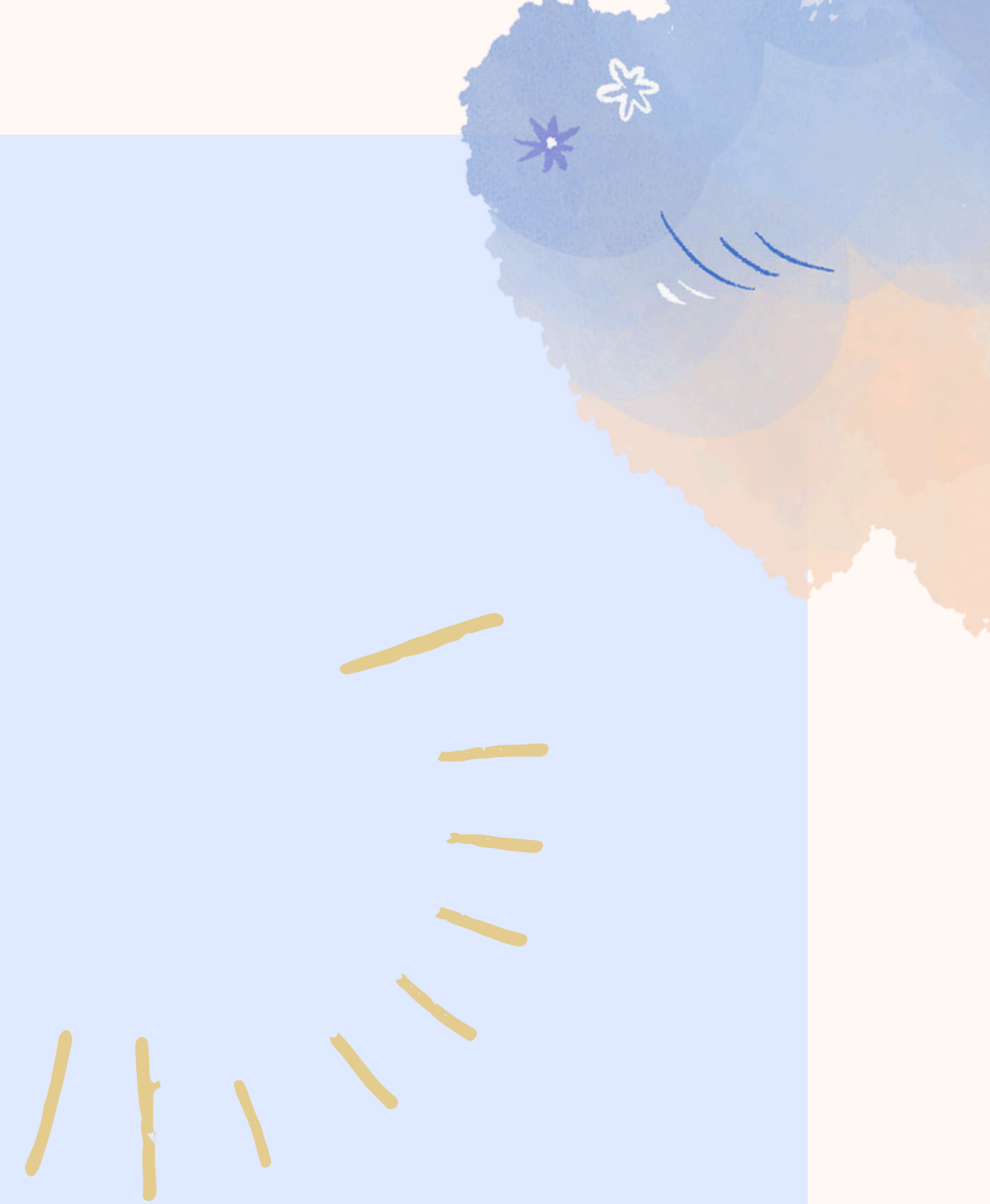
