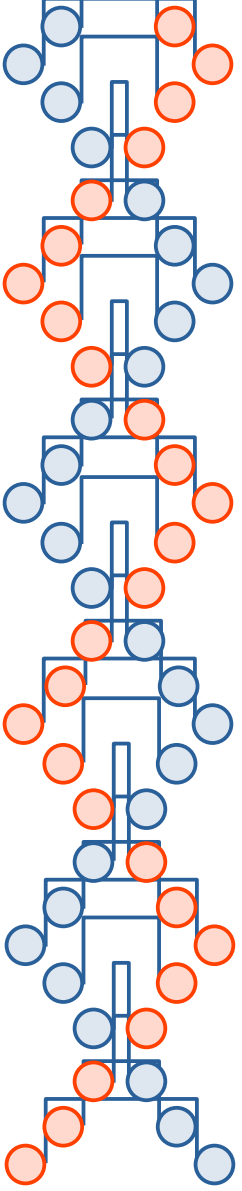


AKRAN

ZORBALIĞI

NURHAN KÖKSAL

UZM. PSİK. DAN.

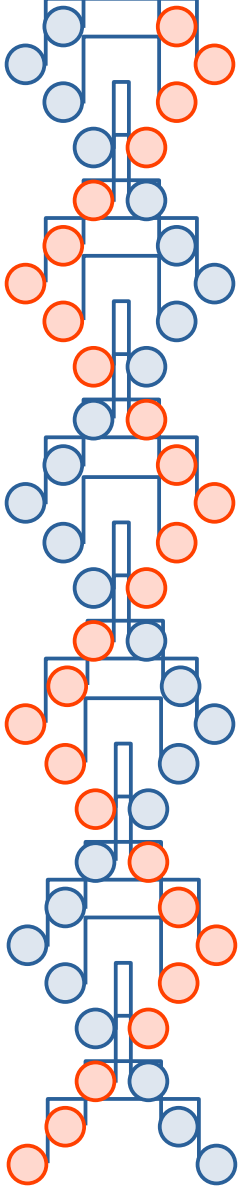


Akran Zorbalığı Nedir?

‘Bir veya bir grup öğrencinin, bir başka öğrenciye karşı uyguladıkları saldırgan davranışlar’ olarak tanımlanmaktadır.

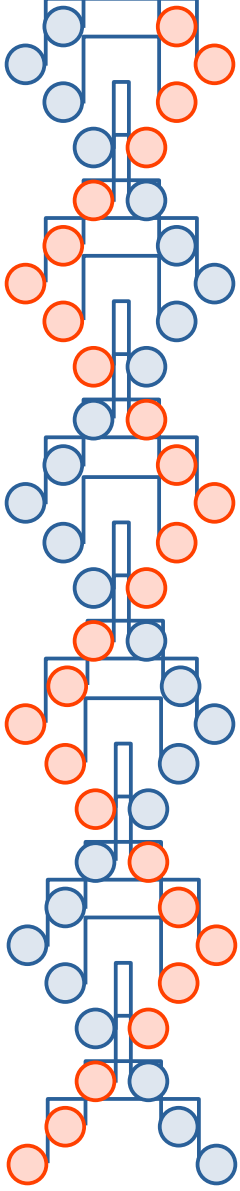
Akran zorbalığı davranışının **üç temel özelliği** bulunmaktadır:

- Davranışın bilinçli ve kasıtlı olarak zarar verme amacıyla gerçekleştirilmiş olması
- Davranışın tekrarlanarak devam etmesi
- Davranışı yapan öğrenci ile maruz kalan öğrenci arasında farklı nedenlerden kaynaklanan güç dengesizliğinin bulunması (örn. fiziksel özellikler veya yaş olarak)



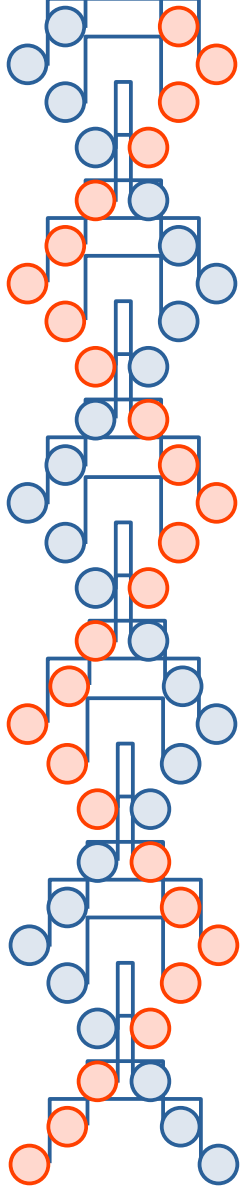
Bazı şiddet davranışları da akran zorbalığı olarak kabul edilmez.

Örneğin, bedensel veya zihinsel olarak güçleri birbirine eşit olan öğrenciler arasında yaşanan tartışma veya kavga bir şiddet olayıdır ancak akran zorbalığı olarak nitelendirilmemektedir.



Akran Zorbalığı	Akran Çatışması
Öğrenciler arasında arkadaşlık ilişkisi yoktur.	Öğrenciler arasında arkadaşlık ilişkisi vardır.
Öğrenciler arasında güç dengesizliği vardır.	Öğrenciler arasında güç dengesi vardır.
Davranışlar sıklıkla tekrarlanır.	Davranışlar arada sırada yaşanır; çatışma sürekli değildir.
Fiziksel ve psikolojik sonuçları kalıcı ve ağırdır.	Sonuçları ciddi değildir.
Pişmanlık ve sorumluluk alma yoktur.	Öğrenciler pişmanlık duyar ve sorumluluk alır.
Problem çözülmeye çalışılmaz.	Öğrenciler çoğunlukla problemi çözmeye çalışır.
Eşit duygusal tepki yoktur. Sadece zorbalığa maruz kalan öğrencinin yaşadığı olumsuz duygusal tepkiler vardır.	Öğrenciler arasında eşit duygusal tepki vardır.

Akran zorbalığı olayları okullarda sıklıkla yaşanmasına rağmen gerek öğretmenler gerekse öğrenciler ve ebeveynler bu konuda bir yasa kitabına sahiptir. Duygulanma bilisi



gerektiği yanlışları yapmamasına yardımcı olacaktır.

Akran Zorbalığına İlişkin

Yanlış Bilgiler	Doğru Bilgiler
Bizim okulumuzda zorbalık yoktur	Zorbalık her okul türünde ve kademesinde görülebilir.
Zorbalığa maruz kalan çocuk bu olayı ailesine veya öğretmenine anlatır.	Çocuklar utandıkları veya üzüldükleri için genellikle bu olayı kimse ile paylaşmaz.
Zorbalığı yetişkinlere anlatmak 'ispiyonculuk'tur.	Zorbalık olaylarını bir yetişkinle paylaşmak, sadece olayı bildirmektir. Bir öğrenciye karşı yapılan yanlış davranışı paylaşmak; sorunu çözmek için önlem almaktır.
İsim takmak, dalga geçmek bir tür şakalaşmadır.	Karşı tarafı incitmek veya zarar vermek amacıyla yapılan davranışlar şakalaşma değildir.

Çocuklar zorbalıkla kendi başına baş edebilir.	Çocukların zorbalıkla baş etmesi için yetişkinlerin desteğine ihtiyaçları vardır.
Yalnızca erkekler zorbalık yapar.	Kızlar ve erkekler zorbalık davranışları gösterirler, ancak cinsiyete göre zorbalık türleri farklılaşabilir.
Bazı çocuklar doğuştan daha saldırgandır.	Saldırgan davranışlar çevreden öğrenilebilir ve pekiştirilebilir.
Bazı çocuklar âdeta zorbalığı davet eder/hak eder. Zorbalığa uğramak o çocuğun suçudur.	Hiçbir çocuk zorbalığa maruz kalmayı hak etmez. Bu asla onun suçu değildir.
Sadece farklı özellikleri olan çocuklar zorbalığa uğrar.	Zorbalık her yaşta her çocuğun başına gelebilir.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

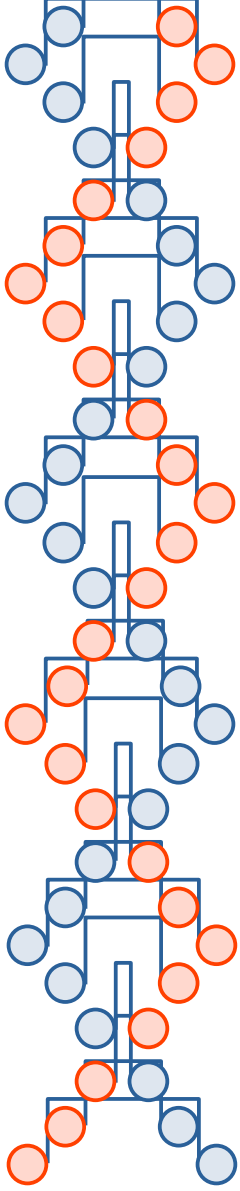
Fiziksel Zorbalık: Bu zorbalık türü özellikle okul öncesi dönem ve ilkokulda en sık görülen zorbalık türüdür. Ayrıca diğer zorbalık türlerine kıyasla öğretmenler ve diğer öğrenciler tarafından kolaylıkla fark edilebilir. Bu nedenle, öğretmenlerin fiziksel zorbalığa diğer zorbalık türlerine kıyasla daha sıklıkla ve anında müdahale ettiği belirlenmiştir

