

AKRAN ZORBALIĞI

Öğrenci ve Velilere Yönelik Kitapçık

Mustafa Uysal Ortaokulu Rehberlik Servisi

2023

Bu kitapçıkta akran zorbalığının tanımına, türlerine , akran zorbalığı ile ilgili bilinen doğru ve yanlış bilgilere, akran zorbalığında ki rollere, akran zorbalığının sonuçlarına ve ailelere yönelik önerilere yer verilmiştir.

AKRAN ZORBALIĞININ TANIMI

Olweus'a göre (1993) 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 (örn. fiziksel özellikler veya yaş olarak)

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

Okullarda 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' (DSÖ, 2002).
- **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.
- Bazı şiddet davranışları da akran zorbalığı olarak kabul edilmez. Örneğin, bedensel veya zihinsel olarak güçleri birbirine eşit olan öğrenciler arasında yaşanan tartışma veya kavga bir şiddet olayıdır ancak akran zorbalığı olarak nitelendirilmemektedir (Geen ve Donnerstein, 1998; Olweus, 1993).

Akran Zorbalığı	Akran Çatışması
Öğrenciler arasında arkadaşlık ilişkisi yoktur.	Öğrenciler arasında arkadaşlık ilişkisi vardır.
Öğrenciler arasında güç dengesizliği vardır.	Öğrenciler arasında güç dengesi vardır.
Davranışlar sıklıkla tekrarlanır.	Davranışlar arada sırada yaşanır; çatışma sürekli değildir.
Fiziksel ve psikolojik sonuçları kalıcı ve ağırdır.	Sonuçları ciddi değildir.
Pişmanlık ve sorumluluk alma yoktur.	Öğrenciler pişmanlık duyar ve sorumluluk alır.
Problem çözülmeye çalışılmaz.	Öğrenciler çoğunlukla problemi çözmeye çalışır.
Eşit duygusal tepki yoktur. Sadece zorbalığa maruz kalan öğrencinin yaşadığı olumsuz duygusal tepkiler vardır.	Öğrenciler arasında eşit duygusal tepki vardır.

Akran Zorbalığına İlişkin	
Yanlış Bilgiler	Doğru Bilgiler
Bizim okulumuzda zorbalık yoktur	Zorbalık her okul türünde ve kademesinde görülebilir.
Zorbalığa maruz kalan çocuk bu olayı ailesine veya öğretmenine anlatır.	Çocuklar utandıkları veya üzülükleri için genellikle bu olayı kimse ile paylaşmaz.
Zorbalığı yetişkinlere anlatmak 'ispiyonculuk'tur.	Zorbalık olaylarını bir yetişkinle paylaşmak, sadece olayı bildirmektir. Bir öğrenciye karşı yapılan yanlış davranışı paylaşmak; sorunu çözmek için önlem almaktır.
İsim takmak, dalga geçmek bir tür şakalaşmadır.	Karşı tarafı incitmek veya zarar vermek amacıyla yapılan davranışlar şakalaşma değildir.
Çocuklar zorbalıkla kendi başına baş edebilir.	Çocukların zorbalıkla baş etmesi için yetişkinlerin desteğine ihtiyaçları vardır.
Yalnızca erkekler zorbalık yapar.	Kızlar ve erkekler zorbalık davranışları gösterirler, ancak cinsiyete göre zorbalık türleri farklılaşabilir.
Bazı çocuklar doğuştan daha saldırgandır.	Saldırgan davranışlar çevreden öğrenilebilir ve pekiştirilebilir.
Bazı çocuklar âdeta zorbalığı davet eder/ hak eder. Zorbalığa uğramak o çocuğun suçudur.	Hiçbir çocuk zorbalığa maruz kalmayı hak etmez. Bu asla onun suçu değildir.
Sadece farklı özellikleri olan çocuklar zorbalığa uğrar.	Zorbalık her yaşta her çocuğun başına gelebilir.

TÜRLERİ

Fiziksel zorbalık: Öğrenciye yönelik yapılan ve fiziksel güç içeren davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Bu zorbalık türü özellikle okul öncesi dönem ve ilkökulda 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 (Smith, 2016; Vlachou ve ark., 2011).

Fiziksel Zorbalık Davranışları:

- Tekme atmak
- Tokat atmak
- Yumruklamak
- Çelme takmak
- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Isırmak *
- Boğazını sıkmak *
- Kulağını/kolunu çekmek*
- Sandalyesini altından çekmek *
- Oyuncaklarını kırmak*
- Oyuncak ile vurmak*
- Oyuncak atmak, fırlatmak*
- Resim kalemlerini fırlatmak *
- Yaptığı etkinliği/resmi yırtmak*

* okul öncesi dönem çocukları arasında yaygın olan davranışlar.

