumdan kaçının:

'Sana bunu yapmalarına neden izin veriyorsun' gibi sorgulayıcı cümlelerden uzak durun.

#### Belirtileri tanıyın:

Açıklanamayan yaralanmalar, davranış değişiklikleri veya okul başarısındaki düşüş gibi durumlara dikkat edin. Bu belirtiler, çocuğunuzun zorbalığa uğradığı veya başkalarını zorlayan bir durumun içinde olabileceğini gösterebilir.

#### Olumlu geri bildirim verin:

Çocuğunuz yaşadığı bu durumu sizinle paylaştığı için teşekkür edin ve sevginizi göstermeyi ihmal etmeyin.



#### Eğitimcilerle iş birliği yapın:

Zorbalık olaylarını izlemek ve ele almak için öğretmenler ve okul personeli ile birlikte çalışın.

#### Uzman desteği alın:

Çocuğun sosyal becerilerini güçlendirmek ve zorbalıkla baş etmesine yardımcı olmak için uzman desteği almaktan çekinmeyin.



### Eğer zorbalık yapan bir çocuğunuz varsa,

#### Zorbalıkla ilgili bilgi sahibi olun:

Zorbalığı önleme stratejileri ve çocuğunuzun okulunun veya içinde yaşadığınız sosyal çevrenin kaynakları hakkında bilgi sahibi olun.

#### Empati kurmasına yardım edin:

Çocuğunuzun davranışlarının başkaları üzerindeki etkisini anlamalarına yardımcı olun. Onlara diğer insanlara saygılı ve nazik davranmayı anlatın.



#### Sınırlar belirleyin:

Saygılı olma konusunda ailenizin değerlerini açıkça iletişim kurarak belirtin. Her türlü zorbalığın kabul edilemez olduğunu anladığına emin olun.

Çocuğunuzun seyrettiği programlar, filmler ve oynadığı oyunları takip edin, kontrol altına alın.

#### İş birliğine açık olun:

Okul ile iletişimde olmak bu durumda da önemlidir. Zorbalığa uğrayan çocuk kadar zorba davranışta bulunan çocuğa da destek gerekmektedir. Onu bu davranışa iten sebepler araştırılmalıdır.

**Zorbalık, bir çocuğun geleceğini karartabilir ama farkındalık ve destekle bu döngüyü kırabiliriz.**

**Unutmayın! Bir çocuğun gözyaşı bile çok büyük bir işarettir, görmezden gelinmemelidir.**