

# AKRAN ZORBALIĞI



## BU KİTAPÇIKDA

Akran zorbalığı nedir?

Zorbalık davranışının türleri nelerdir?

Akran Zorbalığının Etkileri nelerdir?

Aileye Öneriler  
Kitap ve Film Önerileri  
Ailece Etkinlik Örnekleri

## AKRAN ZORBALIĞI

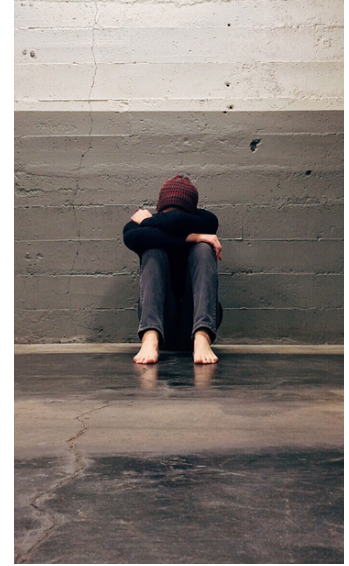
Akran zorbalığı “Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması” olarak tanımlanmaktadır.

Zorbalığı diğer saldırganlık türlerinden ayırt eden özellikleri ise; gücün kasıtlı ve kötü kullanımı, zorbalığın tekrarlılığı ve zorbalığa katılan taraflar arası fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin bulunması olduğu belirtilmektedir.

### Zorbalık Davranışının Türleri

Fiziksel  
Sözel  
Sosyal  
Cinsel  
Siber

bulacaksınız.



*Zorbalığın bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir.*



## AKRAN ZORBALIĞININ ÇEŞİTLERİ

**1. Fiziksel Zorbalık :** Okullarda en çok gözlemlenen zorbalık türüdür. Öğrenciler arasında sözel zorbalıkla birbirine yakın oranlarda yaygın görülen zorbalık türüdür. Zorbaliğin fiziksel boyutta ortaya çıktığı durumlar vardır. Örneğin; dövme, vurma, tekme atma gibi eylemler fiziksel zorbalık olarak da değerlendirilmektedir



**2. Sözel Zorbalık :** Zorbalık türü içerisinde en sık karşılaşılan tür, sözel zorbalıktır. Zorbalık türleri içerisinde fiziksel zorbalığı belirlemek kolaydır. Sözel zorbalığı fark etmek ise diğerlerine nazaran zordur. Bu zorbalık türü insanların hayatlarında büyük olumsuzluklara yol açabilmektedir. Uzun süre devam edebilir (Hakaret etmek, küfür etmek, lakaptakmak vb.).

**3. Sosyal Zorbalık :** Sosyal zorbalık çeşitleri olarak, dedikodu yapma, utandırma, yokmuş gibi davranmak, mağdur hakkında asılsız söylentiler yayma, onu gruptan dışlama gibi davranışlar ve mağdurun toplum önünde küçük düşmesine neden olma olarak sayılabilir.

## ZORBACA DAVRANIŞA MARUZ KALMA İHTİMALİ YÜKSEK ÇOCUKLAR

- Pasif ve içine kapanık
- "Hayır" deme, uygun kişiden yardım isteme, kendini savunabilme gibi sosyal becerilerden yoksun olan,

**4. Cinsel Zorbalık :** Cinsel davranışlar içeren zorbalık çeşididir. Cinsel bölgelere dokunma, sarkıntılık yapmak ve sözel olarak cinsel atıflarda bulunma gibi davranışlarla örneklendirilebilir.

**5. Siber Zorbalık :** Teknolojik aletleri kullanarak zarar verici davranışlarda bulunmaktır. Sosyal paylaşım sitelerinden iftira, dedikodu yaymak, kişiye özel bilgileri paylaşmak vb. gibi davranışlarla örneklendirilebilir.

