



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul Rehberlik Bülteni AKRAN ZORBALIĞI ARALIK 2024

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Değerli Velimiz,

“Akran Zorbalığı” son yıllarda eğitim ve davranış bilimcilerinin önemle üzerinde durduğu, araştırmalarının yapıldığı ve çözüm yollarının arandığı bir konudur. Akran zorbalığı günümüzün en yaygın, en çok bilinçlenilmesi ve en çok çalışma yapılması gereken problem alanlarının belki de başında gelmektedir.

“ Zorbaca davranışlar sergileyen veya zorbalığa uğrayan bir çocuğa yardımcı olabilmek için biz yetişkinler neler yapabiliriz?” ya da “Zorbaca davranışların nedenleri nelerdir?” gibi soruların cevaplarını bulabileceğiniz bültenimizin size faydalı olmasını ve keyifle okunmasını diliyoruz.

### **Zorbalık**

Güçlü durumlardaki bir veya birkaç öğrencinin; daha güçsüz olanlara karşı, sıkıntı vermek niyeti ile Fiziksel, Sosyal, Sözel veya Siber olarak tekrarlayan saldırılardır.

Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için bu üç durumun bulunması gerekir:

- 1- Davranışın zarar verme niyetiyle kasıtlı olarak yapılması,
- 2- Davranışın tekrarlanması ve sürekli olması,
- 3- Güç dengesizliği olması (zorbalık yapan öğrencinin fiziksel, zihinsel veya yaş olarak daha büyük olması)

### **Akran Zorbalığı İle Akran Çatışması Aynı Şey Değildir!**

Akran anlaşmazlığı (saldırganlık) ile zorbalık sıklıkla karıştırılmaktadır. Zorbalığın; saldırgan davranışlardan farklı bir durum olduğu bilinmeli, bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE





## **Akran çatışmasının zorbalık olarak değerlendirilmesi için 3 temel ölçütün bulunması gerekir!**

- SÜREKLİLİK
- KASIT
- GÜÇ DENGESİZLİĞİ

## **Zorbalık üçlü bir yapı içinde gerçekleşir.**

### **Zorba**

Tutum ve davranışlarıyla diğerlerini üzen, korkutan, acıtan, dışlayan mutsuzluk verendir. Zamanla zorbalığı herkese karşı yapabilirler.

### **Mağdur, Hedef**

Zorbanın hedefindeki kişiye denir. Korkar, kendine güvenini kaybeder, utanır, okula gelmek istemez, mutsuzdur.

### **Seyirci**

Zorbalığı herhangi bir şekilde fark ettiği halde sesini çıkarmayan, görmeyen veya görmezlikten gelen, duymayan çoğunluğa sesiz izleyici denir. Zorbalığı önlemede çoğunluğa çok iş düşmektedir. Çünkü çoğunluk oldukları için güçlüdürler ve zorbaya DUR! diyebilirler. Eğer zorbalığa dur denirse gelecekte kendileri için oluşabilecek zorbalık davranışlarını da önlemiş olurlar.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi'nden* Alan

# **OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Yapılan araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.

## Fiziksel Zorbalık

Çocuğa yönelik doğrudan fiziksel güç uygulanmasıdır.

- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Tekme atmak
- Çelme takmak
- Omuz atmak
- Eşyalarına zarar vermek
- Sırasını çizmek
- Sandalyesini altından çekmek vb.

## Sözel Zorbalık

Çocuğa yönelik olumsuz ifadelerin kullanılmasıdır.

- İsim/lakap takmak
- Hakaret etmek, küfürlü konuşmak
- Bađırmak
- Azarlamak
- Laf ile satařmak
- Küçük düşürücü sözler söylemek
- Alay etmek, dalga geçmek vb.

## Sosyal Zorbalık

Çocuğun arkadaşlık/sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışların yapılmasıdır.

- Arkadaş grubundan dışlamak
- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Okul dışı aktivitelere dahil etmemek
- Rezil etmeye/küçük düşürmeye çalışmak
- Görmezden gelmek
- Yalnızlaştırmak
- Tehdit etmek
- Utandırmak
- Taklit etmek vb.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEĐİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Akran Zorbalığının Sonuçları

Akran zorbalığı, bu olaya dahil olan bütün çocukları psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu olumsuz etkiler hem kısa hem de uzun süreli olabilmektedir.

### Kısa Süreli Sonuçları

- Okula uyumda güçlük
- Dışlanma, yalnız kalma
- Sevilmeme düşüncesi
- Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar

### Uzun Süreli Sonuçları

- Üzüntü, mutsuzluk
- Kızgınlık, yalnızlık
- Düşük öz güven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı bozuklukları
- Sosyal ilişkilerde problemler

## Akran Zorbalığını Nasıl Fark Edebilirsiniz?

Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bununla birlikte, çocukları yakından gözlemlediğimizde, bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında sizlere bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.



## Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Gösteren İşaretler

- Vücudunda morluk, çizik, yara gibi belirtiler
- Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönmesi
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi
- İçe kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma vb.
- Fiziksel belirtiler (altını ıslatma, baş ağrısı, karın ağrısı, uyku bozuklukları vb.)

## Çocuğunuzun Zorbalık Yaptığını Gösteren İşaretler

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularını karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi

**Çocuklar zorba doğmaz, zorbaca davranmayı öğrenirler.**



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

### •Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin. Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin. Zorbalığın hedef öğrenciler üzerindeki etkilerini fark etmesine yardımcı olun. Zorbalığa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.

### •Zorbalık Davranışlarına Onay Vermediğinizi Belirtin.

Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin (Çocuğun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağınızı kesin bir dille belirtmelisiniz. Çocuğunuzun savunma- malısınız. Aile bireyleri diğer konularda olduğu gibi bu konuda da çocuklarına karşı tutarlı ve kararlı davranmalıdır.) Beklentilerinizi net bir şekilde ifade edin. Zorbalık yapmaya devam ederse bunun sonuçları olacağını ve davranışlarını hiçbir şekilde tolere etmeyeceğinizi belirtin. Çocuğunuzun zorba olarak etiketlemeyin. Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.



### •Çocuğunuza Yardımcı Olun.

Zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.

Tüm cihazlarda ebeveyn kontrolü özelliğinin açık olmasını sağlayın.

Çocuğunuz siber zorbalık yapıyorsa davranış düzelene kadar bu cihazların kullanımına kısıtlama getirin.

Çocuğunuz siber zorbalık yapıyorsa, cep telefonu ve bilgisayar kullanımının bir ayrıcalık olduğunu çocuğunuza hatırlatın. Bazı durumlarda davranış düzelene kadar bu cihazların kullanımını kısıtlamak yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun güvenlik sebepleri için bir telefona sahip olması gerektiğini düşünüyorsanız, telefonunun yalnızca acil durumlarda kullanılabilir olduğundan emin olun ve en önemlisi, çocuğunuza iyi bir örnek olmayı unutmayın. Çocuğunuzun dijital dünyanın faydalarını ve tehlikelerini kavramasına yardımcı olmak için olumlu internet alışkanlıkları sergileyin.

### •Okulu Bilgilendirin.

Okul ile mutlaka temasa geçin. Psikolojik danışman / rehber öğretmen, sınıf öğretmeniyle işbirliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği olmaktan çekinmeyin.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Zorbalığa Uğrayan Çocuğunuzsa Ne Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin. Öncelikli olarak; çocuğunuzun kendisini ifade etmesine ve olayı anlatmasına izin verin. Çocuğünüzü sakın bir şekilde, olağanüstü tepkiler vermeden dinleyin. Bu süreçte onun duygularını hitap edin. Hissettiklerini anladığınızı belirten cümleler kurun.

### Yaşananlarla İlgili Sorular

Bir şeyler olduğunu biliyorum. Sendeki farklılıkları görüyorum. Lütfen bana söyle. Sana söz veriyorum konuştuğumuz aramızda kalacak, sen istemediğin sürece paylaşmayacağım. Neler olduğunu bilmek istiyorum. Bu daha önce de yaşandı mı?

### Güvenliği ile ilgili sorular

Geceleri rahat uyku uyuyabiliyor musun? Eğer uyuyamıyorsan uykun neden bölünüyor? Okul ortamında değişen bir şeyler var mı? Bunları benimle paylaşmak ister misin?

## •Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.

Bu durumun çocuğunuzun hatası olmadığını, zorbalığın mağdurdan çok zorbanın kendisiyle alakalı olduğunu bilmesini sağlayın. Sizinle konuşarak doğru olanı yaptığı için çocuğunuzun övün. Ona yalnız olmadığını, birçok insanın hayatının bir noktasında zorbalığa uğradığını hatırlatın. Bu durumla birlikte başa çıkmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyerek çocuğunuza güven verin. Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbalığa uğramanın onun hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## •Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.

- Zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde hayır, dur demesini; zorbaca davranma demesini önerebilirsiniz.
- Okulda güvendiği bir kişiye zorbalığa uğradığını paylaşması için cesaretlendirin. (Çocuğunuza ispiyonlamak ile söylemek/anlatmak arasındaki farkı anlatabilirsiniz.)
- İspiyonlamanın birinin başını derde sokmak için yapılan bilinçli bir davranış olduğunu, söylemek/anlatmanın ise yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda birinden yardım almak için olduğunu anlatabilirsiniz.
- Yaşadığı durumu güvenliği bir yetişkine anlatmasının hem kendini hem de başkalarını korumak için gerekli olabileceğinden de bahsedebilirsiniz.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin. Zorba ve kurban olan öğrencilerin aileleri durumu tartışmak yerine işbirliği içine girip çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışmalıdır.
- Zorbalığa uğrayan çocuğunuz için yapacaklarınız ona bütün hayatı boyunca haksızlık karşısında takınacağı tutumu öğretecektir. Haksızlığa uğradığında sessiz kalıp durumu kabul mü edeceğini yoksa haklarını mı savunacağını; anne ve babasının tepkilerini gözlemleyerek benimseyecektir.

### KAYNAKÇA

- <https://orgm.meb.gov.tr/www/akranzorbaligi/icerik/2085>
- [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_08/23143648\\_Veli\\_BroYuru.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23143648_Veli_BroYuru.pdf)

## OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE