



HÜSNÜ ZÜBER İLKOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ



Sayın Velimiz;

Çocukların psiko-sosyal açıdan sağlıklı bir çocukluk dönemi geçirmelerinde sosyal etkileşimleri oldukça önemlidir. Çocukluk dönemi süresince çocuğun sosyal çevresi değişmekte ve genişlemektedir. Çocuk, sosyalleştiği ilk alan olan aile dışına çıkmaya başladığında anne ve babasının yerini akranları (arkadaşları) almaya başlar ve çocuk için kendini gerçekleştirebileceği farklı bir ortam oluşur. Çocukların arkadaşları ile olumlu ilişkiler geliştirmesi, sağlıklı bir şekilde sosyalleşmelerini desteklemektedir. Çocuğun psikolojik ve sosyal gelişiminin sağlıklı olması yetişkinlik sürecindeki kişilik yapısı üzerinde etkili olacaktır. Arkadaş edinme ve arkadaşlığı sürdürme becerisi, çocuğun yaşamı boyunca gereksinim duyacağı bir sosyal beceridir. Arkadaşlığın tanımı ve arkadaşlardan beklenen davranışlar, çocuğun yaşına ve çevresine göre farklılık gösterir. Çocukların ilk sosyal ortamı ailedir. Çocuklar, arkadaş edinmeyi deneme yanılma yoluyla kendi kendine bulabilir veya yakınlarında bulunan yetişkinlerin ilişkilerini gözlemleyerek öğrenebilir. Çocuk arkadaşlık kurma becerileri kazanma sürecinde paylaşma, işbirliği yapma, dayanışma, sorumluluk alma, kendi haklarını koruma, başkalarına saygı duyma, sırasını bekleme gibi yaşamının gerektirdiği birçok kuralı öğrenir. Bu bağlamda çocukların akranları, arkadaşları, ebeveynleri ve diğer yetişkinler tarafından kabul görmesi oldukça önemlidir. Çocuğun akranları ile olan iletişimde eşitlik dengesi bozulduğunda, bu ilişkinin taraflara sağladığı

fayda da ortadan kalkmış olacaktır. Bu süreçte oluşmaya başlayan akran zorbalığından söz edilebilmekte ve akran zorbalığı çocuğun yaşamının tümünü etkileyen önemli bir sorun olabilmektedir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık Nedir?

Bir birey ya da grup tarafından savunmasız olan bir kişiye karşı yapılan, fiziksel ve/veya psikolojik sonuçları olan ve süreklilik arz eden bir saldırganlık türüdür (Olweus,1993).

Zorbalığın ayırt edici özellikleri

- ✓ Kasıtlı yapılması
- ✓ Süreklilik göstermesi
- ✓ Zorba (güçlü) ve kurban (güçsüz) bireyler arasında olması



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

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/sosyalolarak 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.

Dünya literatüründeki çalışmalar **zorbalığın çeşitli sebepleri** olduğunu göstermektedir. Bunlar arasında;

- **sosyal sebepler** (yetişilen ortam, mahalle, kitle iletişim araçları),
- **arkadaş çevresi,**
- **yetiştirilme** (aile ortamı, aile bireyleri arasındaki ilişki),
- **okul ortamı** (öğretmen-idareci yaklaşımı, akademik başarının getirdiği yarış ortamı) sayılabilir.

Akran Zorbalığının Çeşitleri

1. Fiziksel Zorbalık

İtme - kakama, tekmeleme, çelme takma, oturduğu yere cisim koyma, saçını çekme, vurma, alet veya silahla zarar verme gibi saldırgan davranışları içermektedir.

2. Sözel Zorbalık

İsim takma, alay etme, aşağılayıcı konuşma, çirkin veya kaba sözler söyleme, hakaret veya küfür içeren konuşmaları kapsamaktadır.

3. Sosyal Zorbalık

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.



4. Siber Zorbalık



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

Zorbalığa sürekli maruz kalan çocuklarda;

Psikolojik olarak:

- Var olan sorunların alevlenmesi (kekemelik)
- Uyku sorunları
- Depresyon
- Somatik yakınmalar
- Okul fobisi
- İntihar düşüncesi ve girişimi

Akademik olarak:

- Ders başarısında düşme,
- Dikkat eksikliği,
- Ders içi uyumsuzluk,
- Okul reddi

Sosyal olarak:

- Düşük benlik saygısı
- Azalmış kendine güven
- Olumsuz kendilik algısı
- Güvensizlik ve içine kapanıklık
- Utangaçlık
- Arkadaşları tarafından ihmal edilme duygusu gibi ciddi sorunlar görülebilmektedir.



Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını nereden anlarsınız?

- Arkadaşlarından ve okuldan hiç bahsetmemesi
- Eve arkadaş getirmemesi, arkadaşlarına hiç gitmemesi
- Partilere, gezilere davet edilmemesi, kendisiyle ilgili önemli toplantılara okul arkadaşlarından kimseyi davet etmek istememesi
- Okula gitmek istememesi, okul değiştirme isteği, sabahları iştahsızlık çekme, sürekli karın ve baş ağrısı
- Okul servisini kullanmak istememesi

- Korkulu rüyalar görmesi, uykusunda ağlaması, yatağını ıslatması
- Okuldan eve yırtık dağılmış giysilerle ya da zarar görmüş kitaplarla gelmesi
- Bedeninde açıklanamayan morluklar olması
- Sürekli uyumak istemesi
- İçe kapanma ve kekeleme gibi durumların ortaya çıkması
- Ne sorunu olduğunu söylemek istememesi
- İntihar girişimi olması
- Okuldan eve harçlığı ya da öğle yemeği alındığı için aç dönmesi
- Harçlığını sürekli kaybetmesi



Çocuğunuzun zorbalık davranışı sergilemesi durumunda nasıl davranmalısınız?



- Çocuğunuzla sakince konuşun, bunu yapma sebepleri ve yaptığı davranışın başkalarında yaratacağı olumsuz duygular üzerinde durun.
- Bu davranışını onaylamadığınızı kesin ve net bir biçimde belirtin.
- Varsa bu tür davranışlara model olan ailenin

diğer üyelerini uyarın.

- Kurallara uyduğunda, sorumlu davranışlar sergilediğinde, olumlu davranışlar gerçekleştirdiğinde takdir edin, bunları pekiştirin, ödüllendirin.
- Okulla mutlaka işbirliği yapın.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını düşünüyorsanız neler yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.
- Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin

- *Olumlu stratejiler geliştirmesinde yardımcı olun (Benimle uğraşma deyip sakın bir şekilde uzak- laşmak, akran istismarına veya rahatsız edilme eylemlerine maruz bırakacak ortamlardan kaçınmak, yeni arkadaşlar edinmek vb.).*
- *'Sen de aynısını ona yap' cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.*
- *Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin.*
- *Çocuğunuzu asla suçlamayın.*
- *Bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağınızı söylemeyin.*
- *Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunun zorbalık davranışı sergileyen kişiyi korumak anlamına geleceğini anlatın.*
- *İlgi alanları doğrutusunda sosyal etkinliklere, aktivitelere yönlendirin.*
- *Çocuğunuzu bundan sonraki akran istismarı ve rahatsız etme eylemlerini okulda güvendikleri bir öğretmene bildirmeye teşvik edin.*
- *Sonrasında ise belli zaman dilimleri içerisinde aynı olayın tekrarlanıp tekrarlanmadığını ve onu üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını sorun.*
- *Okulu durumdan mutlaka haberdar edin ve çözüm konusunda işbirliği yapın.*

Aileler İçin Öneriler

- *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 birliğı 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 edebileceğı üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliğı yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede iş birliğı yaklaşımları kullanması önerilmektedir.