## ZORBACA DAVRANIŞA MARUZ KALMA İHTİMALİ DÜŞÜK ÇOCUKLAR

- Sosyal, iletişim ve çatışma çözme becerileri gelişmiş,
- Uzlaşabilen ve alternatif çözümler sunabilen,
- İnsanların duygularının farkında olan,
- Çatışmaları çözmede ve diğer çocukların yardım almalarında aktif rol üstlenebilen çocuklar



- Ürkek, kaygılı ya da gırışken olmayan,
- Genellikle fazla arkadaşı olmayan,
- Duygusal olarak çabuk dağılılabilen çocuklar



### **ZORBALIK DAVRANIŞI GÖSTEREN ÇOCUKLAR:**

Yardım edilmediği takdirde 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.



### **DAVRANIŞA 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.*

### **ZORBALIK DAVRANIŞINA SAHİP ÇOCUKLARIN EBEVEYN TUTUMLARI GENELLİKLE:**

• Otoriter ebeveynlere sahiptirler, aile içerisinde ya da çevrelerinde sorun yaşanıyor olabilir. Aileleri, çok sıkı veya çok gevşek disiplin uygulamıştır. • Ders başarıları düşüktür, okul uyumları zayıftır, okula yönelik tutumları olumsuzdur. • Kurallara uymazlar, disiplin anlayışı gelişmemiştir ve engellenmeye karşı toleransları düşüktür.

### **ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ŞAHİT 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.

### **EBEVEYN TUTUMLARI İLE ZORBA VE MAĞDUR İLİŞKİSİ**

Aile içerisindeki davranışlar çocuklar için bir sosyal mikrokozmos örneğidir. (Grup içinde 'üyelerin birbirlerine karşı tutumları, davranışları onların dış dünyadaki kişilerle olan davranış örüntülerinin bir yansımasıdır.) Her durumda olduğu gibi ebeveyn tutumları akran zorbalığı konusunda da etkili olmaktadır

### **ZORBALIK DAVRANIŞINA MARUZ KALAN (MAĞDUR) ÇOCUKLARIN EBEVEYN TUTUMLARI GENELLİKLE:**

• Yeterince fırsat vermeyen, daha az sorumluluk veren ve daha az destekleyen ailelere sahiptirler. • İlgisiz, ihmalkâr ya da yıkıcı eleştirileri olan ebeveynlere sahiptir.

# AİLELER İÇİN ÖNERİLER

- Aileler, çocuklarının arkadaşları arasında popüler olması yönündeki, kişisel arzularını çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Ailelerin çocuklarına nitelikli zaman ayırması faydalı olacaktır.
- Zorbalığın nerede meydana geldiğini, nasıl oluştuğunu öğrenmek ailelerin yapması gerekenler arasında yer almaktadır. Bunun için de aileler çocuklarını takip etmelidirler.
- Zorba ve kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocukları ile empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.
- Zorbalık davranışlarına karşı daha dikkatli ve ilgili olunması adına, ailelerin çocuklarını üzen veya kızdıran yaşantılar olup olmadığı ve buna karşı nasıl davrandıkları üzerine sohbet etmeleri çocukların zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.
- Diğer çocuğu veya aileyi suçlamak yerine yetkililerle iş birliği yapılması oldukça önemlidir.
- Unutulmamalıdır ki çocuklar okulda birlikte yaşamaktadırlar. Çocuğa problem çözme becerisini geliştirme fırsatı vermeyen yaklaşımlar ve ailelerin aşırı müdahaleleri onları yaşam alanlarında zayıf, yetersiz hale getirmekte ve böyle hissetmelerine neden olabilmektedir.
- Çocuğu zorbalığa karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliği yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede iş birliği yaklaşımları kullanması önerilmektedir.

## ÖFKELENİP ZORBACA

### DAVRANIŞLAR

#### SERGİLEYECEĞİM ZAMAN...

Öfkelenmek hissedilmesi normal bir durumdur. Önemli olan ifade ederken çevrendeki insanlara veya eşyalara zarar vermeden doğru ifade etme yöntemlerini öğrenmektir.

Duygularımı bir parça kağıda yazarım ve kağıdı yırtarım.

Öfkeli bir resim çizerim, ardından resmi karalarım.

Rahatlayana kadar ağlarım. Ağlamanın zayıflık göstergesi olmadığını bilirim.

Oyun hamurunu sıkırım.

Bir yetişkinle duygularımı paylaşıyorum.

Yatıştırıcı veya dinlendirici müzik dinlerim.

Bir yastığa bağırırım.

Spor yaparım.

Sinirlendiren olayı düşünerek bir balon şişiririm ve sonunda öfkemin yatıştığını düşünerek patlatırım.

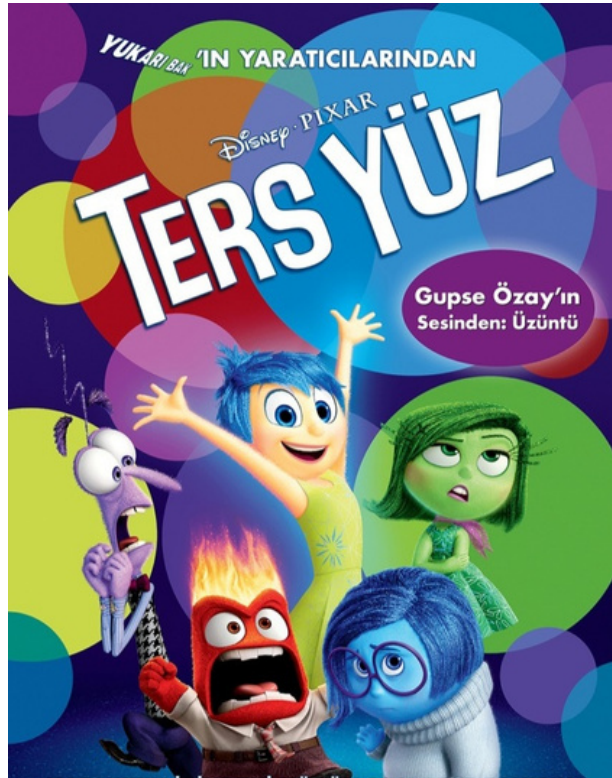
Sinirlendiren olayı kap dolusu suya anlatırım sonra suyu lavaboya dökerim, sorunlarımın su ile aktığını düşünürüm.

Sakinleşince o kişinin yanına dönerim ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışırım.

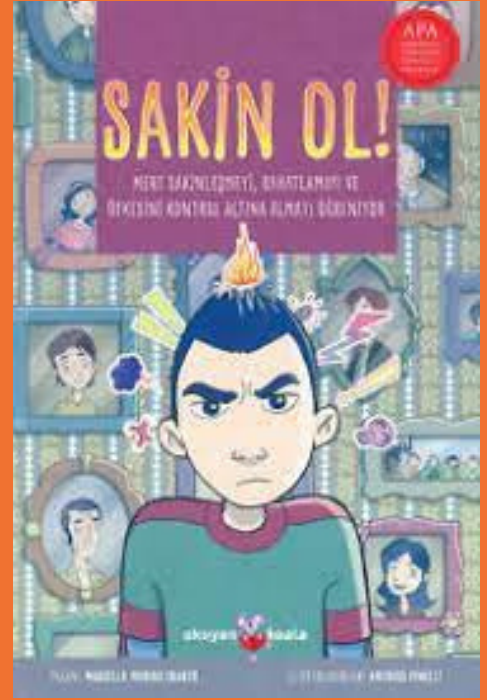
**Ökenizi kontrol etmek;  
kavga etmekten,  
küfretmekten daha fazla  
cesaret ve emek ister.**

# AİLELER İÇİN ÖNERİLER

## AİLECE İZLEYİN:

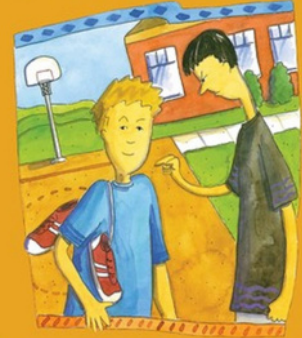


## BİRLİKTE OKUYUN



## Ezik Kokarca

ZORBALIKLA BAŞA ETME ÜZERİNE BİR HİKAYE



Yazan  
Catherine DePino  
çevirmen  
Gülbin Bilgen Baltacıoğlu

İllüstrasyon  
Bonnie Math  
Charles B

okuyan koala

## Kaybedince Kızan Selin

Kazanmak ve Kaybetmek Üzerine Bir Hikaye

Yazan  
Dr. Frank J. Sileo

İllüstrasyonlar  
Cary Pilla



# ZORBALIKLA BAŞ ETME YOLLARI



## mağdur olarak

- Şakaya vurmak, ciddiye almamak
- Kendini suçlamamak
- Ortamı terk etmek
- Zorbalık yapanlardan uzak durmak
- Birinden yardım istemek (aile, öğretmen, psikolojik danışman)
- Hayır demek, uyararak ve durmalarını söylemek
- Yeni arkadaşlar edinmek

## seyirci olarak

- Zorbaya 'Dur' demek
- Mağdur olan arkadaşına destek olmak
- Mağduru ortamdan uzaklaştırmak
- Bir yetişkin çağırmak
- Zorbayı sözel ya da bedensel olarak desteklememek (gülümsememek, yanında durmamak vb)
- Olaya sessiz kalmamak
- Sessiz, yalnız ve mutsuz sınıf üyeleriyle arkadaşlık etmek

Efe Mert'i kantin sırasında ne zaman görse bir şey almayacak bile olsa kantin sırasına girmekte ve Mert'i sürekli dürtmekte, onu ileriye doğru itmekte ve sıkıştırmaktadır.

## Mert ne yapmalı?

- Hiç ses çıkarmamalı
- Nöbetçi öğretmene durumu bildirmeli
- Alacağını almadan gitmeli
- Arkasına dönüp Efe'yi net bir dille uyarmalı

## Sıradakiler ne yapmalı?

- Efe kendilerine bir şey yapmadıkça sessizce durmalı
- Efe'yi uyararak sıradan çıkarmalı
- Efe'nin bu hallerine içlerinden geldiği gibi gülmeli ve ona katılmalı
- Mert'e yanında olduklarını söylemeli ve destek olmalı

○ Ezgi gizlilik ayarı olmayan sosyal medya hesabına yüklediği fotoğraflarının, yan sınıftan Mahmut tarafından sahte bir hesapta kullanıldığını fark eder. Mahmut bu hesap aracılığıyla insanlara uygun fiyata oynadığı online oyunda geçerli oyun parası satmaktadır. Sınıftan birkaç kişi sosyal medyada gezinirken Ezgi'nin fotoğrafları olan bu hesabı fark ettiler.

### Ezgi ne yapmalı?

- Durumu okul idaresine bildirmeli, hesap ayarlarını da gizli yapmalı
- Mahmut'un hesabından fotoğraflarını alıp sahte hesap açmalı
- Mahmut'u hesabı kapatması konusunda net bir dille uyarmalı
- Mahmut'un sahte hesaptan paylaştığı fotoğraflarının altına hakaret içerikli yorumlar yazmalı

### Sahte hesabı görenler ne yapmalı?

- Oyunu oynayanlar uygun fiyattan oyun parası almaya devam etmeli
- Mahmut'u topluca gidip uyarmalı, hesabı kapatmazsa okul idaresine gideceklerini söylemeli
- 'Bu mesele ikisinin arasında' diyerek araya girmemeli
- Hesabın sahte olduğuna yönelik kapatma şikayetinde bulunmalı

