



## KASIM- ARALIK AYI BÜLTENİ

**Konu: AKRAN ZORBALIĞI**

**Kaynak:** <https://orgm.meb.gov.tr/>



Sevgili velilerimiz, rehberlik faaliyetleri kapsamında bu ay öğrenciler ile “Akran Zorbalığı” konusunu çalışmaktayız. Bu kapsamda akran zorbalığına dair MEB kaynaklarından yararlanarak düzenlediğim bilgilendirme yazısı ve konuyla alakalı bir kaç kitap önerisini sizlere sunuyorum.

Maalesef son yıllarda okullarda ciddi oranda artmış olan bu sorunla ancak okul, aile ve çevre desteğiyle baş edebiliriz. Sizlerden ricam “Empati, Arkadaşlık, Yardımlaşma...” gibi kavramları çocuklarımızla konuşurken, aynı zamanda çocuklara iyi birer rol model olabilmek adına aile ilişkilerini güçlendirme, çocuklarla kaliteli zaman geçirip onları daha iyi tanımaya çalışma ve sınıf öğretmenlerimizle iş birliği yapma hususlarına dikkat etmenizdir.

Sevgilerimle,

*OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMAN & REHBERİ  
SÜREYYA NUR CAN*

# Akran Zorbalığı nedir?

Saldırgan bir davranış türü olan akran zorbalığının üç temel özelliği bulunmaktadır:

- Karşı tarafa **bilinçli** ve **kasıtlı** olarak zarar vermeyi amaçlaması
- **Tekrarlayıcı** ve **sürekli** olarak yapılması
- Çocuklar arasında **güç dengesizliği** olması

Literatürdeki araştırmalar, akran zorbalığının başlangıcının okul öncesi dönem olduğunu, ilkokulun sonlarına doğru artmaya başladığını, ortaokulda pik noktasına ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azalmaya başladığını göstermektedir.

## Akran zorbalığının türleri nelerdir?

**Fiziksel Zorbalık:** Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.

**Sözel Zorbalık:** İsim/lakap takmak, hakaret etmek, bağırarak küfür etmek gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.

**İlişkisel/sosyal Zorbalık:** Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.

**Siber zorbalık:** Rahatsız edici mesaj atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.

# Akran zorbalığının sonuçları nelerdir?

## Zorbalık yapan çocuk ve ergenler için sonuçlar:

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilmeme
- Sosyal ilişkilerde güçlük
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suça yönelik davranış gösterme



## Zorbalığa maruz kalan çocuk ve ergenler için sonuçlar:

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları

# Akran zorbalığını nasıl anlayabilirsiniz?

Akran zorbalığı yapan ya da akran zorbalığına maruz kalan çocuklar bu durumu ailelerine yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışında farklı nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.



## **Çocuğunuzun zorbalık yaptığını gösteren işaretler:**

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi
- Zararlı alışkanlıklara yatkınlık
- Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler
- Çevre tarafından kabul görmeyen davranışlara

## **Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını gösteren işaretler:**

- Vücudunda morluk, çizik, yara gibi belirtiler
- Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönmesi
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi
- İçine kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)

# Çocuğunuza Zorbalık Yapılıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun. Zorbalığı neden yapmaması gerektiği ve zorbalığın olumsuz sonuçlarını anlatın.
- Zorbalık davranışlarına onay vermediğinizi belirtin.
- Çocuğunuza yardımcı olun
- Fiziksel ceza vermeyin. Olumlu disiplin yöntemleri kullanın.
- Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini (paylaşma, yardım etme, duygularını ifade edilmesi) geliştirmesi konusunda destekleyin. Bu konuda aşına uygun kitapların okunması ya da filmlerin izlenmesi gibi.
- Okulu bilgilendirin. Yönlendirildiğiniz de uzman desteği almaktan çekinmeyin. Unutmayın ki, yaş ilerledikçe çözümlenemeyen sorunlar büyümektedir.



# Çocuğunuz zorbalığa maruz kalıyorsa neler yapabilirsiniz?

- **Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin:** Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu hissettirin. Ona yardım etmek istediğınızı belirtin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbalığa maruz kalmanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.
- **Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun:** Zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair yöntemler geliştirin. Bu konuda yazılmış kitapları temin edin ve onlar üzerine konuşun. Böyle bir durumda okulda kimden ve nasıl yardım isteyebileceğini konuşun.
- **Çocuğunuzun sosyal ve duygusal beceriler geliştirmesi konusunda destekleyin:** Çocuğunuzun güçlü yanlarını farketmesi, etkili şekilde kendini ifade edebilmesi ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurup, sürdürebilmesi ve özgüvenini arttırabilmesi için çalışma ve aktivitelere yönlendirin.
- **Okulu bilgilendirin.**



# Kitap Önerisi

