

# AKRAN ZORBALIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ  
VELİ BÜLTENİ

ZORBALIĞA  
"DUR" DE!

# AKRAN ZORBALIĞI 2

## 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.

### Normal Akran Çatışması

- Taraflar eşit güçleresahiptir.
- 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.



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

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

# A K R A N Z O R B A L I Ğ I 3

## 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.

## Zorbalığa Maruz Kalan Çocuklarda Görülen Sorunlar

- Güvensizlik ve içe kapanma
- Uyku problemleri
- Okul fobisi ve devamsızlık artışı
- Depresyon
- Dikkat kaybı
- Gece alt ıslatma
- Ders başarısında düşme
- Eşyalara ya da başka kişilere zarar verme

## Akran Zorbaliğını Önleme Konusunda Aileler Neler Yapabilir?



## Akran Zorbaliğı İle Karşılaşıldığında Aileler Neler Yapabilir?

- Ailelerin zorbalık konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.
- Çocuklara şiddetin asla kabul edilebilir bir problem çözme becerisi olmadığının 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 yönltilmeli, 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.

- 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.
- Zorbaliğın nerede meydana geldiği, nasıl olduğu öğrenilmelidir.
- Çocuđu zorba olan aile çocuğunun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağını kesin bir dille belirtmeli ve onu savunmamalıdır.
- Çocuđu 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.

**AKRAN**  
**ZORBALIĞINA**  
**SESSİZ**  
**KALMA!**