



## OKULLARDA ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı; kişiyle aynı yaş grubunda olan kişi veya kişilerin birbirlerine veya tek bir kişiye karşı fiziksel, sözel ve duygusal/davranışsal olarak zarar verici davranışlarda bulunmasıdır. Akran zorbalığı dediğimizde aklımıza gelen ilk şey fiziksel anlamda şiddet olsa da özellikle okullarda akran zorbalığının en yaygın şekli sözel ve duygusal zorbalıktır. Son yıllarda teknolojinin günlük hayatımıza iyice yerleşmesiyle birlikte sanal zorbalık dediğimiz kavram da oldukça yaygınlaşmıştır. Zorbalık, çocukları olumsuz etkileyen bir durumdur. Çocuklarda mutsuzluk, depresyon, özgüven eksikliği görülebilir. Zorbalığın ilerleyen boyut ve türlerinde çocuklarda intihar riskinden de söz etmek mümkündür.

**ZORBALIK NEDİR?** Güç kullanarak, korkutarak, tehdit veya zorlama ile başkaları üzerinde baskı ve üstünlük kurmak anlamına gelir. Bu davranışlar sıklıkla tekrarlanıp alışkanlık haline geldiğinde zorbalık olarak adlandırılmalıdır.

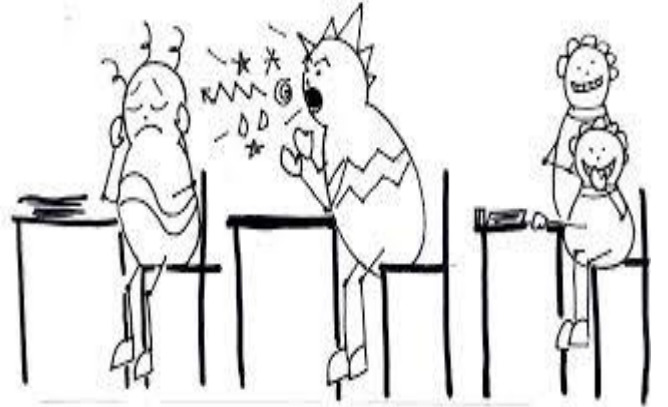
**AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?** Güçlü durumdaki bir öğrencinin, kendi kazancı veya keyfi için, daha güçsüz olanlara karşı sıkıntı vermek niyeti ile fiziksel, duygusal, sosyal ya da sözel olarak tekrarlayan saldırıdır. Bir ya da birden fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunmasıdır. Zorbalığın tam olarak tanımını yapmak kolay bir iş değildir. Bazı zamanlarda vurma, yumruk atma gibi fiziksel eylemler içerse de çoğu zaman zorbalık; alay etme, dışlama, küçük düşürme gibi eylemlerle karşımıza çıkar. Ancak tüm bu eylemlerin de akran zorbalığı olarak nitelendirilebilmesi için **süreklilik** arz etmesi gerekir.

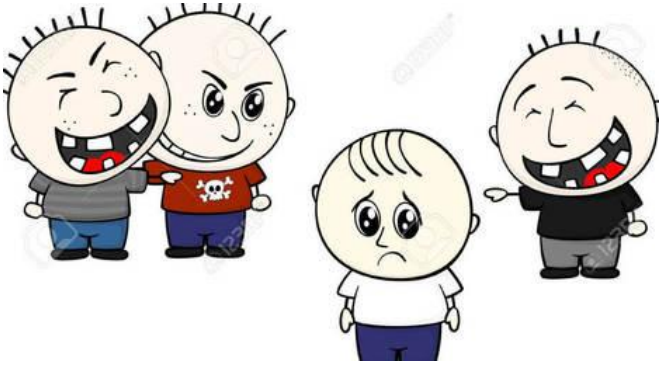
Zorbalık başkalarına zarar veren bir şiddet türüdür. Özellikle okullarda sıkça karşılaşılan bir durumdur. Gerekli tedbirler alınmadığı ya da zorbalık davranışlarının fark edilmediği durumlarda gerek mağdur, gerek izleyici konumda olan öğrenciler gerekse zorbalık davranışında bulunan öğrenci için olumsuz etkilenmektedir.



**Doğrudan Zorba Davranış:** Yumruklama, dürtme, itme, vurma, bağırma, ısırma, tükürme, küfür ya da hakaret etme, tehdit etme, utanç verici veya zalimce şakalar yapma din, sosyal imkansızlıklar, maddi durum ya da sosyal statüyle alay etme, şaka yapma vb.

