

Kocasinan Şehit Samet Kırbaş
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi



REHBERLİK BÜLTENİ

AKRAN ZORBALIĞI



BU SAYIDA

Akran Zorbaliğı Nedir?

Akran Zorbaliğının Türleri

Akran Zorbaliğı ile İlişkili Faktörler

Akran Zorbaliğıyla İlgili Neler Yapabilirim?

Anne-Babalara Genel Öneriler



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Okul, öğrencilerin hem akademik alanda hem de akranları ile bir araya gelerek sosyal ilişkiler alanında kendilerini geliştirdikleri bir ortamdır. Ancak okullarda karşılaşılan ve saldırgan davranışın bir türü olan akran zorbalığı çocukların ve ergenlerin akademik, sosyal ve duygusal gelişim sürecini olumsuz etkilemektedir.

Akran zorbalığı “**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 (örneğin fiziksel özellikler veya yaş olarak)

Genellikle saldırgan davranış, şiddet içerikli davranış ve akran zorbalığı eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Ancak bu davranışların birbirinden farklı özellikleri bulunmaktadır.

Saldırganlık: Kişiye zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış ve eylemdir.

Şiddet: “Kişinin kendisine, başka bir kişiye veya bir gruba; kasıtlı olarak fiziksel güç veya kuvvet uygulaması yada bunla tehdit etmesi sonucunda bu olaya maruz kalan kişilerin yaralama, ölüm, psikolojik zarar, yoksunluk veya gelişim bozukluğu yaşama olasılığıdır.”

Akran zorbalığı: Saldırgan davranışın bir alt türüdür. Bilinçli ve kasıtlı olarak yapılan, sürekliliği bulunan ve güç dengesizliği hâkim olan bir davranış türüdür. Akran zorbalığı sadece fiziksel olarak ortaya çıkmaz ve bu yönüyle şiddetten farklılaşır. Akran zorbalığında görülen alay etme, isim takma, gruptan dışlama gibi davranışlar şiddet olarak kabul edilmez.



Özetle akran zorbalığı, daha güçlü konumda olan bir veya birkaç öğrenci tarafından bir başka öğrenciye yönelik olarak zarar verme amacıyla yapılan tekrarlayıcı davranışlardır.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

Araştırmalar akran zorbalığını **fiziksel, sözel, ilişkisel ve siber zorbalık** olmak üzere dört farklı şekilde ele almaktadır: Fiziksel ve sözel türler doğrudan zorbalık; ilişkisel ve siber türler ise dolaylı zorbalık olarak nitelenmektedir.

Doğrudan zorbalık:

- Amaç direkt ve açık olarak karşıdaki kişi üzerinde güç, statü ve hâkimiyet kurma isteğidir.
- Kişiye yönelik açık saldırı içerir.
- Zorbaliğa maruz kalan kişi zorbanın kim olduğunu bilir.

Dolaylı zorbalık:

- Amaç kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişkileri etkilemektir.
- Kişiye karşı dolaylı olarak saldırı içerir.
- Üçüncü kişiler yoluyla da yapılabilir.
- Zorbaliğa maruz kalan kişi zorbanın kim olduğunu bilmeyebilir.

1) Fiziksel zorbalık: Öğrenciye yönelik yapılan ve fiziksel güç içeren davranışlar olarak tanımlanmaktadır. 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.

Fiziksel Zorbalık Davranışları:

- Tekme/tokat/yumruk atmak
- İtmek, çelme takmak
- Tükürmek
- Sandalyesini altından çekmek *
- Saçını çekmek, kesmek
- Eşyalarına zarar vermek, eşyalarını çalmak
- Haraç almak, harçlığını almak
- Sınıfa/tuvalete kilitlemek
- Tuvaletin kapısını izinsiz açmak
- Uygunsuz el hareketleri yapmak
- Okul çıkışında darp etmek



2) 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.

Sözel Zorbalık Davranışları:

İsim/lakap takmak, hakaret etmek, küfürlü konuşmak, alay etmek, dalga geçmek, küçük düşürücü sözler söylemek, bağırarak, azarlamak, laf ile sataşmak.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

3) 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.

İlişkisel Zorbalık Davranışları:

- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Asılsız söylentiler yaymak
- Sırlarını ortaya çıkarmak
- Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak
- Yanına 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



4) 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.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

Siber Zorbalık Davranışları:

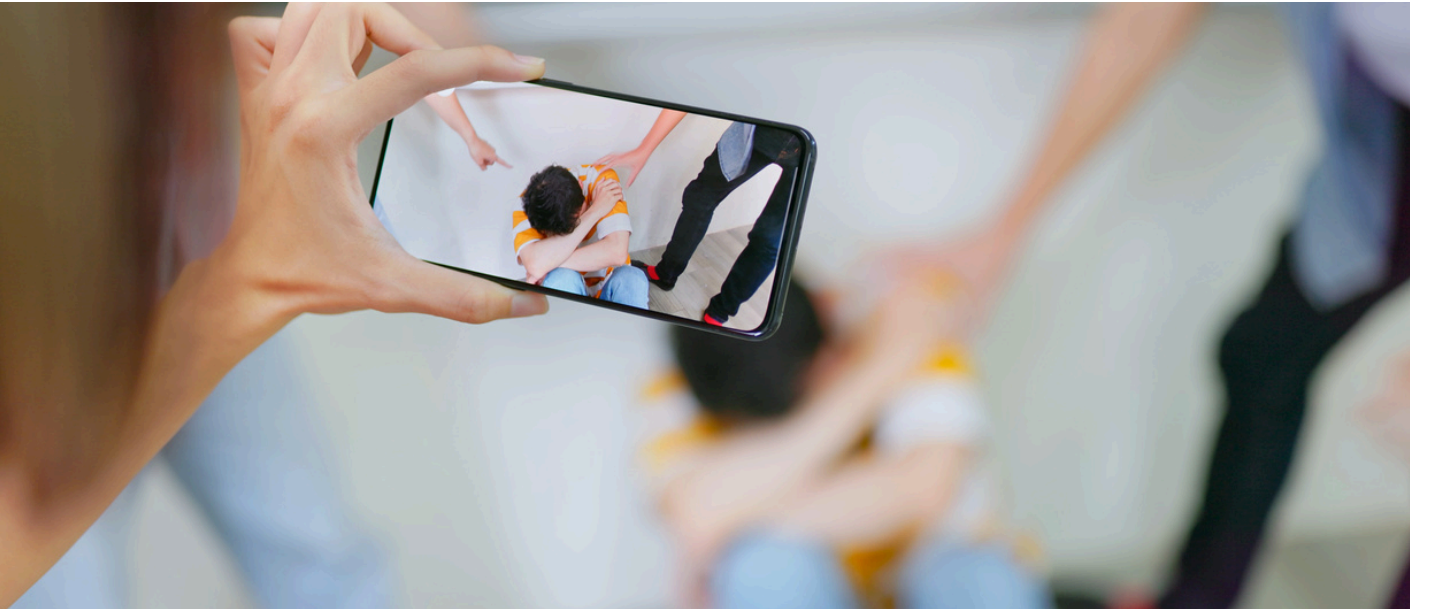
- Kişiden habersiz onun bilgilerini kullanarak hesap açmak
- Sosyal medya aracılığıyla uygunsuz içerik paylaşmak
- Sosyal medyada kötü yorumlar yazmak ve hakaret etmek
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- İzinsiz olarak fotoğrafını/videosunu paylaşmak
- Özel fotoğraflarını ve görüşmelerini başkaları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

AKRAN ZORBALIĞI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Akran zorbalığı ile ilişkili bazı bireysel, ailesel ve çevresel özellikler risk faktörü olarak ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar, bu özelliklerin tek başına belirleyici olmadığını ancak birbirleriyle etkileşimleri sonucunda zorbalığa yol açtığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla akran zorbalığı, tek yönlü bir problem olmaktan öte çok boyutlu ve karmaşık bir durum olarak ele alınmalıdır. Bu bağlamda, risk faktörlerinin göz önünde bulundurulması zorbalığın önlenmesinde ve zorbalıkla baş edilmesinde kritik bir öneme sahiptir.

Akran zorbalığının ortaya çıkmasında rol oynayan faktörler dört başlık altında incelenebilir:

- Bireysel faktörler (Yaş, cinsiyet, bireysel özellikler)
- Aileye ilişkin faktörler (Ebeveynlik stilleri)
- Okula ilişkin faktörler (Okulun fiziksel ortamı, okul iklimi)
- Çevresel faktörler (Kültürel değerler, gelenek ve görenekler, sosyoekonomik durum, medya)