Eşyalarına zarar vermek, eşyalarını çalmak

- Haraç almak, harçlığını almak
- Sınıfa/tuvalete kilitlemek
- Tuvaletin kapısını izinsiz açmak
- Uygunsuz el hareketleri yapmak
- Okul çıkışında darp etmek

Tekme atmak

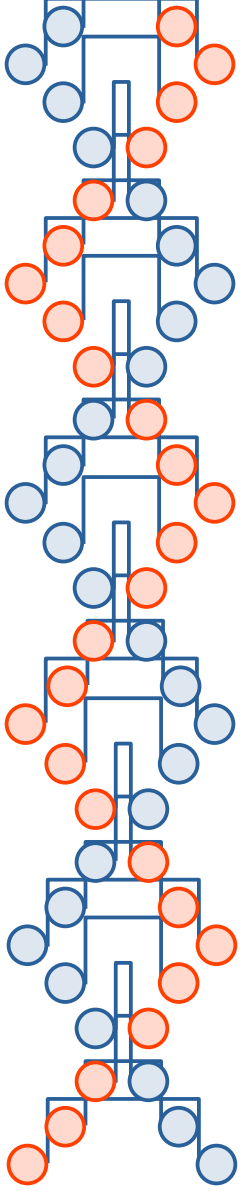
- Tokat atmak
- Yumruklamak
- Çelme takmak
- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Isırmak *
- Boğazını sıkmak *
- Kulağını/kolunu çekmek*



Sözel zorbalık: Öğrenciye veya ailesine yönelik yapılan olumsuz yargılar, atıflar

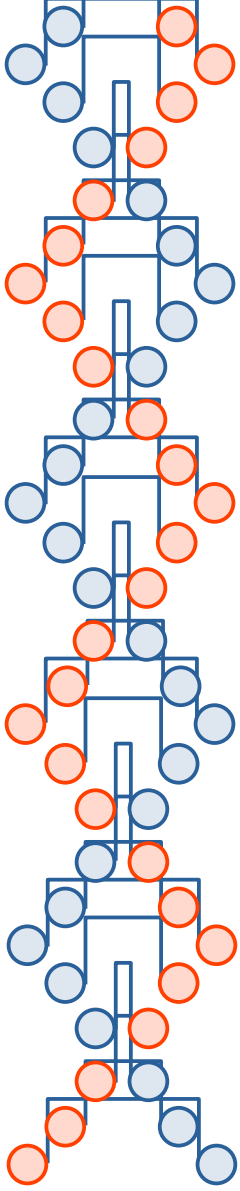
veya sözel davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Her sınıf düzeyinde sıklıkla görülmektedir. Sözel zorbalığın öğretmenler ve diğer öğrenciler tarafından fark edilmesi daha zordur. En sık karşılaşılan sözel zorbalık davranışının isim/lakap takma olduğu belirlenmiştir.

- İsim/lakap takmak (örn. dombili, şişko, ezik, inek)
- Hakaret etmek
- Küfürlü konuşmak
- Alay etmek
- Dalga geçmek
- Küçük düşürücü sözler söylemek
- Bağırmak
- Azarlamak
- Laf ile sataşmak



İlişkisel zorbalık: Öğrencinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Öğretmenler ve diğer öğrenciler tarafından fark edilmesinin daha zor olduğu ve bu nedenle müdahalenin daha az yapıldığı belirlenmiştir. Bu nedenle diğer zorbalık türlerine kıyasla etkilerinin daha yaralayıcı ve ağır olduğu görülmektedir

- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Asılsız söylentiler yaymak
- Sırlarını ortaya çıkarmak
- Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak
- Yanına oturmasını istememek/oturmasına izin vermemek
- Toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek
- Jest ve mimikler ile istenmediğini hissettirmek
- Görmezden gelmek
- Küsmek
- Kiskandırmak
- Taklit etmek
- Kıs kıs gülmek
- Tehdit etmek
- Okul dışı aktivitelere dâhil etmemek



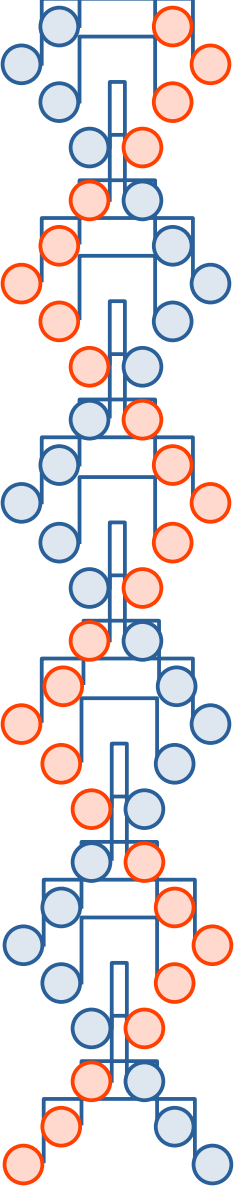
Siber zorbalık: Teknolojik aletler (bilgisayar, tablet, cep telefonu) kullanarak yapılan davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Siber zorbalık olaylarında zorbalık yapanlar anonim olabilir ve kimliklerini gizleyebilir. Ayrıca, siber zorbalık davranışları 7 gün/24 saat yapılabilir ve hızlı bir şekilde çok geniş kitlelere ulaşabilir.

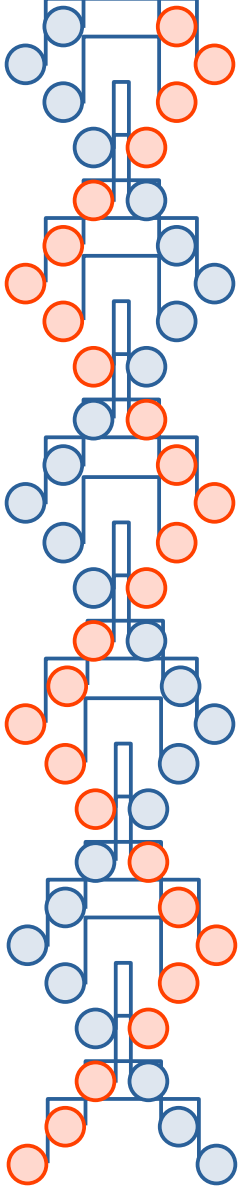
- Kişiden habersiz onun bilgilerini kullanarak hesap açmak
- Sosyal medya aracılığıyla uygunsuz içerik paylaşmak
- Sosyal medyada kötü yorumlar yazmak ve hakaret etmek
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- İzinsiz olarak fotoğrafını/videosunu paylaşmak
- Özel fotoğraflarını ve görüşmelerini başkaları ile paylaşmak

Zorba Roller

Akran zorbalığı olaylarında okuldaki tüm öğrenciler arasında farklı rollerin bulunduğu görülmektedir.

Genel olarak araştırmalar, zorbalık yapanlar, zorbalığa maruz kalanlar, hem zorbalık yapan hem maruz kalanlar ve izleyiciler olmak üzere dört grup öğrenciyi detaylı olarak ele almaktadır.





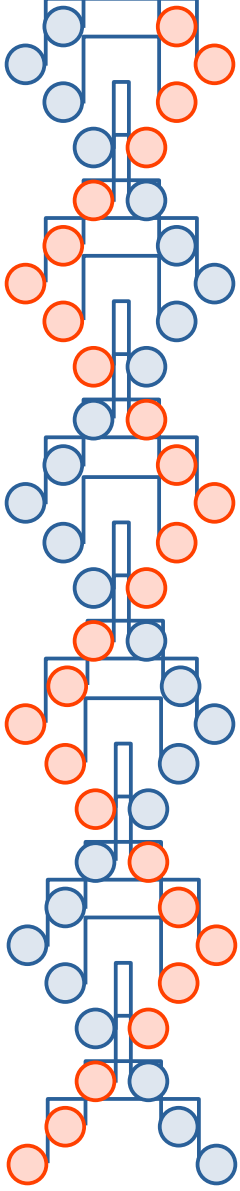
Zorbalık yapanlar: Bir öğrenciyi veya bir grup öğrenciyi hedef alır ve onlara sistematik

bir biçimde, doğrudan veya dolaylı olarak zarar vermeye çalışırlar. Genellikle zorbalığı başlatırlar ve zorbaca davranışlarda etkin olarak yer alırlar.

Zorbalığa maruz kalanlar: Zorbalık yapan öğrencilerin fiziksel, sözel ve/veya ilişkisel yönden zorbaca davranışlarına maruz kalırlar.

Hem zorbalık yapan hem maruz kalanlar: Hem zorbalık yapan hem de zorbalığa

maruz kalan öğrencilerin özelliklerini taşırlar ve her iki grubun da davranışlarını Sergilerler.



Yandaşlar: Zorbalığı direkt kendileri başlatmaz ancak zorbaca davranışlarda etkin bir şekilde rol alırlar.

Destekleyenler (Pasif zorbalar): Zorbalık yapan öğrencileri desteklerler ancak zorbaca davranışlarda etkin bir şekilde rol almazlar.

Pasif destekleyenler (Olası zorbalar): Zorbalık yapan öğrencileri açık bir şekilde desteklemezler ancak içten içe zorbalıktan hoşlanırlar.

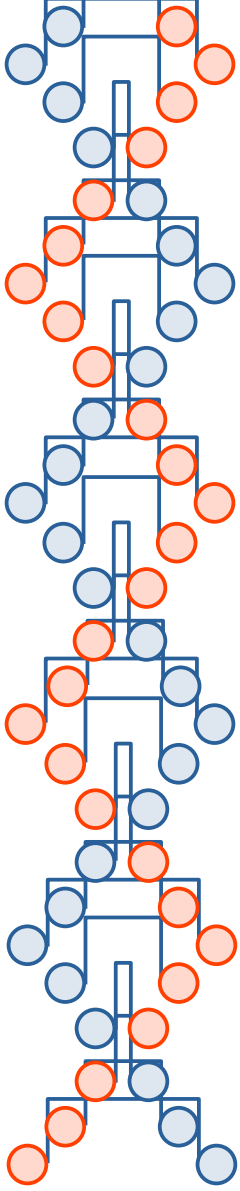
Olası koruyucular: Zorbalık davranışlarından hoşlanmazlar, bu olaya maruz kalan öğrencilere yardım edilmesi gerektiğini düşünürler ancak yardım etmezler.

Aktif koruyucular: Zorbalık davranışlarından hoşlanmazlar, bu olaya maruz kalan öğrencilere aktif olarak yardım ederler.



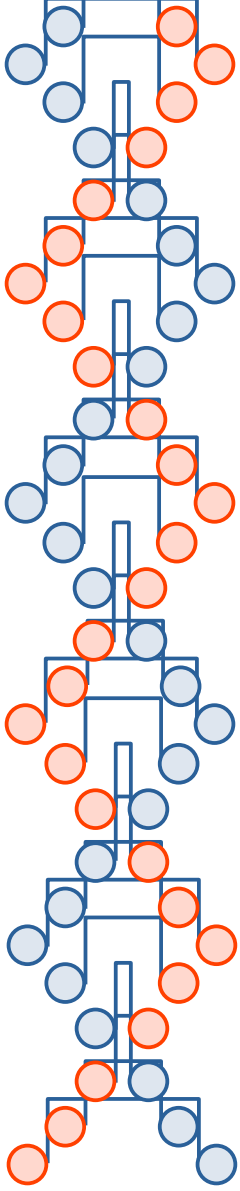
Akran zorbalığına maruz kalan çocuklar çoğu zaman bu konuyu yetişkinlere anlatmaz. Çünkü:

- Bu davranışın zorbalık olduğunu bilmeyebilir.
- Anlatmaya çekinebilir veya utanabilir.
- Zayıf veya güçsüz görünmek veya “ana kuzusu” olarak etiketlenmek istemeyebilir.
- Zorbanın kimseye anlatmaması konusundaki tehditleri karşısında sessiz kalabilir. Ancak zorbalık gizlendikçe artarak devam eder.
- Eğer anlattığı duyulursa, zorbalık davranışlarının sıklığı veya şiddetinin artacağından korkabilir.
- Bu davranışı nasıl veya kime anlatacağını bilemeyebilir.
- Hayatında bu konuları paylaşabileceği, güvendiği ve destek alacağı bir yetişkin olmayabilir (örn. ebeveyn, abla/ağabey, öğretmen).
- Yetişkinlerin onu anlamayacağını veya ona yardımcı olamayacağını düşünebilir.
- Zorbalığı önlemek için hiçbir şeyin yapılamayacağına inanabilir.



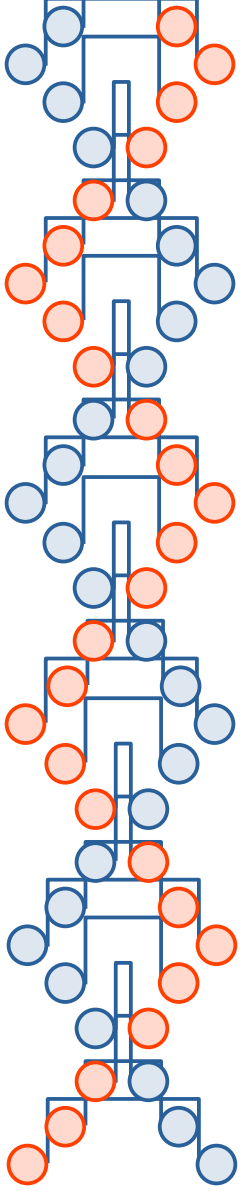
Benzer şekilde bu olaya tanıklık eden çocuklar da çoğu zaman araya girip olayı durdurmazlar. Çünkü:

- ‘Bana ne, bu benim sorumluluğum değil’ diye düşünebilir.
- Zorbalık yapan kişiden ve daha sonra aynı şeyin kendi başına gelmesinden korkabilir.
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciyi savunacak kadar güçlü olmadığını (fiziksel veya popülerlik olarak) düşünebilir.
- Zorbalığa maruz kalan çocuktan hoşlanmayabilir ve ‘Bunu çoktan hak etmişti’ diye düşünebilir.
- Arkadaşları tarafından “ispiyoncu” olarak etiketlenmek istemeyebilir¹⁴
- Bu davranışı nasıl veya kime anlatacağını bilemeyebilir



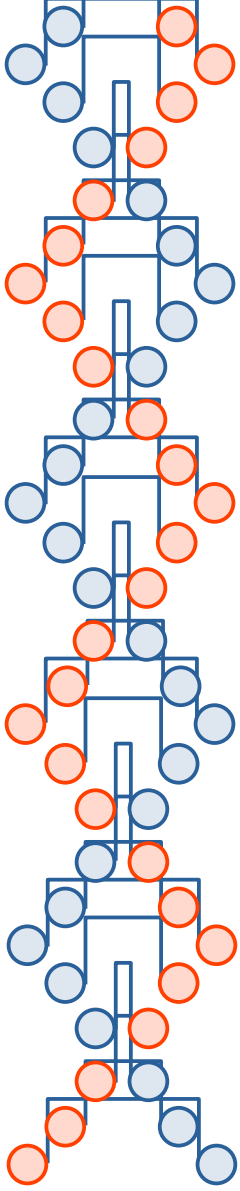
Zorbalık yapan öğrencilerin, okula bağlılıklarının zayıf olduğu, okulu sevmedikleri ve akademik başarılarının da düşük olduğu ortaya konmuştur. Uzun vadede ise bu öğrencilerin daha fazla riskle karşı karşıya kaldıkları bildirilmektedir.

Örneğin, bir araştırmada 7-12 yaşları arasında zorbalık yapan çocukların 30 yaşına geldiklerinde gözaltına alınma gibi suça ilişkin davranışlarının yaşıtlarına kıyasla 2.5 kat daha fazla olduğu görülmüştür. Benzer bir şekilde, ortaokul döneminde zorbalık yapan öğrencilerin, sonraki yıllarda suça karışma ve sabıka kaydı olma oranlarının diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu bildirilmiştir



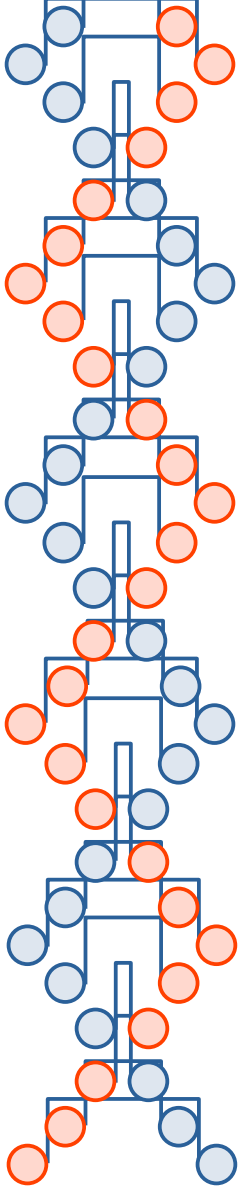
çalışmada ise okul yıllarında zorbalık yapan çocukların, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde psikiyatrik belirtiler gösterdiği bulunmuştur (Kumpulainen ve Räsänen, 2000).

ZORBALIK YAPAN ÖĞRENCİLER İÇİN	
Kısa Süreli Sonuçlar	Uzun Süreli Sonuçlar
<ul style="list-style-type: none">• Okula uyumda güçlük• Okuldan kaçma, okuldaki kuralları çiğneme• Okula karşı ilgisizlik, akademik başarıda düşüş• Öğretmenlere karşı gelme• Dışlanma, yalnız kalma, sevilmeme riski• Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar	<ul style="list-style-type: none">• Saldırgan davranışların sürmesi, eşine ve çocuklarına aile içi şiddet uygulama• Psikiyatrik hastalık gelişmesi riski (örn. depresyon, bipolar bozukluk, antisosyal kişilik bozukluğu)• Sosyal ilişkilerde problemler• Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanımı• Suça yönelik davranışlarda bulunma ve mahkûmiyet riski (örn. trafik suçu, hırsızlık, adam yaralama)



Zorbaliğa maruz kalan öğrencilerin kısa vadede fiziksel sağlık problemleri, depresyon, kaygı, kendine zarar verme, sosyal kaygı ve yalnızlık açısından diğer çocuklara kıyasla daha yüksek risk altında oldukları görülmektedir. Ayrıca, öğrencilerin okula gitmeye karşı isteksizlik, okulda kendini güvensiz ve mutsuz hissetme ve okul başarısında düşüş gibi etkilere de maruz kaldıkları görülmektedir.

Uzun vadede ise, çocukluk yıllarında zorbalığa maruz kalan öğrencilerin, yetişkinlik döneminde psikiyatrik bozukluklar (örn. depresyon, kaygı bozuklukları), intihar düşünceleri ve girişimi, düşük benlik saygısı gibi olumsuz etkileri yaşamaya devam ettikleri görülmektedir. Örneğin, bir çalışmada depresyon problemi nedeniyle psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerin neredeyse dörtte üçünün çocukluk döneminde akran zorbalığına maruz kaldığı bulunmuştur



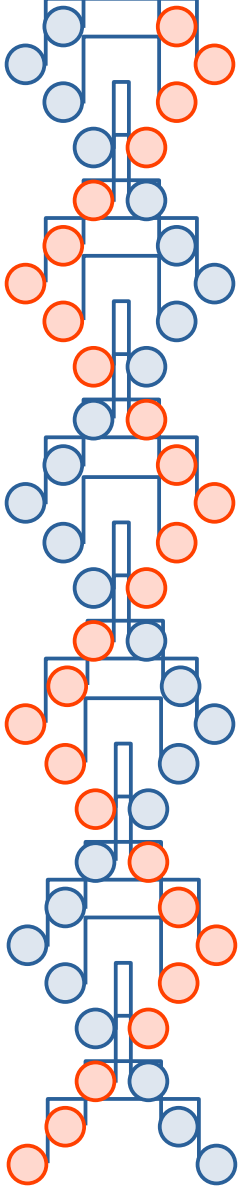
ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER İÇİN

Kısa Süreli Sonuçlar

- Kendini değersiz ve mutsuz hissetme
- Kızgınlık, çaresizlik ve yalnızlık
- Düşük özgüven
- Sosyal uyumda güçlük
- Uyku problemleri (korkulu rüya, kâbuslar)
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı)
- Gece altını ıslatma
- Akademik performansta düşüş
- Okula bağlılıkta azalma, okuldan uzaklaşma
- Okulda kendini güvensiz hissetme
- Okul veya sınıf değiştirme
- Kendine zarar verme düşünceleri ve girişimleri

Uzun Süreli Sonuçlar

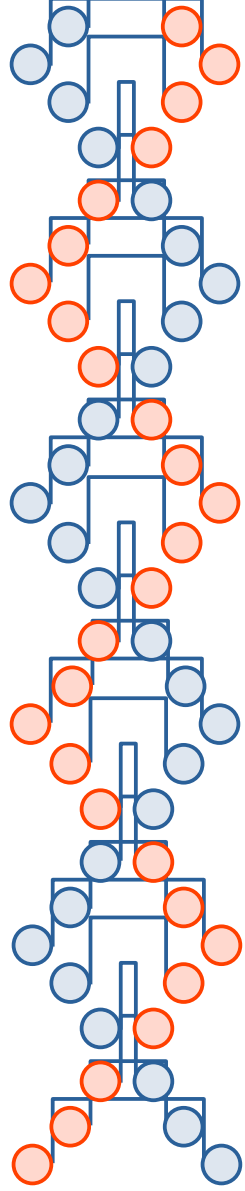
- Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı bozuklukları geliştirme riski
- Sosyal ve romantik ilişkilerde problem yaşama riski
- Akademik başarıda düşüş



Hem akran zorbalığı yapan hem de zorbalığa maruz kalan öğrenciler de kısa ve uzun vadede birçok olumsuz etki ile karşılaşmaktadır . Bazı araştırmalarda bu grubun, diğer 2 gruba kıyasla daha yüksek düzeyde depresyon, kaygı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) belirtileri gösterdikleri bildirilmiştir.

Bir başka çalışmada ise bu grubun, diğer gruplara kıyasla daha yüksek düzeyde davranış problemi, kural ihlali, sapkın akran etkisi ve aykırı davranış kabulü gösterirken; daha düşük düzeyde öz kontrol, sosyal beceri, okul uyumu, okula bağlılık, ebeveyn desteği ve ebeveyne bağlılık gösterdikleri bildirilmiştir .

Ayrıca bu grubun duygusal stres, duygu düzenleme güçlüğü ve arkadaşları tarafından reddedilme gibi olumsuz etkilerle daha sık karşılaştığı görülmektedir

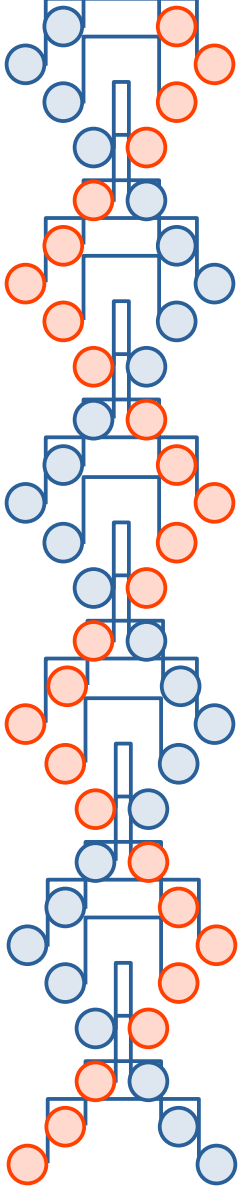


bağlılık gösterdikleri bulunmuştur (Haynie ve ark., 2001). Ayrıca bu grubun duygusal stres, duygu düzenleme güçlüğü ve arkadaşları tarafından reddedilme gibi olumsuz etkilerle daha sık karşılaştığı görülmektedir (Schwartz, 2000).

HEM AKRAN ZORBALIĞI YAPAN HEM ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER İÇİN

- Yüksek düzeyde saldırgan davranışlar
- Depresyon ve kaygı
- Duygusal stres
- Düşük benlik saygısı
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Dışlanma
- Okula bağlılıkta azalma, okuldan uzaklaşma

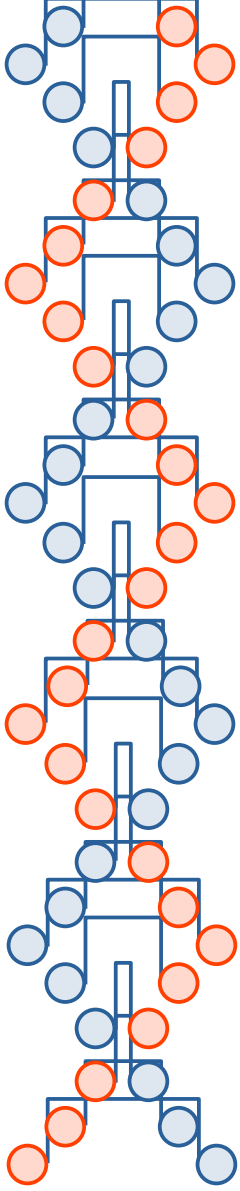
Akran Zorbalığına Tanık Olan Öğrenciler İçin Sonuçlar



Akran zorbalığı yukarıda bahsedilen üç gruba ek olarak, bu olaya tanıklık eden diğer öğrencileri de olumsuz yönde etkilemektedir.

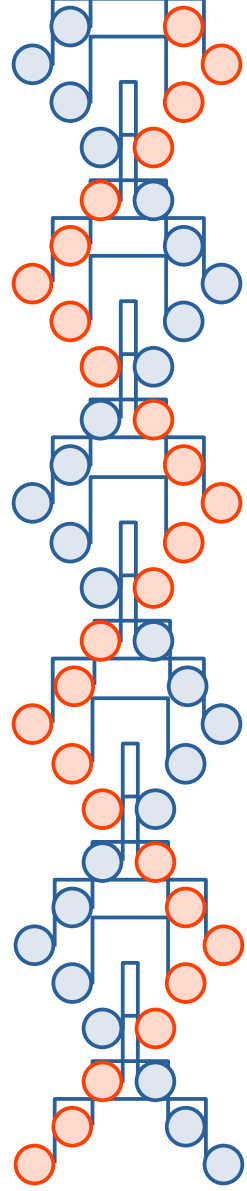
Örneğin, arkadaşlarının zorbalığa maruz kaldığını gören diğer çocuklar korku ve endişe duyabilmekte; kendilerini okula ait hissetmeme ve okuldan uzaklaşma gibi tepkiler gösterebilmektedir .

Buna ek olarak, bu öğrenciler ileride aynı şeyin kendi başına gelebileceğinden korkma, endişelenme gibi etkilerin yanı sıra üzüntü, kendini güçsüz veya baskı altında hissetme gibi duygusal etkilerle de karşılaşabilmektedir



AKRAN ZORBALIĞINA TANIK OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN

- Mutsuzluk, üzüntü, umutsuzluk
- Kendisinin de aynı şeyleri yaşayacağına dair korku ve endişe duyma
- Kendisini savunmak için sürekli tetikte hissetme
- Zorbaliğa maruz kalan öğrenciye yardım edemediği için üzülme veya kendini güçsüz hissetme
- İspyoncu olarak etiketlenmeye karşı endişe duyma
- Zorbaliğa katılması konusunda baskı hissetme
- Saldırgan davranışları model alma riski
- Okulu sevmeme, okuldan uzaklaşma ve okulda kendini güvensiz hissetme

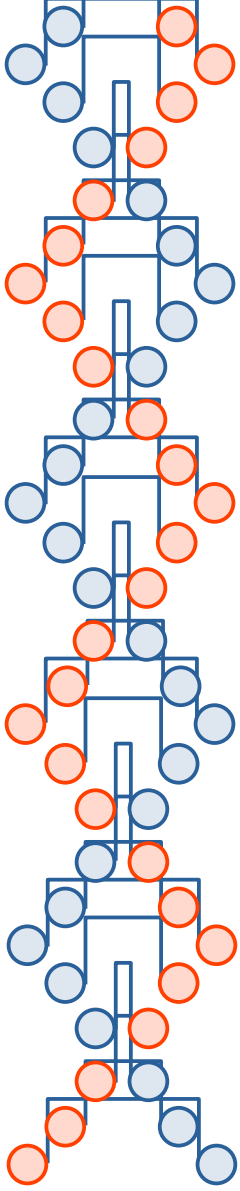


yaşadıkları zorbalığın (Rigby, 2003; Salmivalli, 2009; Ural ve Özteke, 2007; Ural ve Özteke, 2007; Rigby, 2003; Salmivalli ve Peets, 2009; Ural ve Özteke 2007):

ZORBALIK YAPAN ÖĞRENCİLERİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ

- Başkalarını yönetmeyi sevme, başkaları üzerinde egemenlik kurmayı ve güçlü olmayı isteme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma ve düşük empati becerisine sahip olma
- Vicdan, utanç ve pişmanlık duygularının zayıf olması
- Şiddete karşı olumlu bir tutuma sahip olma
- Saldırganca davranmaktan gurur duyma
- Problem çözerken saldırgan çözüm yollarını kullanma
- Düşük öz denetim becerilerine sahip olma
- Öfke kontrolünde problem yaşama
- Farklılıklara karşı tahammülsüz olma
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranma, çabuk sinirlenme (dürtüsellik)
- Yalan söylemeye veya hile yapmaya eğilim gösterme

Akran Zorbalığına Maruz Kalan Öğrencilerin Bireysel Özellikleri



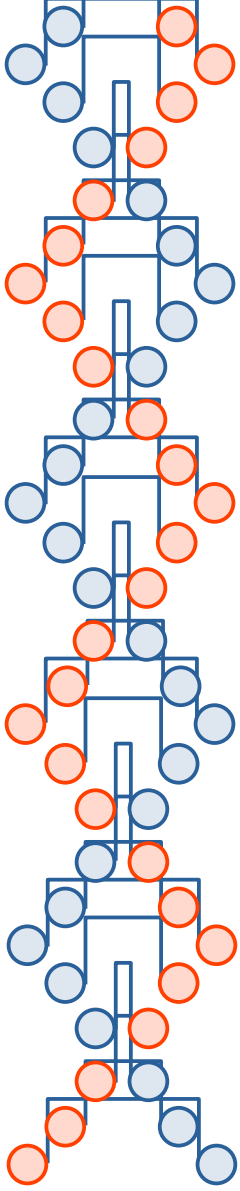
özellikleri şu şekilde özetlenebilir (Hazler, 1996; Ulweus, 2005; Reid ve ark., 2004; Sharp ve Smith, 2002; Ural ve Özteke, 2007):

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ

- Kendine güveninin ve benlik saygısının düşük olması (örn. Kendini başarısız, beceriksiz olarak tanımlama)
- Pasif, utangaç, çekingen, içe kapanık olma
- İtaatkâr ve boyun eğici kişilik özelliklerine sahip olma
- Arkadaş ortamında çoğunlukla endişeli, kaygılı ve güvensiz davranışlar sergileme
- Hiç arkadaşı olmaması veya çok az sayıda arkadaşına sahip olma, arkadaş ortamında az popüler olma
- İletişim ve sorun çözme becerilerinin zayıf olması
- Zorbaliğa uğradıktan sonra ağlama ve geri çekilme tepkisi verme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı az/çok kilo, gözlük veya diş teli kullanıyor olma, konuşma problemleri)
- Dezavantajlı gruplara dâhil olma (örn. fiziksel veya zihinsel engelinin olması, dil/ak-sanının farklı olması, göçmen/etnik azınlık gruba üye olma)

Hem Akran Zorbaliğı Yapan Hem de Akran Zorbaliğına Maruz Kalan Öğrencilerin

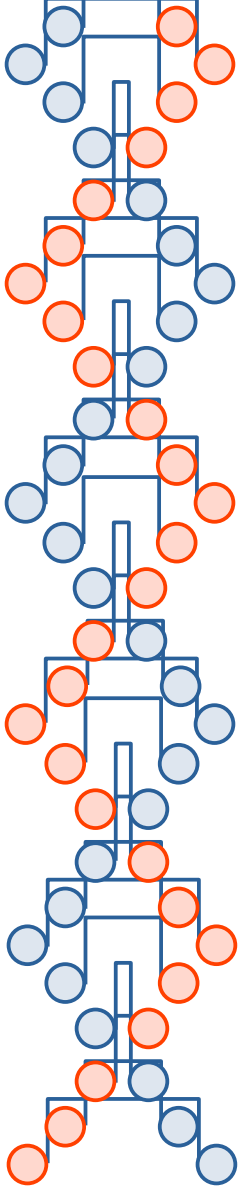
Bireysel Özellikleri



tan öğrencilerin bireysel özellikleri şu şekilde bulunmuştur (Oralçı, 1999; Holt ve Espelage, 2007; Marsh, 2018; O'Brennan ve ark., 2009; Smokowski ve Kopasz, 2005):

HEM AKRAN ZORBALIĞI YAPAN HEM AKRAN ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ

- Zorbaliğa uğradığında kendini öfkeli hissettiği için şiddete başvurma
- Arkadaşları tarafından kolaylıkla kışkırtılabilme ve başkalarını kışkırtabilme
- Düşük psikososyal uyum sürecine sahip olma
- Çabuk sinirlenme
- Aceleci ve öfkeli davranma
- Depresyon ve kaygı
- Yalnızlık

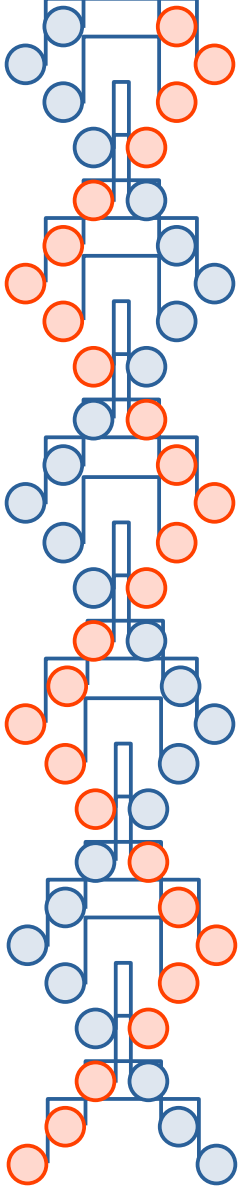


Seven Under ve Turtal, 2006; Cullen-Till-Sen ve ark., 2006; Elmsol ve ark., 2010; Espelage ve ark., 2000; Hong ve Espelage, 2012; Stevens ve ark., 2002; Wolke ve ark., 2015).

AKRAN ZORBALIĞI YAPAN ÖĞRENCİLERİN AİLESEL ÖZELLİKLERİ

- İlgisi, sevgisi ve sıcaklıktan yoksun bir aile ortamı
- Ebeveynlerin çocuklarına karşı cezalandırıcı, düşmanca ve kötüleyici davranması
- Ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişimin zayıf veya yetersiz olması
- Ebeveynlerin çocuğu yetersiz denetimi ve gözetimi
- Ebeveynler arası çatışma veya huzursuzluk, düşük evlilik doyumu
- Fiziksel veya duygusal istismar
- Otoriter ebeveynlik stili
- Ebeveynlerin evde fiziksel güce dayalı disiplin teknikleri kullanması
- Saldırgan davranışların ebeveynler tarafından hoşgörü ile karşılanması
- Ebeveynlerin çevrelerindeki diğer kişilere karşı saldırgan davranışlar sergilemesi
- Farklı aile yapısına sahip olma (örn. tek ebeveynli aileler, anne-baba dışında farklı yetişkinlerle yaşamak zorunda kalma)
- Çocuğun ağabey/abla/kardeşleri tarafından zorbalığa maruz kalması veya kardeşlerine zorbalık yapması

Akran Zorbaliğına Maruz Kalan Öğrencilerin Ailesel Özellikleri



ğdaki özelliklerin öne çıktığı görülmektedir (Barboza, 2009; Bernstein ve Watson 1997; Duncan, 2004; Nansel ve ark., 2001; Olweus, 1993; Smith 2004; Şirvanlı-Özen, 2006).

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERİN AİLESEL ÖZELLİKLERİ

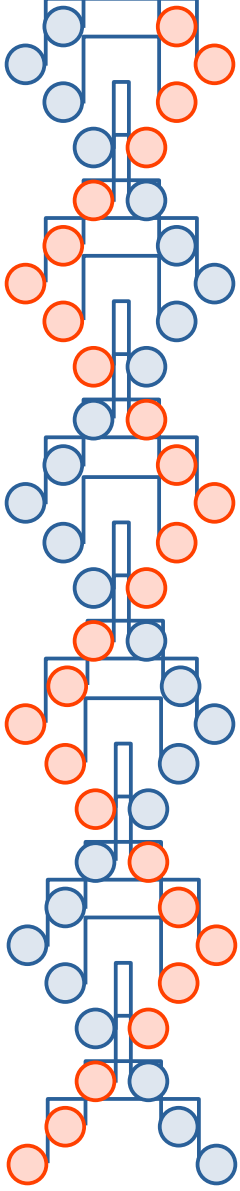
- Aşırı koruyucu ve kollayıcı ebeveynler
- Özellikle annelerin çocuklarına yaşından daha küçükmüş gibi davranma eğilimi
- Anne ile çok yoğun duygusal ilişki kurulması
- Baba ile çok uzak, mesafeli ve olumsuz bir ilişki yaşanması

1994; Craig, 1998; Duncan, 2004; Schwartz ve ark., 1997).

HEM AKRAN ZORBALIĞI YAPAN HEM ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERİN AİLESEL ÖZELLİKLERİ

- Aile içerisinde şiddet ve baskı
- Ebeveynlerin ilgisiz ve tutarsız davranışlarda bulunması

OKULA İLİŞKİN FAKTÖRLER



OTORİTER EBEVEYNLİK

Ebeveyn Özellikleri

- Katı kurallar benimseyen
- Çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarına destekleyici cevap vermeyen
- Çoğunlukla fiziksel veya psikolojik şiddet içeren disiplin yöntemleri uygulayan
- Çocuğa olan sevgi ve ilgisini göstermeyen

Çocuğun Özellikleri

- Sosyal ve duygusal becerileri (empati, iş birliği) zayıf
- Özgüveni ve benlik saygısı düşük
- Kendini ifade etmekte zorlanan/çekinen
- Sevilmediğini hissedenden
- İtaatkar veya aşırı tepkisel
- Saldırgan davranışları benimseyen

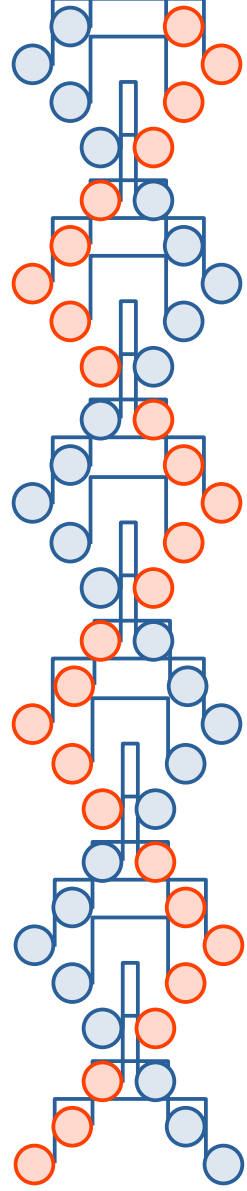
İZİN VERİCİ EBEVEYNLİK

Ebeveyn Özellikleri

- Çocuğa aşırı sevgi ve ilgi gösteren
- Ev içinde kuralların ve sınırların olmaması
- Kararların çoğunlukla çocuğuna bırakılması

Çocuğun Özellikleri

- Sosyal uyum becerileri düşük
- Sorumluluk almakta zorlanan
- Benmerkezci



İHMALKÂR EBEVEYNLİK

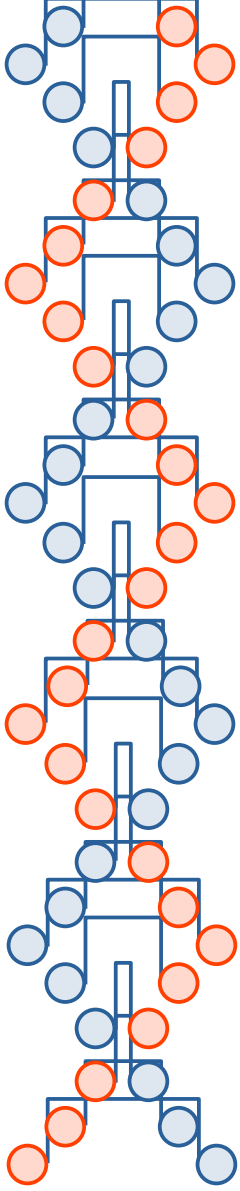
Ebeveyn Özellikleri

- Çocuğa sevgi ve ilgi göstermeyen
- Çocuktan herhangi bir beklentisi olmayan
- Duygusal bağlanmanın olmadığı

- Benmerkezci

Çocuğun Özellikleri

- Sosyal uyum becerileri düşük
- Dürtüsel
- Riskli davranışlarda bulunma olasılığı yüksek



DEMOKRATİK EBEVEYNLİK

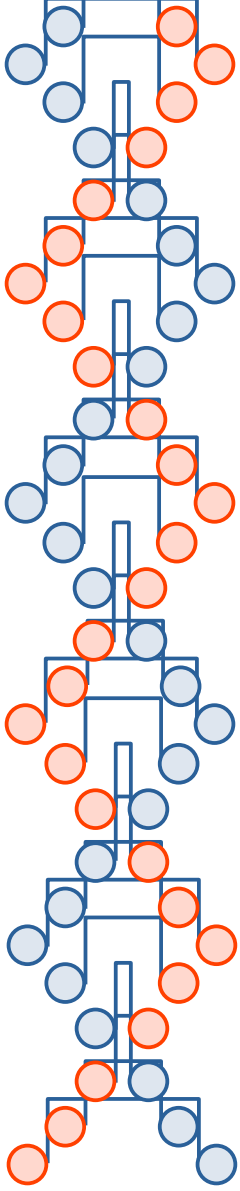
Ebeveyn Özellikleri

- Net kurallar belirleyen ve bu kuralları uygulayan
- Kuralların sebeplerini açıklayan
- Fiziksel ceza kullanmayan
- Psikolojik şiddet uygulamayan
- Sevgi dolu, sıcak, ilgili davranan
- Çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarına cevap veren ve destek olan
- Çocuklarının kendilerini ifade etmesine olanak tanıyan
- Çocuklarını izleyen, gözetim ve denetim altında tutan

Çocuğun Özellikleri

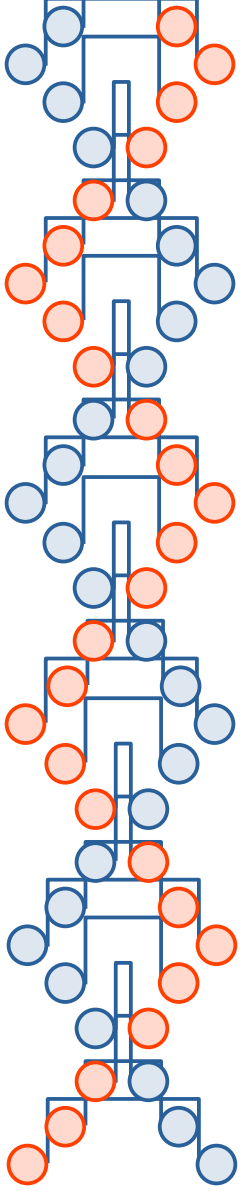
- Kuralları-sınırları benimseyen
- Sosyal ve duygusal becerileri (empati, işbirliği) yüksek
- Özgüvenli
- Akademik açıdan başarılı
- Sevildiğini ve kendisine değer verildiğini hisseden
- Bir şeyi elde etmek için şiddete başvurmeyen
- * Kendisini olumlu bir şekilde ifade eden

Bununla birlikte, otoriter, izin verici veya ihmalkâr ebeveynlik stilleriyle büyüyen ço-



Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Anlamak için İpuçları

- ✓ Birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, anlasa bile bunu “Ben zorbalığa uğruyorum” şeklinde ifade edemez.
- ✓ Sosyal ilişkilerinde yaşadığı sorunları utandığından, korktuğundan veya içine kapanık bir yapıda olduğundan anlatmayabilir.
- ✓ Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyor iseniz,



- ✓Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyorsa,
- ✓Okul dışı zamanlarda, okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyorsa,
- ✓Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa / arttıysa,
- ✓Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri varsa,
- ✓Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- ✓Duygu dalgalanmaları normalden fazla oluyorsa (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.),

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

Ebeveynler Bu Konuda Neler Yapabilir?

• *Demokratik ebeveynlik stilini benimsemek*

• *Sağlıklı aile içi iletişimi geliştirmek*

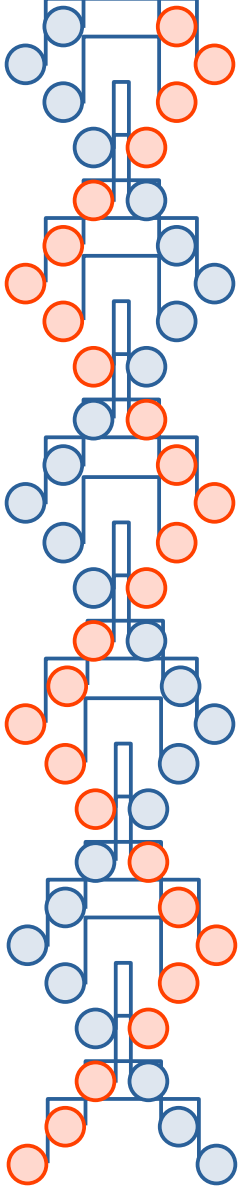
-*Aile toplantıları*

-*Ben dilini kullanmak*

-*Günlük sohbetler, en mutlu eden şey?*

• *Olumlu rol model olmak*

-*Çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını gözlemler ve taklit eder*



Olumsuz rol modele ilişkin bir örnek:

Ayşe, annesinin (rol model) komşuya bağırdığını gözlemliyor.

Komşu kadın korkuyor ve annesinin dediğini yapıyor.
(model olan davranışı ödül aldı)

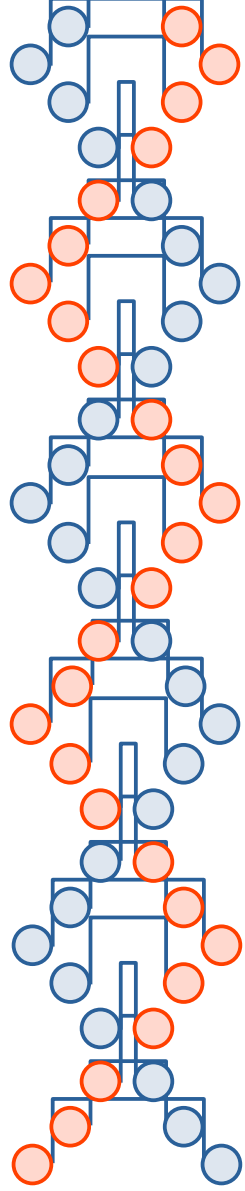
Ayşe 'Ben de istediklerimi yaptırmak için bağırabilirim' diyor.
(aynı ödül beklentisi)

Ayşe, arkadaşlarına teneffüste onunla kantine gelmeleri için bağıyor.
(modeli taklit ediyor)

Arkadaşları korkuyor / pes ediyor ve onunla kantine gidiyorlar.
(direkt ödül aldı)

Ayşe arkadaşlarına ne zaman bağırsa istedikleri oluyor ve kendisini mutlu hissediyor.
(öz yeterlik/kendine güven artıyor)

Ayşe evde ve okulda istediklerini yaptırmak için ne zaman isterse bu yola başvuruyor.



Olumlu rol modele ilişkin bir örnek:

Ayşe, annesinin (rol model) komşudan bir şey istemek için rica ettiğini ve sonrasında teşekkür ettiğini gözlemliyor.

Komşu kadın annesinin dediğini yapıyor.
(model olan davranışı ödül aldı)

Ayşe 'Ben de kibarca konuşursam arkadaşlarım beni dinler' diyor.
(aynı ödül beklentisi)

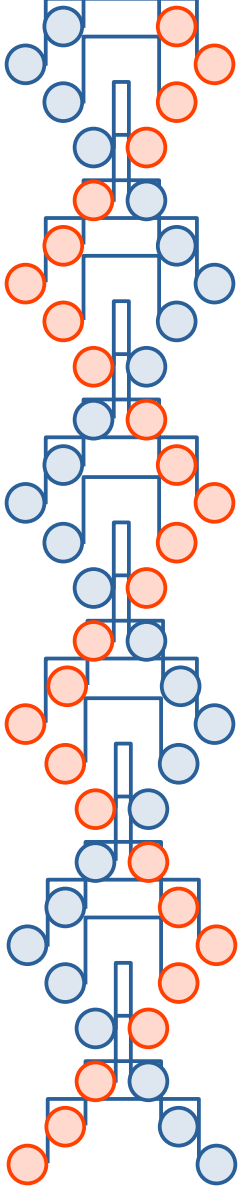
Ayşe, arkadaşlarına teneffüste onunla kantine gelmeleri için rica ediyor.
(modeli taklit ediyor)

Arkadaşları mutlu oluyorlar ve onunla kantine gidiyorlar.
(direkt ödül aldı)

Ayşe arkadaşlarına ne zaman rica etse, ve onlarla kibarca konuşsa istedikleri oluyor ve kendisini mutlu hissediyor. (öz yeterlik/kendine güven artıyor)

Ayşe evde ve okulda artık bu yola başvuruyor; ilişkilerinde kibarca konuşup sonrasında teşekkür ediyor.

Akran zorbalığı durumlarında velilere yönelik çalışmalar

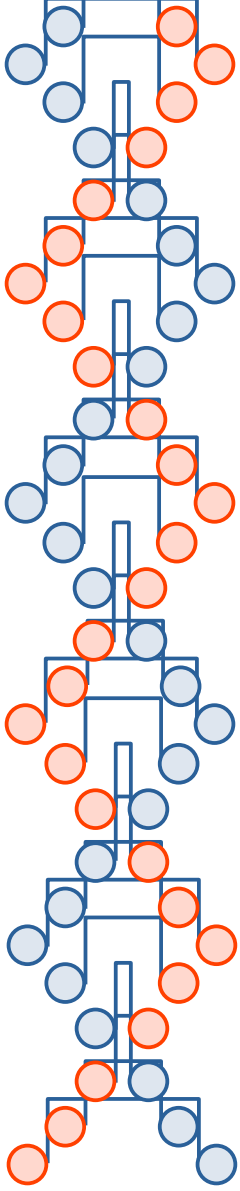


Zorbalık Yapan Çocukların Ebeveynlerine Neler Önerilebilir?

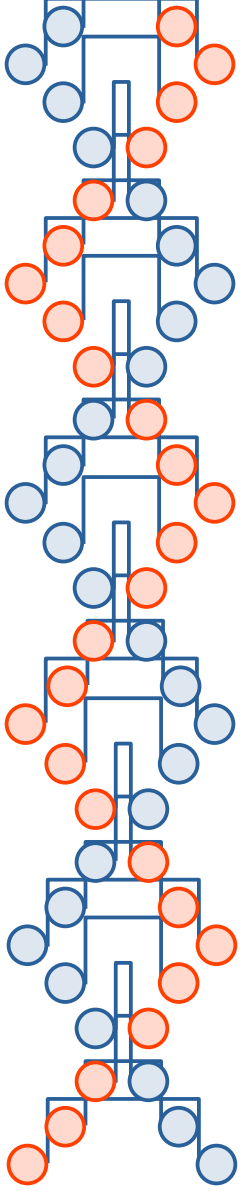
- Çocuğa akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade etmek
- Çocukla zorbalığa maruz kalan arkadaşının kendini nasıl hissedebileceği hakkında konuşmak
- Çocukla hangi davranışlarının zorbalık olduğunu konuşmak
- **Çocuğun bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışmak**
- **Çocuğa zorbalık davranışları yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatmak**
- Fiziksel ceza vermemek
- Çocuğuna olumsuz davranışlarını değiştirebileceği konusunda güvendiğini belirtmek, göstermek
- Çocuğun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirmek
- Çocuğa başkalarına saygı duymayı ve farklılıklarını kabul etmeyi öğretmek
- Çocuğunun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlamak
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeni ile iş birliği kurmak

Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Ebeveynlerine Neler Önerilebilir?

- › Onu anlamaya çalışın.
- › Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, durumunu açık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve empatik olun. İlişkinizde kuvvetli bir iletişiminizin olması önemlidir.
- › Size ne zaman ihtiyacı olsa yanında olacağınızı ve istediğini anlatabileceğine dair telkin vermeniz, çocuğunuzun kendini daha güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.
- › 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.