**Dolaylı Zorba Davranış:** Reddetme, kabul etmeme, şantaj, nefret dolu bakma, Küfür içeren el kol hareketleri yapma, hakaret edici ya da küçük düşürücü notlar yazma, zarar verici söylenti ya da dedikodu yayma, kendi çıkarları için arkadaşlarını kullanma, web sitelerinde karalayıcı yazılar yazma, yokmuş gibi davranma, gruptan dışlama vb.

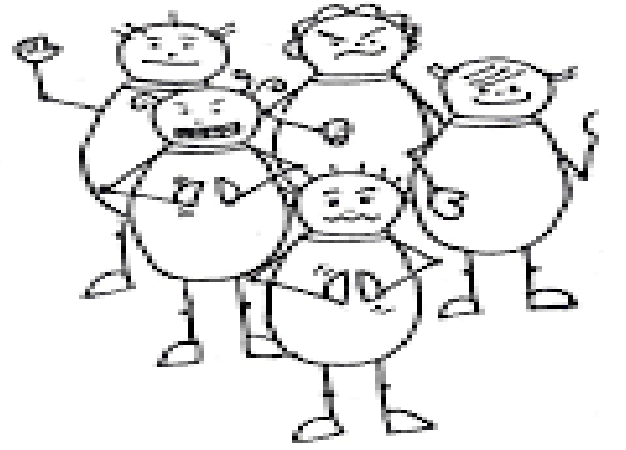




## Zorbalık döngüsünde temel olarak

**üç grup yer alır:** Zorbaca davranış sergileyen, zorbaca davranışlara maruz kalan ve izleyiciler. Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir.

Zorbalığa maruz kalan ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir. İzleyiciler ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır. Ülkemizde yapılan çalışmalardan akran zorbalığında kurban olma oranının %10 ile %25 arasında değişiklik gösterdiği; zorba olma oranının %5 ile %10 arasında ve zorba/kurban olma oranının da %6 ile %20 aralığında değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

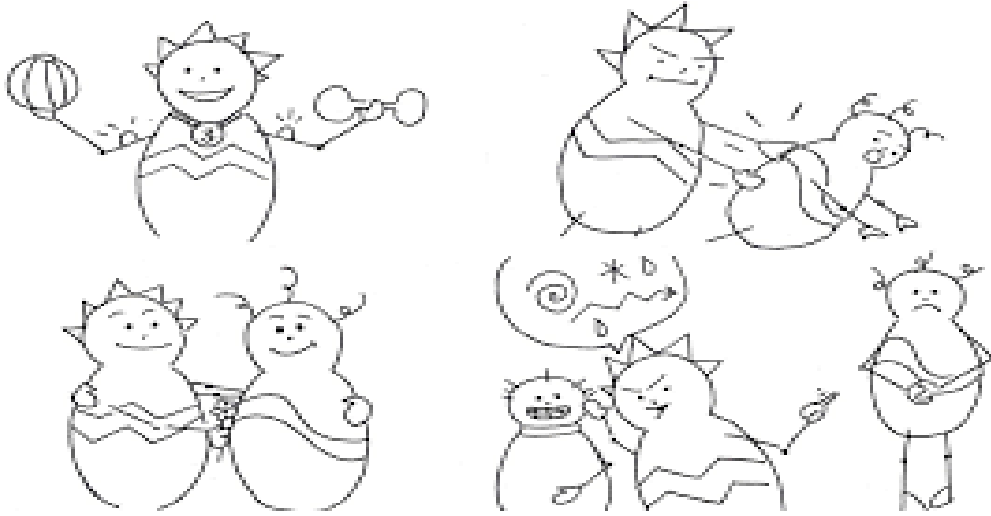


# AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını anlamak için ipuçları: Birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, bilse bile bunu "Ben zorbalığa uğruyorum" şeklinde ifade edemez.

- ☐ Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),
- ☐ Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyor ise
- ☐ Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyor iseniz,
- ☐ Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyor ise,
- ☐ Okul dışı zamanlarda, okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor ise,
- ☐ Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa,
- ☐ Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri var ise,
- ☐ Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- ☐ Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.) .

Yukarıdakiler sadece zorbalığa ait ipuçları değil, çocuğunuzun duygusal sıkıntıda olduğuna dair uyarılardır. Ancak çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olma ihtimalini göz önünde bulundurmanız önemlidir.



## Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyor ise:

- ☑ Onu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, durumunu açık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve empatik olun.
- ☑ Çocuğunuzu suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız çocuğunuzun daha da kırılmasına ve yaralanmasına, zorbalık yapan akranına karşı daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.
- ☑ Yaşanılan durumu hafifletmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. Çocuğunuza “Aşırı hassas davranıyorsun.”, “Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler.” veya “Geçer” gibi ifadeler kullanmayın.
- ☑ Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeliendirebilir ve kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.
- ☑ Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin. Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir.
- ☑ Çocuğunuza kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karşısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba, kişiden çok ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (öfke, ağlama vb.) verebilecek kişi seçer.

## Çocuğunuzun zorbaca davrandığını anlamak için ipuçları:

- ☑ Çocuğunuz agresif bir tutumu var ise, çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyor ise
- ☑ Çocuğunuz kişileri manipüle ediyor, baskı kuruyor ise, çocuğunuz kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyor ise
- ☑ Çocuğunuz sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyor ise
- ☑ Çocuğunuz bilgisayar önünde çok fazla zaman geçiriyor ise,
- ☑ Çocuğunuz gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanıyor ise
- ☑ Okuldan çocuğunuzun kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiği hakkında uyarı geldi ise
- ☑ Okuldan çocuğunuzun sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı geldiyse, çocuğunuz okul ortamında zorbaca davranışlar sergiliyor olma ihtimali çok yüksektir.

## Eğer çocuğunuz zorbaca davranıyor ise:

- ☒ Zorbaca davrandığını gözlemlediğiniz an onu bu olumsuz davranışı için uyarın. Örneğin; »Bu yaptığın zorbaca bir davranış ve bu şekilde arkadaşına davranman uygun değil» diyebilirsiniz.
- ☒ Gerekli durumlarda (örn. uyarıya rağmen devam etmesi) zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun. Örneğin çocuğunuz bilgisayardan bir arkadaşı hakkında hoş olmayan dedikodular yaydığını gördüğünüzde bilgisayar ayrıcalığını sınırlandırın. Bu sonuç ile karşılaştığında çocuğunuza « Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, annen/baban olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim.» diyebilirsiniz.
- ☒ Okulunuzda, akran zorbalığı önleyici programın uygulanmasını talep edebilirsiniz.
- ☒ Çocuğunuza empati, saygı ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çok çocuk empati becerisinde zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.
- ☒ Rol oynama yaparak çocuğunuzun zorbalığa maruz kalan kişi olmasını isteyin. Sizde zorbalık yapan kişi olun. Bir zorbalık durumunu canlandırın ve üzerinde konuşun. Kim nasıl hissetti, daha uygun nasıl davranılmalıydı vb.
- ☒ Zorbalık davranışlarının, istikrarlı ve belirgin yaptırımlarının olmasına önem verin.
- ☒ Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin.
- ☒ Çocuğunuza problem çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için ona destek olun. Sorunlarını daha uygun şekilde çözdüğünü gözlemlediğinizde ona hemen olumlu geri bildirim verin.

## Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise;

- ✓ Çocuğunuzun akran zorbalığı hakkında bilgilendirin.
- ✓ Zorbaca davranışların neler olduğunu, nelerin kaza , istemsiz olduğunu anlatın.
- ✓ Ona zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin.
- ✓ Okul sisteminde önlemlerin alınması için rehberlik servisi ile görüşün, iletişimde kalın.
- ✓ Okulun zorbalığı önleme çalışmaları yapmasını talep edebilirsiniz. Her okulun zorbalığı önlemek amaçlı bir çalışmada bulunması, çocukların okulda kendilerini güvende hissederek, rahatlıkla eğitimlerine devam edebilmeleri açısından büyük önem taşır.
- ✓ Destek alın. Zorbalığa maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarılarında düşüş olur .Bu durumun devam etmesi ileri

yaşlardaki hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir. Zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar psikolojik destek almadıklarında ise yetişkinlik hayatlarında suç işleme ve sigara-alkol kullanma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca duygusal problem ve depresyon belirtileri gösterme sıklıkları akranlarına göre daha yüksektir.

- ✓ İzleyici olarak kalan çocuklar daha içe dönük bir yapıda olduklarından seyirci kaldıkları olaylardan etkilenir, olumsuz duyguları yoğunlaşır. Bu çocukların iler ki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir.
- ✓ Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde buldukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansıyacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.

**Kaynak:**

1.Uzman Geliřim Psikoloęu Ayře Bařak Erk, Akran Zorbalığı Etkinlik Kitabı

2. Yozgat/Sorgun RAM

