



Prof Dr M Erol Turacı Fen Lisesi Rehberlik Servisi

BÜLTEN

MART/2025

Sayı/1

AKRAN ZORBALIĞI VELİ BÜLTENİ



AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı, her yaş grubunda meydana gelen ve çocuk ve gençlerin yaşlılarına duygusal ya da fiziksel olarak zarar verdikleri durumlardır. Akran zorbalığına uğrayan çocuklar yaşadıkları olumsuz deneyimlerle baş etmekte zorlansalar da çoğu zaman bu durumu bir yetişkinle paylaşmaktan da çekinirler. Bu nedenle ebeveynlerin, akran zorbalığının belirtilerini iyi anlamaları ve kullanabilecekleri etkili stratejilere sahip olmaları büyük önem taşır.

Akran Zorbalığının Türleri

Akran zorbalığı belirtilerini tanımanın ilk adımı, zorbalık türlerini öğrenmektir. Her yaş grubunda farklı türde akran zorbalıkları uygulanırsa da en yaygın türleri aşağıdaki gibidir:



Okul öncesi dönemde (3-6 yaş) akran zorbalığı çoğunlukla fiziksel ve sözel olarak görülür. Çocuklar henüz duygularını ve sosyal becerilerini tam olarak geliştirmediklerinden, empati kurma yetenekleri de sınırlıdır. Fiziksel zorbalık altında birbirlerini itme, vurma, saç çekme, tekme atma

gibi fiziksel saldırganlıklarda bulunabilirler. Bunun yanında arkadaşlarının oyuncaklarını veya eşyalarını zorla alma ya da başkasının oyuncuğuyla oynamasına izin vermeme de bu yaş grubunda sıkça görülür. Sosyal olarak ise birbirlerini dışlama, oyunlarına veya arkadaş gruplarına dahil etmeme de bu yaşta oldukça yaygın olan bir zorbalık türüdür. Son olarak da alay etme, lakap takma veya "Sen benim arkadaşım değilsin!" gibi küçük düşürücü ifadeler kullanımı da bu yaş grubunun sosyal zorbalık eylemlerine birer örnektir.

İlkokul döneminde ise (7-11 yaş) çocuklar, sosyal ilişkileri konusunda daha çok bilinçlendikçe akran



zorbalıkları da daha organize hale gelmeye başlar. Bu dönemde, bir

önceki dönemdeki fiziksel, sözel ve sosyal zorbalık şekilleri devam etse de daha sosyal bir boyut kazanır. Örneğin bir zorba, hedef aldığı akranının acısını bilinçli olarak artırmak için diğer yaşlılarını da onu zorbalamaya teşvik edebilir. Bunlara ek olarak dijital zorbalığın da ilk defa kullanılmaya başladığı dönem bu dönemdir. İlkokulun sonlarına doğru çocuklar dijital platformları kullanmaya başladıkça çevrimiçi zorbalık olayları da artabilir; örneğin, yazışma gruplarından dışlanma veya kötü mesajların hedefi olma durumları bu zamanda meydana gelebilir.

Ortaokul döneminde (12-14 yaş) zorbalık, sosyal ilişkiler ve popülerlik çerçevesinde şekillenmeye başlar; genellikle gruplar arasındaki statü mücadelesi ön plana çıkar. Bu yaşta fiziksel zorbalık genellikle erkekler arasında daha yaygın görülür, okul koridorlarında veya oyun alanlarında fiziksel şiddet uygulanabilir. Sözel zorbalık ise küfürlü konuşmalar, aşağılayıcı ifadeler, kişinin görünüşü veya yetenekleri hakkında sürekli olumsuz yorumlar yapmayı kapsar. Sosyal zorbalığa dedikodu (kişinin itibarını zedeleyecek söylentiler çıkarma) eklenir ve bu, kızlar arasında daha yaygındır. Siber zorbalıkta ise sosyal medya hesapları üzerinden kötü yorumlar yapma, mesaj yoluyla tehdit etme veya dedikodu yayma meydana gelebilir.

Son olarak lise döneminde (15-18 yaş) zorbalık iyice karmaşık hale gelir ve genellikle psikolojik baskılar ve sosyal medya kullanımı üzerinden gerçekleşir. Fiziksel zorbalık gittikçe azalsa da yerini cinsel zorbalığa bırakır. Cinsel zorbalıkta en yaygın eylemler, cinsellikle ilgili rahatsız edici yorumlar yapma, istenmeyen dokunuşlar veya mahrem

görüntüleri yayma tehdididir. Sözel zorbalığın saldırdığı konular, kişinin ırk, cinsiyet, fiziksel görünüm veya cinsel yönelimine de uzanır. Siber zorbalık ise sahte hesaplar açarak birini taciz etme, küçük düşürücü fotoğraf veya videolar paylaşma, sosyal medya aracılığıyla utandırma boyutuna gelebilir. Tüm bunlara ek olarak ekonomik zorbalık da bu yaş grubunda ortaya çıkar; bu bağlamda maddi durumu daha düşük olan bireylerle alay etme, kıyafet veya sahip olunan eşyalar üzerinden küçümseme meydana gelir.

Akran Zorbalığının Belirtileri

Akran zorbalığı, çoğu zaman çocuklar tarafından gizlenen bir durum olduğu için ebeveynler de bunun farkına varmakta zorlanabilirler. Ancak, bazı belirtiler ebeveynlerin dikkat etmesi gereken işaretler olabilir. Çocuklar zorbalığa uğradıklarında genellikle aşağıdaki davranışları sergileyebilirler:



1. Davranışsal

Değişiklikler: Zorbalığa uğrayan çocuklar, eskiden severek yaptıkları aktivitelerden kaçınabilirler. Okula gitme konusunda

isteksizlik, daha önce sosyal olan çocukların içine kapanmaları ya da arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşamaları yaygın belirtilerdir.

2. Fiziksel Belirtiler: Çocuğun vücudunda morluklar, çizikler veya kesikler gözlemlenebilir. Ayrıca mide ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler de zorbalığa uğrayan çocuklarda sıkça görülebilir.

3. Duygusal Değişiklikler: Çocuklar, normalde mutlu ve enerjiklerken, zorbalık sonrası depresif, üzgün veya endişeli hale gelebilirler. Uyku düzenlerinde değişiklikler, iştah kaybı ya da aşırı yeme gibi belirtiler de gözlemlenebilir.

4. Akademik Performans Düşüşü: Zorbalık, çocukların odaklanmalarını zorlaştırabilir ve bu durum akademik başarılarında düşüşe yol açabilir. Çocuklar, okulda sık sık başarısız olma veya düşük notlar alma gibi durumlarla karşılaşabilirler.

Ebeveynlerin, çocuklarındaki bu tür değişiklikleri gözlemlemeleri, zorbalığın erken tespiti açısından kritik öneme sahiptir. Ancak her çocuk bu belirtileri aynı şekilde göstermez, bu yüzden ebeveynler, çocuklarının sözel olmayan iletişimlerine dair daha dikkatli ve duyarlı olmalıdırlar.

Çocuklarla Zorbalık Hakkında Konuşma

Çocukların zorbalık konusunda açılmalarını sağlamak için ebeveynlerinin doğru iletişim yöntemlerini kullanmaları önemlidir. Çocuklar, yaşadıkları sorunları paylaşmaktan çekinebilirler, bu yüzden ebeveynlerinin anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemeleri, onlar için bu durumu daha kolay hale getirebilir.

Eğer çocuğunuzun zorbalığa uğradığından şüpheleniyorsanız öncelikle bu konu hakkında konuşmak için çocuğunuzun rahat hissedeceği bir ortam yaratın. Konuşma esnasında çocuğunuzun hiszasına gelin, yargılamayın veya suçlamayın. Onu dinlemek, sorunlarının ciddi olduğunu hissettirmek, duygusal güvenlik sağlar. Çocuğunuzu dinlerken, empati gösterin. Onun duygularını anlamaya çalışarak, zorbalığa uğramış bir çocuğun yaşadığı yalnızlık, korku ve çaresizlik gibi hislere değer verdiğinizizi gösterir. Çocuklar, zorbalık gibi hassas bir konuda konuşurken bazen suskun kalabilirler. Sabırlı olun ve çocuğunuzun istediği zaman size açılmasına fırsat tanıyın. Zorbalıkla ilgili bilgiler zamanla ortaya çıkabilir.



Zorbalığa Müdahale Stratejileri

Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyorsa, bu durumda hızlı ve etkili bir müdahale gereklidir. Çocuğunuz zorbalığa uğradığını söylediğinde, durumu ciddiye alın, çocuğunuza "Sana inanıyorum, güvendesin" mesajını verin ve hemen müdahale edin. Zorbalığın etkileri, zaman içinde artabilir ve çocuğunuzun psikolojik sağlığına zarar verebilir. Bu yüzden durumu zamanında çözmek önemlidir. Eğer zorbalık okulda

gerçekleşiyorsa, okul yönetimi ile durumu paylaşın. Okul, zorbalıkla ilgili önlemler almak ve çocukları korumak için bir plan geliştirmelidir.

Zorbalık yapan çocukla da uygun bir şekilde iletişim kurmak önemlidir. Okuldaki rehber öğretmenden, zorbalık yapan çocuğun ebeveynleri ile sizin için bir görüşme ayarlamasını rica edebilirsiniz. Bu görüşmede zorbalık yapan çocuğun, davranışlarıyla yüzleşmesi sağlanmalıdır; çocuk, eylemlerinin başkaları üzerindeki etkisini fark etmelidir. Fakat zorbalığı yapanın da bir çocuk olduğunu unutmadan uygun bir şekilde çocukla ve ebeveynleriyle iletişim kurmak önemlidir. Zorbalık yapan çocuğun, zarar verdiği kişinin hislerini anlaması için empati çalışmaları yapılmalıdır; bunun için psikolojik destek alınabilir. Buna ek olarak zorbalık davranışının tekrar etmemesi için net sınırlar belirlenmelidir; gerekirse çocukların sınıfları ayrılmalı ve çocuğun tutumu düzenli olarak takip edilmelidir.

Zorbalığa uğrayan çocuklar, duygusal olarak zorlu bir süreçten geçerler. Bu yüzden, çocuklarınıza duygusal destek sağlayın ve onları sevgiyle sarın. Onlara kendilerini güvende hissettirecek bir ortam yaratın. Zorbalığa uğrayan çocuğun en büyük ihtiyacı destek ve güvendir. Bu nedenle çocuğunuzu, müdahale sürecine dahil ederek onun için verdiğiniz emeğe tanıklık etmesine olanak sağlamak, onun size duyduğu güven hissini de güçlendirecektir.

Zorbalık hakkında bilgilendirilme yapmanız için çocuğunuzun zorbalığa uğramasını veya tanıklık etmesini beklemeyin. Çocukların, akran zorbalığıyla başa çıkabilmeleri ve bu durumu önleyebilmeleri

İçin sahip olmaları gereken bazı beceriler vardır. Onlara bu becerileri kazandırmak ise ebeveynlerinin görevidir.

Öncelikle çocuklarınıza etkili iletişim becerilerini öğretmek, zorbalıkla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Çocuklar, kendilerini düzgün bir şekilde ifade edebilirlerse, zorbalıkla karşılaştıklarında kendilerini savunabilirler veya bu konuda yardım isteyebilirler. Çocuğunuzun, okul ve öğretmenlerle de iyi iletişim kurabilmesi hem kendi maruz kaldığı akran zorbalığını bildirmesi ve yardım istemesi konularında ona kolaylık sağlar, hem de bir arkadaşının akran zorbalığına maruz kalması durumunda bu olayı bildirmesine olanak sağlar. Bunun yanında çocukların özgüvenlerini artırmak, zorbalığa karşı tutumlarında yardımcı olabilir. Çocuğunuza "Hayır" demeyi ve kendi sınırlarını koymayı öğretmek, zorbalıkla başa çıkmanın önemli bir yoludur.

Zorbalık, yalnızca bireysel bir sorun değil, toplumsal bir meseledir ve hem mağdur hem de zorbalık yapan çocuk için çözüm odaklı yaklaşımlar gerektirir. Ebeveynler ve okullar işbirliği içinde hareket ettiğinde, çocuklara sağlıklı iletişim becerileri kazandırılabilir, güvenli bir okul ortamı oluşturulabilir ve zorbalığın uzun vadeli etkileri önlenir. Empati, anlayış ve destekle çocuklarımızın daha güçlü bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlayabiliriz.

Saygı ve sevgilerimizle,

Hakan KARADEMİR / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



