



AKRAN ZORBALIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ

2024-2025

AKRAN ZORBALIĞI

ZORBALIK NEDİR?

Zorbalık, okullarda yaşanan oldukça yaygın bir şiddet türüdür ve güçlü olan bireyin kendi kazanç ve memnuniyeti için kendisine karşı koyamayacak kadar güçsüz olana tekrarlayan ve acı veren nitelikte fiziksel, psikolojik, sosyal veya sözel saldırılarda bulunmasıdır.

Zorbalık, sıklıkla akran anlaşmazlığı ile karıştırılmaktadır. Zorbalığın, saldırgan davranışlardan farklı bir durum olduğu bilinmeli, zorbalığın bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir.

Akran zorbalığı, “bir kişi ya da bir grup insanın kasıtlı olarak, tekrarlayan bir biçimde, diğer bir kişiye ya da bir gruba karşı acı vermek, korkutmak, sindirmek ya da yıldırma amacıyla yapılan davranışların tümü olarak” tanımlanabilir. Zorbalık içeren bir eylem; kasıtlı olarak karşısındakine zarar vermek amacıyla yapılan saldırgan davranışlardır.

Saldırganlık; Genel bir tanımla, başka kişilere zarar veren herhangi bir davranış olarak ifade edilir. Şiddet; bir kimsenin fiziksel olarak ya da herhangi bir nesne kullanarak, diğer bir bireyi ciddi biçimde yaralaması ya da zarar vermesidir. Aslında şiddet de bir saldırganlık biçimi olmakla birlikte, temel özelliği “fiziksel gücün kullanımına” dayalı olmasıdır.

Zorbalık da bir tür saldırganlıktır. Ancak, herhangi bir davranışın zorbalık olarak nitelendirilebilmesi için sadece “saldırganlık” özelliği taşıması yeterli değildir. Aynı zamanda taraflar arasında “eşit olmayan güç ilişkisinin olması”, bunun “süreklilik” özelliği taşıması ve “kasıtlı” olarak yapılması gibi bir takım özellikleri de barındırması gerekmektedir. Zorbalık tekrarlı olarak aynı çocuklar arasında yapılan, psikolojik, fiziksel, sosyal ve sözel saldırılardır.



Normal Akran Çatışması

Taraflar eşit güçlere sahiptir.

Zaman zaman rastlanır.

Tesadüfi olarak gelişir
Ciddi bir boyut taşımaz.

Taraflarda benzer ya da eşit duygusal tepkilere yol açar.

Herhangi bir amaç taşımayabilir.

Taraflar arası sorunu çözmek için çaba vardır.

Akran Zorbalığı

Güçler arası dengesizlik vardır.

Yinelenen, süreklilik gösteren davranışlardır.

Kasıtlı olarak yapılan eylemlerdir.
Fiziksel ya da duygusal/sosyal olarak zarar verir.

Mağdur taraf duygusal tepkiler gösterirken,
zorba genelde tepkisizdir.

Güç, kontrol ya da maddi şeyler elde etmek gibi amaçlar taşıyabilir.

Sorun çözmek için çaba gösterilmez. Genellikle gizli de yapılabilir.

ZORBALIK DAVRANIŞININ NEDENLERİ

1. Ailesel nedenler
2. Becerilerden yoksun olma
3. Güçlü duygularla baş edememe, dürtüsellik
4. Okula ilişkin nedenler

Zorbalık Davranışı Gösterenlerin Ortak Özellikleri

- Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.
- Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.
- Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.
- Olumsuz arkadaş çevresi edinir.
- Zararlı alışkanlıklara yatkındır.
- Genellikle, okul başarılarında problemler görülebilir.
- Çevre tarafından kabul görmeyen davranışlara sahiptir.

Zorbalık Türleri

Fiziksel zorbalık; ısırma, saç çekme, vurma, itme, yumruklama, tükürme, özel eşyalara zarar verme veya el koyma, haraç alma, odaya kilitleme gibi fiziksel birtakım eylemler içerir.

Sözel zorbalık; tehdit etme, korkutma, lakap takma, sataşma, alay etme, hakaret etme, kötü niyetli dedikodular yayma gibi sözle zarar vermeye yönelik girişimlerdir.

Duygusal zorbalık; çeşitli el hareketleri ve rahatsız edici bakışlar, kasti ve sistematik bir şekilde birini arkadaşlığa kabul etmeme, çirkin notlar gönderme, yok sayma, zorbalık yapılan kişinin arkadaşlık ilişkilerini etkileme/ bozma gibi eylemler içerir.

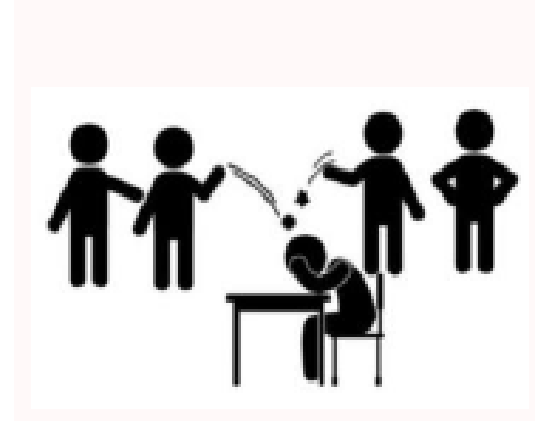
Siber zorbalık; başkalarının şifrelerini ele geçirmek, internet sitelerini hacklemek, spam veya virüs içeren mailler yollamak veya rahatsızlık verme, hakaret etme, alay etme, fotoğrafları izinsiz olarak paylaşma gibi eylemler içerir.

| ZORBALIK DAVRANIŞLARINA MARUZ KALMA OLASILIĞI YÜKSEK OLAN ÇOCUKLAR | ZORBALIK DAVRANIŞLARINA MARUZ KALMA OLASILIĞI DÜŞÜK OLAN ÇOCUKLAR |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Pasif ve içine kapanık,• "Hayır" deme, uygun kişiden yardım isteme, kendini savunabilme gibi sosyal becerilerden yoksun olan,• Ürkek, kaygılı ya da girişken olmayan• Genellikle fazla arkadaşı olmayan• Duygusal olarak çabuk dağılılabilen çocuklar | <ul style="list-style-type: none">• Sosyal, iletişim ve çatışma çözme becerileri gelişmiş,• Uzlaşabilen ve alternatif çözümler sunabilen,• İnsanların duygularının farkında olan,• Çatışmaları çözmeye ve diğer çocukların yardım almalarında aktif rol üstlenebilen çocuklar |

ZORBALIK DAVRANIŞININ SONUÇLARI

Zorbalık davranışı gösteren çocuklar:

- Yardım edilmezse ileriki yıllarda da başkalarının üzerinde güçlerini kötüye kullanmaya devam eder ve başkaları için bir tehdit oluşturabilirler.
- Soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler.
- Yaptırım ve ceza görebilirler.
- Başkalarıyla işbirliğinin yarattığı mutluluk, manevi tatmin gibi olumlu duygulardan yoksun kalabilirler.



Davranışa maruz kalan çocuklar:

- Benlik saygısını yitirirler ve bunu geri kazanmak yıllarca sürebilir.
- Kendine ve diğerlerine olan güvenini yitirebilir.
- Arkadaşlarından soyutlanabilir ve yalnız kalabilir.
- Depresyona girebilirler.
- Devamsızlığı artabilir, başarısında düşme yaşanabilir ya da okulu terk edebilir.
- Hıncını başka çocuklardan çıkarabilir.

Zorbalık davranışlarına şahit olan çocuklar:

- Kendilerini güvende hissetmeyebilirler.
- Pişmanlık, suçluluk hissedebilirler.
- Kendilerini savunmak için sürekli tetikte bekleyebilirler.
- Etraflarında olup biten şiddet davranışlarından dolayı mutsuzluk, üzüntü, korku, umutsuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olabilirler.

Akran Zorbalığını Önleme Konusunda Aileler Neler Yapabilir?

- Ailelerin zorbalık konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.
- Çocuklara şiddetin asla kabul edilebilir bir problem çözme becerisi olmadığına farkındalığı kazandırılmalıdır.
- Öfke kontrolü konusunda çocuğa örnek olunmalıdır.
- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara

Akran Zorbalığı İle Karşılaşıldığında Aileler Neler Yapabilir?

- Aileler, çocuğunun birisiyle sorun yaşadığını öğrendiğinde, sakin davranmalı, sorunu okulun çözmesi için zaman tanımalıdır.
- Zorba veya kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarıyla empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.

yöneltmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.

- Çocuklarının arkadaş çevresi ve sosyal medya kullanımı takip edilmelidir.
- Aileler, çocuklarıyla daha fazla ortak zaman geçirmeli, onları dinlemeli ve iyi ilişkiler kurmalıdır.
- Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığı konusunda sohbet etmesi, çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.

- Zorbalığın nerede meydana geldiği, nasıl oluştuğu öğrenilmelidir.
- Çocuğu zorba olan aile çocuğunun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağını kesin bir dille belirtmeli ve onu savunmamalıdır.
- Çocuğu zorbalığa karışan ebeveynin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceğini üzerinde düşünmesi, okul ile işbirliği yapması ve olanak varsa okul dışındaki uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirlikçi yaklaşımları kullanması önerilmektedir.