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

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 (Atik ve Güneri, 2013; Pişkin 2010; Wang ve ark., 2009).

- İsim/lakap takmak (örn. dombili, şişko, ezik, inek)
- Hakaret etmek
- Küfürlü konuşmak
- Alay etmek
- Dalga geçmek
- Küçük düşürücü sözler söylemek
- Bağırarak
- Azarlamak
- Laf ile sataşmak

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 (Ayas ve Pişkin, 2011; Crick ve Grotpeter, 1995).

İlişkisel Zorbalık Davranışları:

- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Asılsız söylentiler yaymak
- Sırlarını ortaya çıkarmak
- Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak
- Yanına oturmasını istememek/oturmasına izin vermemek
- Toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek

- Jest ve mimikler ile istenmediğini hissettirmek
- Görmezden gelmek
- Küsmek
- Kışkırtmak
- Taklit etmek
- Kıs kıs gülmek
- Tehdit etmek
- Okul dışı aktivitelere dâhil etmemek

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 (Hinduja ve Patchin, 2014; Zych ve ark., 2015).

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

ROLLER

Zorbalık yapanlar: Bir öğrenciyi veya bir grup öğrenciyi hedef alır ve onlara sistematik bir biçimde, doğrudan veya dolaylı olarak zarar vermeye çalışırlar. Genellikle zorbalığı başlatırlar ve zorbaca davranışlarda etkin olarak yer alırlar.

Zorbalığa maruz kalanlar: Zorbalık yapan öğrencilerin fiziksel, sözel ve/veya ilişkisel yönden zorbaca davranışlarına maruz kalırlar.

Hem zorbalık yapan hem maruz kalanlar: Hem zorbalık yapan hem de zorbalığa maruz kalan öğrencilerin özelliklerini taşırlar ve her iki grubun da davranışlarını sergilerler.

İzleyiciler: Zorbalığa aktif olarak katılmazlar, sadece olayları izlerler/olaylara tanık olurlar.

AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI

ZORBALIK YAPAN ÖĞRENCİLER İÇİN	
Kısa Süreli Sonuçlar	Uzun Süreli Sonuçlar
<p>Okula uyumda güçlük</p> <ul style="list-style-type: none">• Okuldan kaçma, okuldaki kuralları çiğneme• Okula karşı ilgisizlik, akademik başarıda düşüş• Öğretmenlere karşı gelme• Dışlanma, yalnız kalma, sevilmeme riski• Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar	<p>Saldırgan davranışların sürmesi, eşine ve çocuklarına aile içi şiddet uygulama</p> <ul style="list-style-type: none">• Psikiyatrik hastalık gelişmesi riski (örn. depresyon, bipolar bozukluk, antisosyal kişilik bozukluğu)• Sosyal ilişkilerde problemler• Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanımı• Suça yönelik davranışlarda bulunma ve mahkûmiyet riski (örn. trafik suçu, hırsızlık, adam yaralama)

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER İÇİN	
Kısa Süreli Sonuçlar	Uzun Süreli Sonuçlar
<p>Kendini değersiz ve mutsuz hissetme</p> <ul style="list-style-type: none">• Kızgınlık, çaresizlik ve yalnızlık• Düşük özgüven• Sosyal uyumda güçlük• Uyku problemleri (korkulu rüya, kâbuslar)• Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı)• Gece altını ıslatma• Akademik performansta düşüş• Okula bağlılıkta azalma, okuldan uzaklaşma• Okulda kendini güvensiz hissetme• Okul veya sınıf değiştirme• Kendine zarar verme düşünceleri ve girişimleri	<p>Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık</p> <ul style="list-style-type: none">• Düşük özgüven ve benlik saygısı• Depresyon ve kaygı bozuklukları geliştirme riski• Sosyal ve romantik ilişkilerde problem yaşama riski• Akademik başarıda düşüş

AİLELERE ÖNERİLER

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. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

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 Öneriler

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

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.

KAYNAKÇA

DOĞAN Aysun, VURAL YÜZBAŞI Demet, Akran Zorbalığı (Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışmanlar için Kitapçık), T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası, Ankara, 2021

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan " Akran Zorbalığı Veli Sunumu (Ortaokul)"