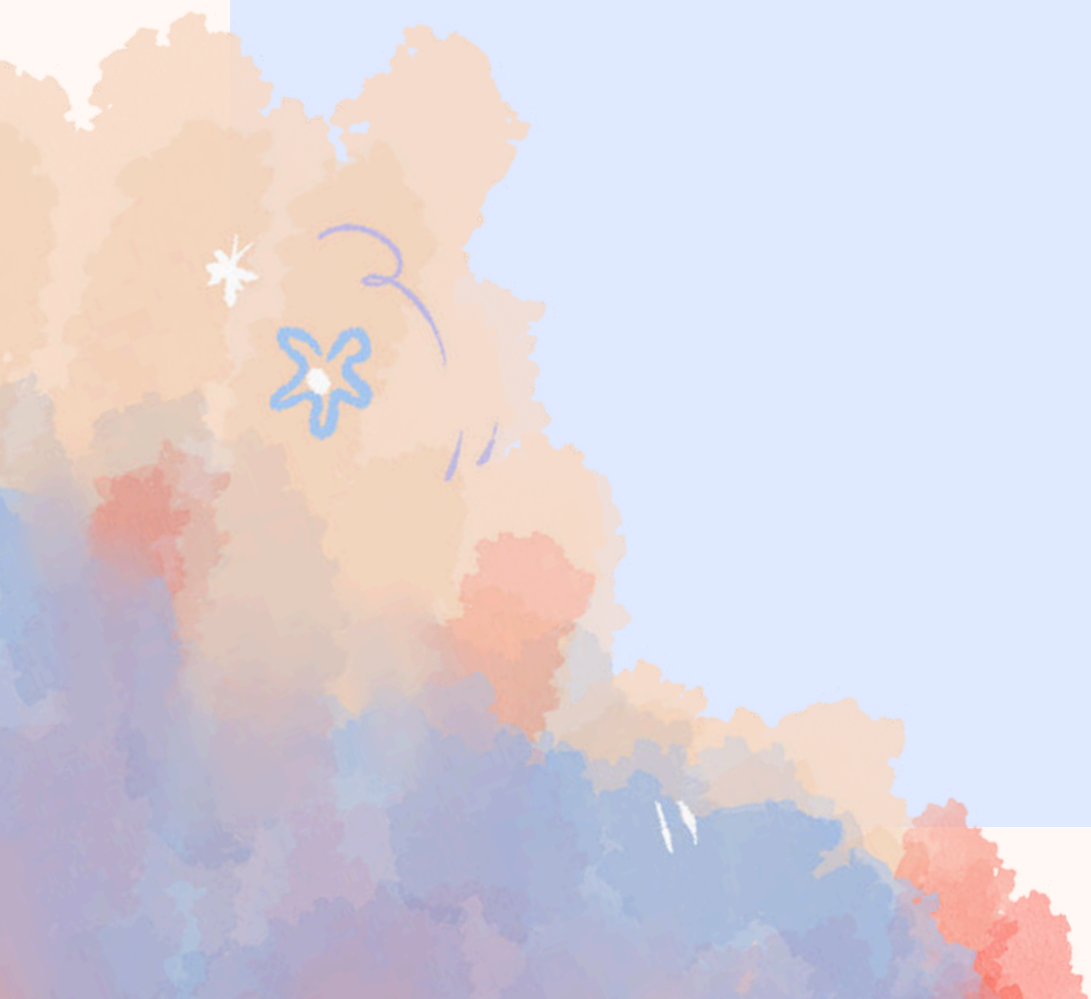


AKRAN ZORBALIĀI



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

- Akran zorbalığı, okullarda bir ya da birkaç çocuğun bir başka çocuğa karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır. • Bir davranıŐın akran zorbalığı olarak tanımlanması için üç temel özellik gerekmektedir: 1- DavranıŐın zarar verme niyetiyle kasıtlı olarak yapılması 2- DavranıŐın tekrarlanması ve sürekli olması 3- Çocuklar arasında güç dengesizliğinin olması (fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaş gibi)

AKRAN ZORBALIĞININ YAYGINLIĞI

Akran zorbalığı okulöncesi dönmede başlar ve eğitim kademesinde yaygındır lakin ilkokulun sonlarına doğru artar ortaokulda zirveye ulaşır ve lisenin sonuna doğru azalış gösterir.

ORTAOKUL DÜZEYİNDE YAYGINLIĞI

Yaklaşık olarak her 3 çocuktan 1'inin akran zorbalığına maruz kaldığı bulunmuştur.

- Her 4 çocuktan 1'inin akran zorbalığı yaptığı görülmektedir.

ZORBALIK NERELELERDE GÖRÜLÜR

Sınıf •

Koridor •

Okul bahçesi •

Oyun sahası (basketbol, futbol)

• Kantin

• Yemekhane

• Tuvalet

• Spor salonu, soyunma odası

• Atölye ve laboratuvar •

Okul servisi veya okul yolu

Yatakhane ve banyo (yatılı okullarda)

AKRAN ZORBALIĞI TÜRLEĞİ

- **Fiziksel Zorbalık**
- **Sözel Zorbalık**
- **İlişkisel/Sosyal Zorbalık**
- **Sanal Zorbalık**

FİZİKSEL ZORBALIK

- **Fiziksel zorbalık: Çocuğa yönelik doğrudan fiziksel güç uygulanmasıdır.**

- **Vurmak**
- **Tükürmek**
- **Tekme Atmak**
- **Eşyalarına zarar vermek**

SÖZEL ZORBALIK

- **Sözel zorbalık: Çocuğa yönelik olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasıdır**
 - **İsim/lakap takmak**
 - **Hakaret etmek**
 - **Küfürlü konuşmak**
 - **Bağırarak**

İLİŞKİSEL/SOSYAL ZORBALIK

- İlişkisel/sosyal zorbalık: Çocuğun arkadaşlık/sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışların yapılmasıdır.



ÖRNEKLER

- **Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak**
- **Arkadaş grubundan dışlamak**
- **Rezil etmeye/küçük düşürmeye çalışmak**
- **Okul dışı aktivitelere dahil etmemek**
- **Görmezden gelmek**

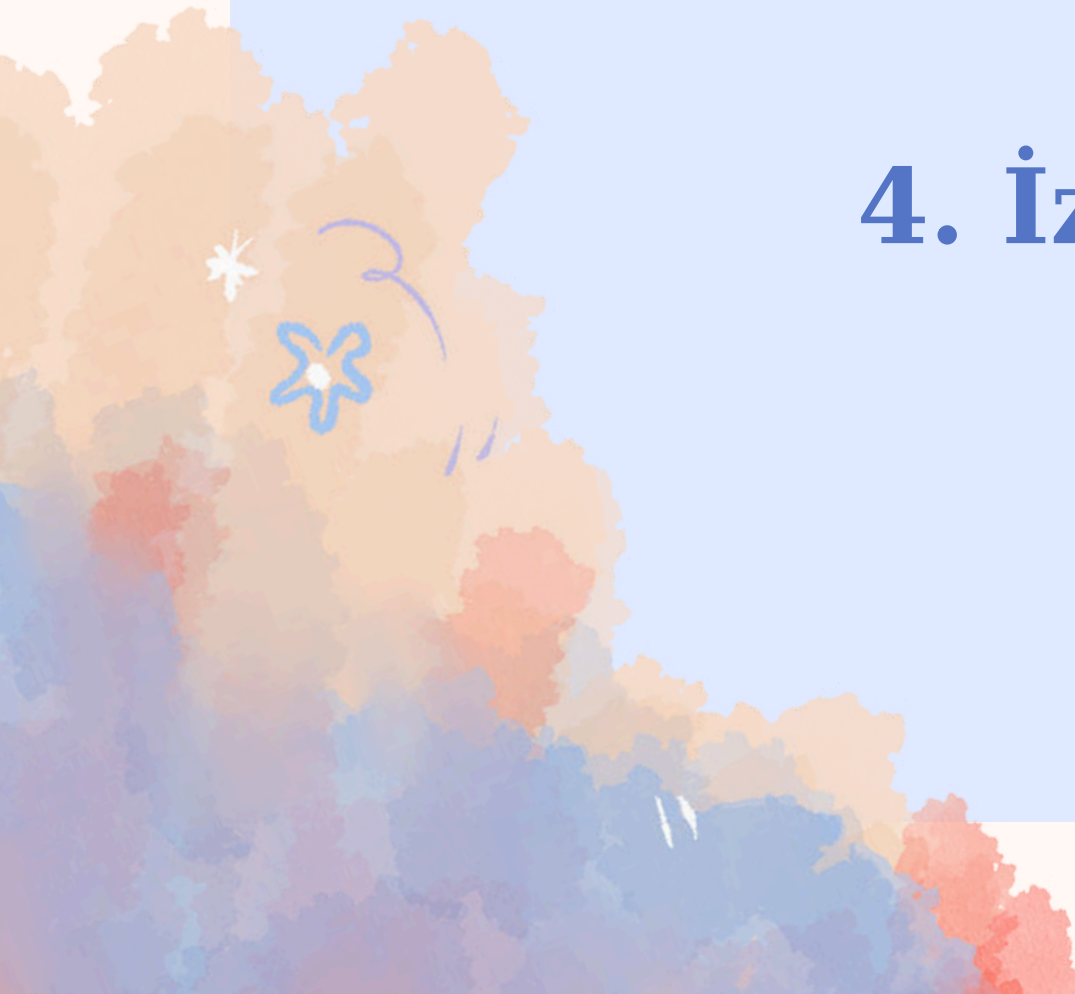
SİBER ZORBALIK

Siber zorbalık: Teknolojik aletlerle yapılan davranışlardır.

- **Rahatsız edici mesajlar göndermek**
- **Sosyal medya siteleri aracılığıyla rahatsız etmek**
- **Kişiden habersiz sosyal medya hesabı açmak**
- **Fotoğraflarını izinsiz kullanmak**

AKRAN ZORBALIĞINDA FARKLI GRUPLAR

- 1. Zorbalık yapanlar**
- 2. Zorbaliğa maruz kalanlar**
- 3. Hem zorbalık yapan hem de aynı zamanda zorbalığa maruz kalanlar**
- 4. İzleyiciler (olaya tanıklık edenler)**



AKRAN ZORBALIĞINA NEDEN OLABİLECEK FAKTÖRLER

Akran zorbalığına neden olabilen bir çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin incelenmesi akran zorbalığını önleme ve zorbalıkla baş etme konusunda oldukça önemlidir.

Zorbalık Yapan Çocukların Bireysel Özellikleri:

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevme
- Saldırganca davranmaktan gurur duyma
- Diğerlerinin duygularına karşı duyarsız olma,
- Sosyal ve duygusal becerilerde zayıflık
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranma
- Öfke kontrolü problemi yaşama
- Yetişkinlere karşı itaatsiz davranışlarda bulunma
- Okul dışındaki ortamlarda da saldırganca davranma



Zorbalık Yapan Çocukların Ailesel Özellikleri:

- Anne-baba arasında çatışma
- Aile içi şiddet, fiziksel ve/veya duygusal istismar
- Anne-babanın ilgi, sevgi, yakınlık göstermemesi
- Çocuğa fiziksel ceza verilmesi
- Çocuğun saldırgan davranışlarla istediğini elde edebilmesi
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Aile içinde olumsuz rol modellerinin olması (örn. küfürlü konuşan veya şiddet uygulayan anne-babalar/kardeşler)



Ancak hiçbir bireysel veya ailesel özellik tek başına akran zorbalığının nedeni değildir.

Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Bireysel Özellikleri:

- Çekingen, içe kapanık, itaatkar olma
- Düşük benlik saygısı ve özgüven
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergileme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı zayıf/kilolu, kekemelik, diş teli – gözlük kullanma)
- Fiziksel veya zihinsel engel/farklılığa sahip olma
- Dezavantajlı gruba ait olma (göçmen/etnik azınlık)



Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Ailesel Özellikleri

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması



Hem Zorbalık Yapan Hem Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Bireysel özellikleri

- Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan grubun özelliklerini aynı anda taşıma
- Hem kaygılı hem saldırgan yapıda olma
- Arkadaşları tarafından dışlanan

Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocukların Ailesel özellikleri

- Aile içinde şiddet ve baskıyla yetiştirilme
- Aile ortamında saldırganlığa maruz kalma
- Anne-babanın ilgisiz davranması
- Anne-babanın tutarsız disiplin yöntemleri uygulaması



Akran Zorbalığının Sonuçları

- Akran zorbalığı, bu olaya dahil olan bütün çocukları olumsuz yönde etkilemektedir.
- Çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkilendikleri görülmektedir.
- Bu olumsuz etkiler hem kısa hem de uzun süreli olabilmektedir.