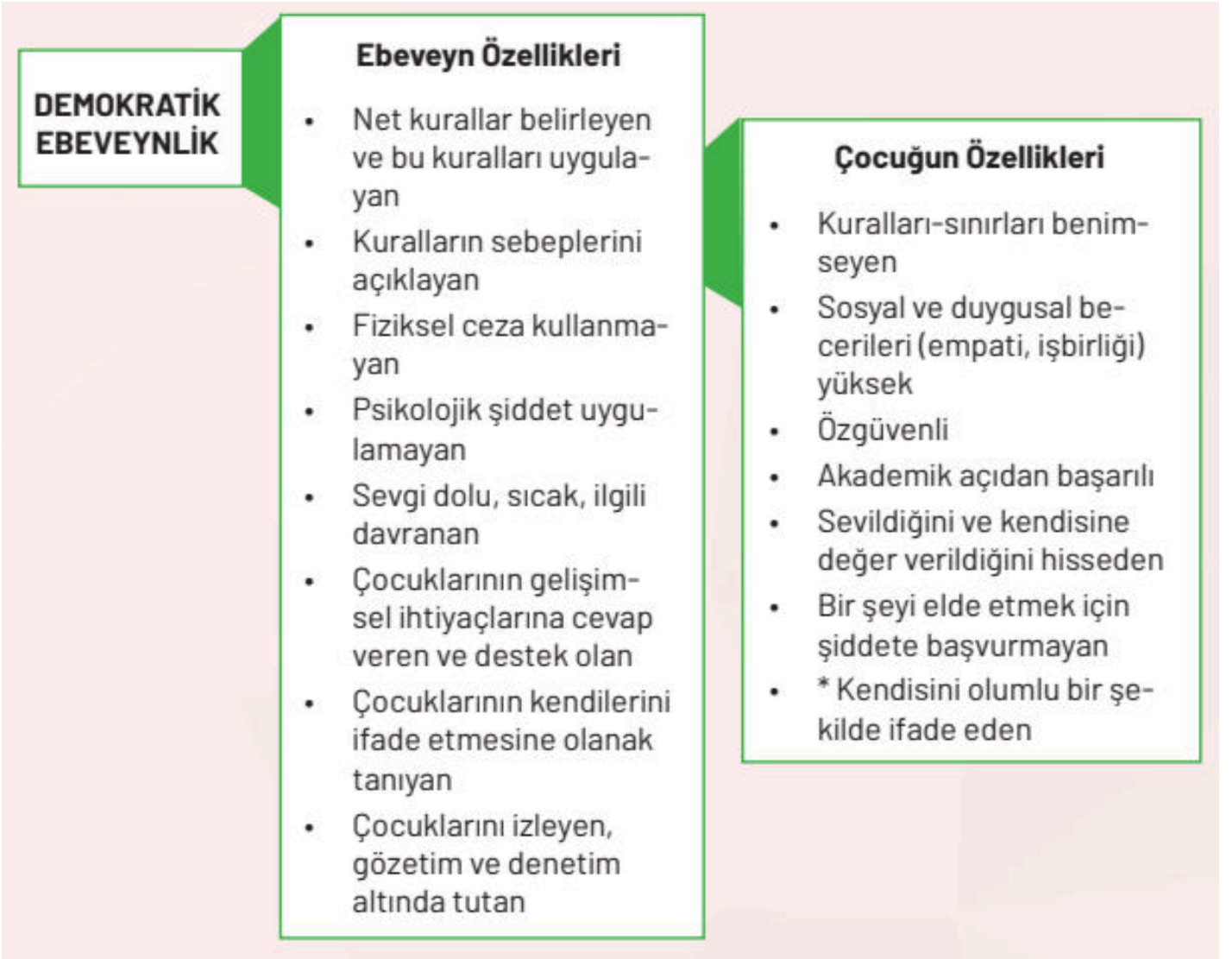


AKRAN ZORBALIĞI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Aileye İlişkin Faktörler

Çocuğun davranışları üzerinde bireysel özelliklerinin yanı sıra günlük hayatta sürekli etkileşim içinde olduğu ailesinin rolü de önemlidir. Dolayısıyla, akran zorbalığı özelinde değerlendirildiğinde aileye ilişkin bazı faktörlerin çocukların zorbalık yapmasında, bazı faktörlerin ise çocukların akran zorbalığına maruz kalmasında etkili olabileceği görülmektedir.

Ebeveynlik stilleri, çocuğun psikososyal gelişimi ve dolayısıyla davranışları üzerinde oldukça etkilidir. Araştırmalar, çocukların gelişimi açısından en olumlu özelliklerin demokratik ebeveynlik stili ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Akran zorbalığı açısından değerlendirildiğinde ise bu ebeveynlik stili en önemli koruyucu faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır



Bununla birlikte, otoriter, izin verici veya ihmalkâr ebeveynlik stilleriyle büyüyen çocukların temel özelliklerinin, onları akran zorbalığı açısından riskli konuma getirdiği görülmektedir.

AKRAN ZORBALIĞI İLE İLİŞKİLİ 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 hisseden
- İtaatkâr 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

Çocuğun Özellikleri

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

AKRAN ZORBALIĞI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Akran Zorbaları Yapan Öğrencilerin Ailesel Özellikleri

- İlgisizlik, sevgi 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

Zorbalığa Maruz Kalan Öğrencilerin Ailesel Özellikleri

- 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

Hem Akran Zorbaları Yapan Hem Zorbalığa Maruz Kalan Öğrencilerin Ailesel Özellikleri

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



AKRAN ZORBALIĞI İLE İLGİLİ NELER YAPABİLİRİM?

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) Çocuğunuzun 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.



AKRAN ZORBALIĞI İLE İLGİLİ NELER YAPABİLİRİM?

Çocuğunuz Zorbaliğa 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.
- Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- Zorbaliğa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

2) Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.

- Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorbaca davranma» demesini önerebilirsiniz.
- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun, çocuğunuzun 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) Çocuğunuzun 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.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ANNE-BABALARA GENEL ÖNERİLER

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