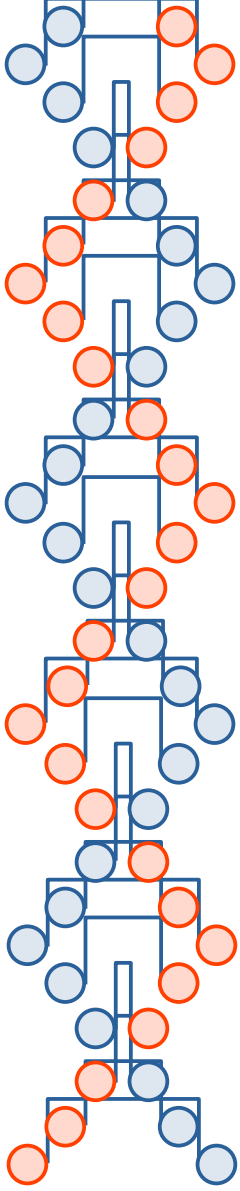
- › Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.
- › Yaşanılan durumu hafifletmeyin.
- › Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. Sistematik olarak çocuk tekrarlı zarar verici davranışlara maruz kalır. Çocuğunuza **“Aşırı hassas davranıyorsun.”** , **“Arkadaşlar arasında olur böyle Őeyler.”** Veya **“Geçer”** gibi ifadeler kullanmayın. Çocuğunuzun bu döneminde güçlü durabilmek için en çok sizlerin desteğine ve anlayışına ihtiyaı var.
- › Ebeveynleri olarak hemen siz harekete geçmeyin.
- › Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi fkelendirebilir ve kaygılandırabilir. Ancak durumu düzeltmek için sizin hemen kontrolü elinize almanız, uzun dönemde çocuğunuza fayda sağlamayacaktır.
- › 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 kişilerle olumlu ilişkiler kurabilir.

›Ayrıca kendisine olan güveninin artması, kendini yeterli ve güçlü hissetmesi için de iyi olduğu bir alanı belirlemek, geliştirmek önemlidir.



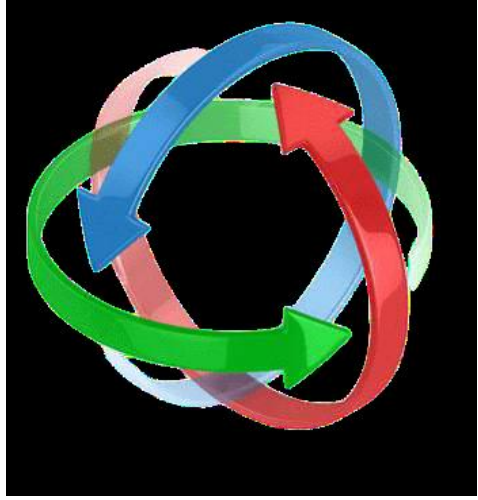
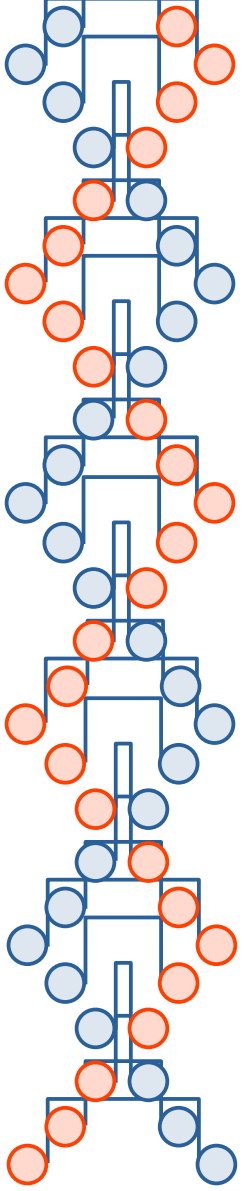
- › Çocuđunuza kiřisel bir saldırı olduđunu dűřűnmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karřısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranıřlarda bulunur. Zorbaca davranan çocuk, kiřiden çok, ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (űfke, ađlama vb.) verebilecek kiři seęer.
- › Çocuğunuzu zorbalık ile ilgili bilgilendirin.
- › Birçok kiřinin bu durumda olabildiđini, çocuđunuzun herhangi bir űzelliđinden dolayı kaynaklanmadıđını ona iletin.

Çocuğunuz ile Strateji Belirlerken...

Zorbalık yapan kişiyi görmezden gelmek zorbalığa uğrayan bir çocuk için çok güç olsa da en önemli stratejilerdendir.

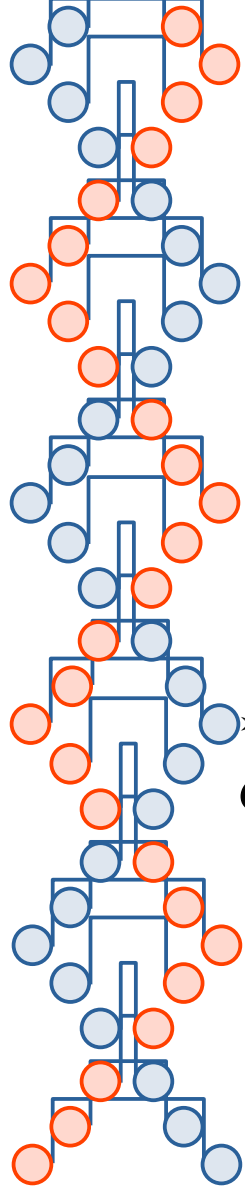
Çocuğunuza zorbalığa uğradığında kullanabileceği kısa, sade ifadeler öğretin.Örneğin "Yeter artık!" veya "Dur!" gibi. Uygun ifadeyi bulmak için çocuğunuzun neyi, nasıl söylerken rahat ettiğini de göz önünde bulundurun.

Çocuğunuz zorbalığa uğradığında, belirlediğiniz **ifadeyi söyledikten sonra ortamdan uzaklaşmasını gerektiğini** ona öğretin ve bunu evde pratik edin.

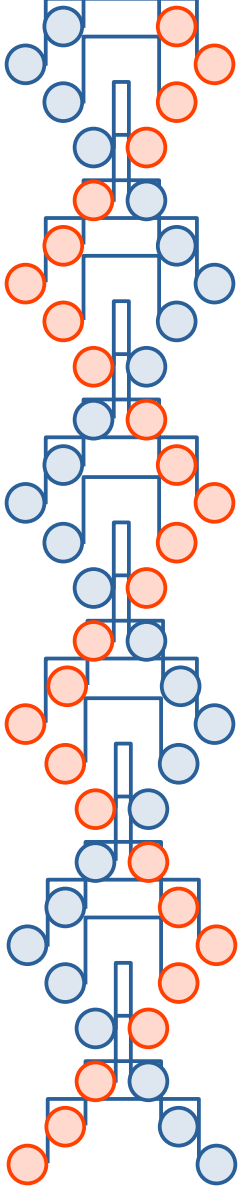


Çocuğunuza ona kötü davranan kişinin devam etmesi için, onun bağışmalarına, ağlamalarına ihtiyacı olduğunu söyleyin

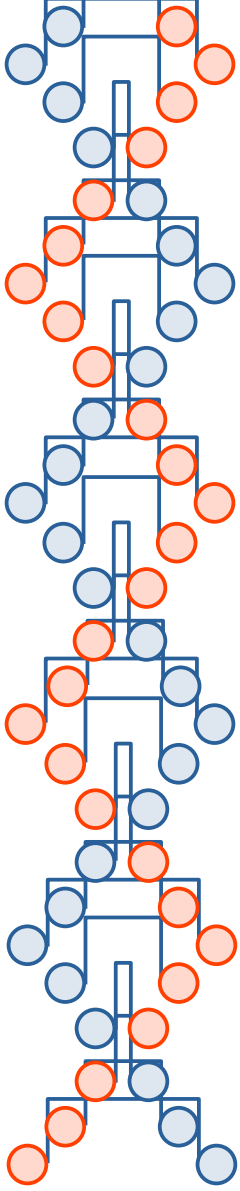
- **Zorbalığın döngüsünü** kırmak için çocuğunuzun daha önceleri yaptıklarından vazgeçerek, basit bir cümle söyleyerek ortamı terk etmesi daha yararlı olacaktır



- Çocuğunuza ispiyonlamak ile söylemek/anlatmak arasındaki farkı anlatabilirsiniz. Yaşadığı durumu güvendiği bir yetişkine anlatmasının hem kendini hem de başkalarını korumak için gerekli olabileceğinden de bahsedebilirsiniz.
- Zorbalık döngüsünde yer almayan arkadaşları ile sosyal ilişkilerini güçlendirmek için okul dışı aktiviteler düzenleyin.
- Böylece çocuğunuz yalnız olmadığını hisseder ve zorbalığa karşı daha güçlü durabilir.



- › Okul psikolojik danışmanını konu ile ilgili bilgilendirin,
- › Gerekli görülürse bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin.



ZORBA OLMA KANKA OL...

TEŞEKKÜRLER..