ZORBALIK YAPAN ÇOCUKLAR İÇİN KISA SÜRELİ SONUÇLAR

- Okula uyumda güçlük
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilmememe
- Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar

ZORBALIK YAPAN ÇOCUKLAR İÇİN UZUN SÜRELİ SONUÇLAR

- Saldırgan davranışların sürmesi
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Problemleri davranışlarda (örn. suça yönelik) bulunma



ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLAR İÇİN UZUN VE KISA SÜRELİ SONUÇLAR

- Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık, düşük özgüven ve benlik saygısı
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı)
- Uyku sorunları (korkulu rüyalar, kabuslar)
- Okula bağlılıkta azalma, okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe
- Akademik başarıda düşüş
- Kendine zarar verme davranışları
- Depresyon ve kaygı bozuklukları
- Sosyal ilişkilerde problemler



HEM ZORBALIK YAPAN HEM ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLAR İÇİN KISA VE UZUN SÜRELİ SONUÇLAR

- Yüksek düzeyde saldırgan problemler
- Depresyon ve kaygı bozuklukları, duygusal stres
- Düşük benlik saygısı
- Sosyal ilişkilerde problemler, dışlanma

İZLEYİCİLER İÇİN KISA VE UZUN SÜRELİ SONUÇLAR

- Kendisinin de aynı şeyleri yaşayacağına dair korku ve endişe, Zorbaliğına maruz kalan arkadaşı için üzölme
- Kendisini savunmak için sürekli tetikte hissetme
- Yardım edemediğı için suçluluk duyma, ispiyoncu olarak damgalanmaya karşı endişe duyma
- Bir taraf tutma konusunda kendisini baskı altında hissetme, okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe

İZLEYİCİLER İÇİN KISA VE UZUN SÜRELİ SONUÇLAR

- Kendisinin de aynı şeyleri yaşayacağına dair korku ve endişe
- • Kendisini savunmak için sürekli tetikte hissetme
- • Zorbalığa maruz kalan arkadaşı için üzülme
- • Yardım edemediği için suçluluk duyma
- • İspiyoncu olarak damgalanmaya karşı endişe duyma
- • Bir taraf tutma konusunda kendisini baskı altında hissetme
- • Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe



Akran Zorbalığını Nasıl Anlarım ve Ne Yapabilirim?

Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bununla birlikte, çocukları yakından gözlemlediğimizde, bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

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
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama (empati kurmakta zorlanma)
- Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap)

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

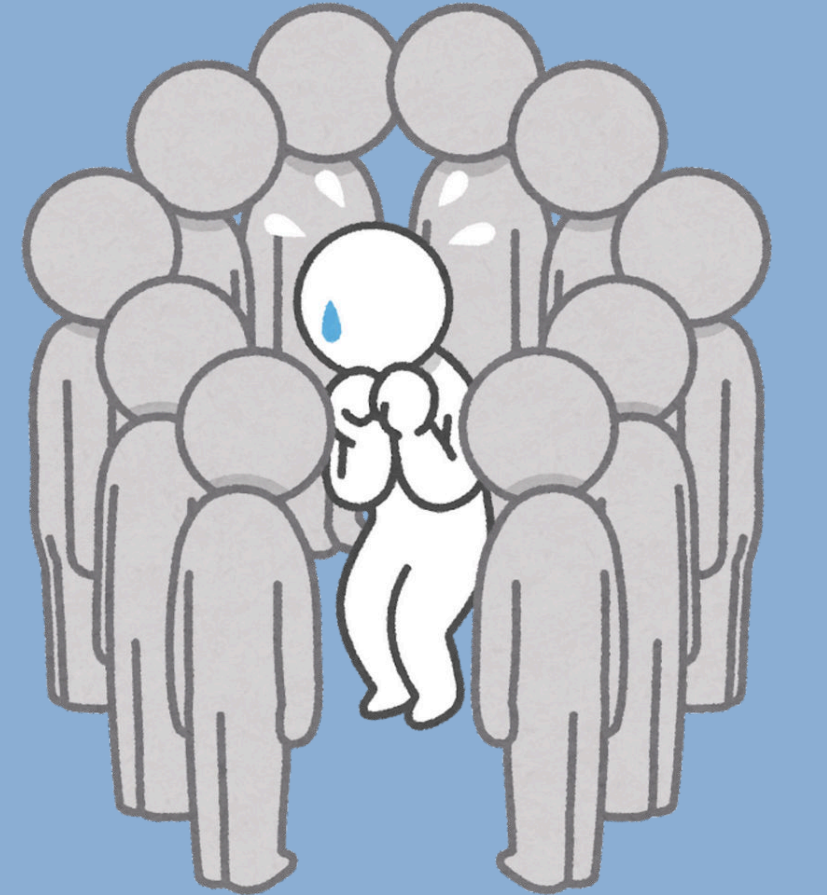
- 1 Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.
- 2 Zorbalık davranışlarına onay vermediğınızı belirtin.
- 3 Çocuğunuza yardımcı olun.
- 4 Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler (paylaşma, yardım etme, duyguların ifade edilmesi) konusunda destekleyin.
- 5 Okulu bilgilendirin. Okula temasa geçin.



Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Nasıl Anlarsınız?

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış,dağılmış, kirli olarak dönme
 - Harçlığını kaybetme, sık sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe, okula gidiş-dönüş yolunu değiştirme

- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe
 - İçe kapanma, ağlama krizleri
- Eve arkadaşının gelmemesi, arkadaşına gitmek istememe



- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- Her an kötü bir şey olacaktıymış gibi endişeli ve tedirgin davranma
 - Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
 - Kendine zarar verme davranışlarında bulunma





ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALİYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

1. Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.

- Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun.
- Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.
- Çocuğunuzunuzu yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- Zorbaliğın 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. Çocuğunuzu 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. Çocuğunuzu 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.



Çocuğunuzun Akran Zorbalığına Tanık Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

- Okula gitmek istememe
- Arkadaşlarının başına gelenleri anlatma
- Bazı arkadaşlarıyla bir araya gelmek istememe



Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1. Çocuğunuzla konuşun ve onu dinleyin.

- Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun, onu bilgilendirin ve zorbalığın hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu vurgulayın.
- Çocuğunuza zorbalığa tanık olmanın ona neler hissettirdiğini sorun, bu duygular üzerinde konuşun.

2. Neler yapabileceği konusunda çocuğunuza destek olmaya çalışın.

- Zorbalık yapan arkadaşlarını desteklememesi gerektiğini aktarın.
- ocuğunuzla zorbalığı engelleme konusunda onun ve arkadaşlarının neler yapabileceği üzerinde konuşun. Birlikte bir plan hazırlayın.
- Çocuğunuzun, zorbalık durumuna şahit olduğunda bir yetişkine (öğretmenine) bunu haber vermesinin önemli bir yardım olduğunu söyleyin.
- Çocuğunuzu, zorbalığa maruz kalan öğrenciye karşı destekleyici ve nazik olmaya teşvik edin. Onun neler hissedebileceği üzerinde konuşun.

3. Okulu bilgilendirin.

- **Okul ile mutlaka temasa geçin, bu olayı okul yönetimiyle paylaşın.**



Anne-Babalara Genel Öneriler

Olumlu anne-baba tutumları

- Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmesi
- Ev içerisindeki kuralların net belirlenmesi ve tutarlı bir şekilde uygulanması
 - Çocuğun bilgisayar, TV kullanımının denetlenmesi

Sağlıklı iletişim

- Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması
- Günün nasıl geçti? Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi? Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın? gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınması

Olumlu rol model olma

- Çocuklar anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler. Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

Anne-babalar

- fiziksel veya psikolojik şiddet uyguladıklarında
- alaycı konuştuklarında, dalga geçtiklerinde
- duygularını olumsuz şekilde ifade ettiklerinde

Anne-babalar

- başkalarına değer verdiğini gösterdiklerinde
- olumlu sosyal davranışlarda bulduklarında (örn. paylaşma, işbirliği)
- duygularını sözel olarak ifade ettiklerinde

Çocuklar benzer davranışlar sergiler.

DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜRLER