

ŞEHİT ERCAN EKER ORTAOKULU

2025
OCAK AYI
Veli Bülteni



Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



01

AKRAN ZORBALIĞI VE
ÇÖZÜM YOLLARI

02

ZORBALIK TÜRLERİ,
ETKİLERİ VE
VELİLERE ÖNERİLER

AKRAN ZORBALIĞI VE ÇÖZÜM YOLLARI

Çocuklar doğdukları andan itibaren sosyal etkileşimin içindedirler. Bu etkileşim ilk olarak anne ya da bakım yapan birey, baba daha sonra akrabalar olarak ilişkilerini genişletirler. Okul çağına geldiğinde çocuk yaşam alanı ile birlikte ilişkiye girdiği çevreyi de genişletmiş olur. Önceden anne ya da bakım verene karşı önemli olan ilişkiler yerini akranları ile olan ilişkilerine bırakır.

Akranları ile kurulan iletişimin güçlü olması çocukların gelecekteki hayatlarındaki başarıları ile de eşgüdümlüdür.



Kurulan bu ilişkilerde paylaşmayı, iletişimi, sorun çözmeyi, baş edebilmeyi, farklı düşünmeyi ve sorun çözme becerileri konularında farkında olmadan gelişirler ve bu öğretilerini hayatları boyunca kullanırlar.

Genelde akranlarla kurulan ilişkiler eşit düzeydedir. Akranlar bu ilişkiden çoğunlukla aynı ölçüde yararlanır ve katkıda bulunurlar. Taraflar arasındaki genel güç dengesi çocuğun gelişiminde olumlu iken bu dengedeki bozulma tam tersi etki yapması açısından dikkat çekicidir.

Özellikle çocukların bir arada buldukları okul ortamlarında gösterilen güç dengesizlikleri ve negatif davranışsal eylemler gelişimsel süreçleri zaman zaman olumsuz etkilemeleri nedeniyle önemlidir. Bahsedilen güç dengesindeki bozulma, akran örselemesi veya akran zorbalığı adı ile toplumsal yaşantının sürdürüldüğü her ortamda kendini gösteren önemli bir sorundur.

Akran zorbalığı adını verdiğimiz sorun aslında her toplumda görülen ve var olan bir süreçtir. Tüm toplumlarda var olduğu gibi bizim toplumumuzda da mevcuttur. Bu sürecin sağlıklı atlatabilmesi en önemli unsurdur. Yaşanmamasını engellemek yerine ki bu hep yaşanacaktır, asıl olan bunu en aza indirilip bu konuda bilgi sahibi olup farkındalıklarını arttırmak olacaktır.

Bir söz ya da eylemin zorbalık olarak adlandırılabilmesi için;

- Kasıtlı olarak zarar verme amacı güden saldırgan davranışlar olması,
- Süreklilik özelliği taşıması, bir başka deyişle zorbanın bu tür eylemleri bir kez değil devamlı olarak yapması,
- Zorba ve kurban arasında fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin olması; zorbaca eyleme uğrayan kurbanın, zorbaya karşı kendisini çaresiz ve savunamayacak durumda hissetmesi gerekir.

Zorbalık karşımıza bir çok farklı şekilde çıkmaktadır:

Fiziksel Zorbalık

Karşıdaki kişinin canının yanmasına, yaralanmasına ya da ölümüne neden olan, kasıtlı olarak yapılan davranış ya da davranışlardır

- Kulak çekme
- Oturacağı yere rahatsız edici bir cisim koyma Oyun alanını terk etmeye zorlama
- Isırma
- Omuz, dirsek, kafa atma
- Başını duvara veya sıraya vurma
- Tekme atma, çelme takma
- Herhangi bir cisimle vurma
- Tokat atma, yumruk atma
- Kafaya vurma, enseye vurma
- Kesici aletlerle saldırma veya korkutma
- Ateşli ve patlayıcı silahlarla saldırma ya da korkutma



Sözel Zorbalık

Herhangi bir kişiye yönelik olarak sistemli bir biçimde yapılan, kişinin benliğini, psikolojik ve sosyal gelişimini, ruhsal bütünlüğünü etkileyen olumsuz yargılar, atıflar ya da sözel davranışlardır. En büyük özelliği sürekli olmasıdır.

- Bedensel özellikleriyle alay etme
- Dış görünüşüyle alay etme
- Konuşma tarzı, aksanı ya da şivesiyle alay etme
- Adı ya da soyadıla dalga geçme
- Küçük düşürücü isimler (lakap) takma
- Küfür etme
- Kaba ve çirkin sözlerle hitap etme
- Sözel olarak tehdit etme

Sosyal Zorbalık

Herhangi bir kişiyi yalnızlığa mahkûm etme veya buna teşebbüste bulunma, etkinliklere davet etmeme, haber vermeme, yok saymadır.

- Oyuna ve çeşitli etkinliklere almama
- Grup dışına iterek yalnızlığa terk etme
- Görmezden gelme, yok sayma
- Diğer öğrencilerin de konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engelleme



Bütün bunlarla birlikte, günümüzde teknolojinin gelişmesi ve günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmesi sonucunda öğrenciler, internet ve mobil iletişimi araçlarını sıklıkla kullanmaktadırlar. Bu durum **siber zorbalık** yeni bir akran istismarı şeklinin ortaya çıkmasına neden olmuştur, internet siteleri, e-posta ve cep telefonu mesajları yoluyla yapılan akran istismarı giderek yaygınlaşmaktadır.

Zorbalığa sürekli maruz kalan çocuklarda;
Psikolojik olarak:

- Var olan sorunların alevlenmesi (kekemelik)
- Uyku sorunları
- Depresyon
- Somatik yakınmalar
- Okul fobisi
- İntihar düşüncesi ve girişimi

Akademik olarak:

- Ders başarısında düşme
- Dikkat eksikliği
- Ders içi uyumsuzluk ve okul reddi

Sosyal olarak:

- Düşük benlik saygısı
- Azalmış kendine güven
- Olumsuz kendilik algısı
- Güvensizlik ve içine kapanıklık
- Utangaçlık
- Arkadaşları tarafından ihmal edilme duygusu gibi ciddi sorunlar görülebilmektedir.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını nasıl anlarsınız?

- Arkadaşlarından ve okuldan hiç bahsetmemesi
- Eve arkadaş getirmemesi, arkadaşlarına hiç gitmemesi
- Partilere, gezilere davet edilmemesi, kendisiyle ilgili önemli toplantılara okul arkadaşlarından kimseyi davet etmek istememesi
- Okula gitmek istememesi, okul değiştirme isteği, sabahları iştahsızlık çekme, sürekli karın ve baş ağrısı
- Okul servisini kullanmak istememesi
- Korkulu rüyalar görmesi, uykusunda ağlaması, yatağını ıslatması

- Okuldan eve yırtık dağılmış giysilerle ya da zarar görmüş kitaplarla gelmesi
- Bedeninde açıklanamayan morluklar olması Sürekli uyumak istemesi
- İçe kapanma ve kekeleme gibi durumların ortaya çıkması
- Ne sorunu olduğunu söylemek istememesi
- İntihar girişimi olması
- Okuldan eve harçlığı ya da öğle yemeği alındığı için aç dönmesi
- Harçlığını sürekli kaybetmesi

Çocuğunuzun zorbalık davranışı sergilemesi durumunda nasıl davranmalısınız?

- Çocuğunuzla sakince konuşun, bunu yapma sebepleri ve yaptığı davranışın başkalarında yaratacağı olumsuz duygular üzerinde durun.
- Bu davranışını onaylamadığınızı kesin ve net bir biçimde belirtin.
- Varsa bu tür davranışlara model olan ailenin diğer üyelerini uyarın.
- Kurallara uyduğunda, sorumlu davranışlar sergilediğinde, olumlu davranışlar gerçekleştirdiğinde takdir edin, bunları pekiştirin, ödüllendirin.
- Okulla mutlaka işbirliği yapın.
- Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını düşünüyorsanız neler yapabilirsiniz?
- Çocuğunuzla açık iletişim kurun.
- Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.

- Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin.
- Olumlu stratejiler geliştirmesinde yardımcı olun (Benimle uğraşma deyip sakin bir şekilde uzaklaşmak, akran istismarına veya rahatsız edilme eylemlerine maruz bırakacak ortamlardan kaçınmak, yeni arkadaşlar edinmek vb.).
- 'Sen de aynısını ona yap' cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.
- Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin. Çocuğunuzun asla suçlamayın.
- Bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağını söylemeyin.
- Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunun zorbalık davranışı sergileyen kişiyi korumak anlamına geleceğini anlatın.
- İlgili alanları doğrultusunda sosyal etkinliklere, aktivitelere yönlendirin.
- Çocuğunuzun bundan sonraki akran istismarı ve rahatsız etme eylemlerini okulda güvendikleri bir öğretmene bildirmeye teşvik edin. Sonrasında ise belli zaman dilimleri içerisinde aynı olayın tekrarlanıp tekrarlanmadığını ve onu üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını sorun.
- Okulu durumdan mutlaka haberdar edin ve çözüm konusunda işbirliği yapın.



AİLELERE ÖNERİLER

- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Ailelerin çocuklarına daha çok zaman ayırması, zorbalık davranışlarına karşı dikkatli, özenli olması önemlidir.
- Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını ve bu durumun nasıl olduğunu sorması çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.
- Çocuğu zorbalığa karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliği yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirliği yaklaşımları sergilmesi önemlidir.
- Zorba ve kurban olan öğrencilerin ailelerin çocukları ile empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması çocuğa güvende olduğunu hissettirecektir.
- Zorbalığın nerede meydana geldiğini, nasıl oluştuğunu öğrenmek ailelerin yapması gerekenler arasında yer almaktadır.
- Son olarak ailenin başka ebeveynlerle ve öğretmenlerle konuşarak ortak çözüm yolları belirlemeye çalışması yararlı olabilir. Ancak aile çocuğunu buna zorlamamalı çocuğunun hazır olduğundan emin olduğunda bu çözüme başvurmalıdır. Unutulmamalıdır ki aileler okuldan gittiğinde çocuklar kendisini korumasız, zayıf, yetersiz olarak hissedebilmektedirler.