



ÖZEL EVRİM İLKOKULU

2024 - 2025 EĞİTİM - ÖĞRETİM YILI

AKRAN ZORBALIĞI VELİ BÜLTENİ

Akran zorbalığı, çocukların birbirlerine fiziksel, sözlü veya sosyal olarak zarar vermek amacıyla yaptıkları kasıtlı davranışları ifade eder. Bu tür davranışlar, tekrarlayıcı ve sürekli nitelikte olur ve bir güç dengesizliği söz konusudur; yani zorba, hedef aldığı çocuktan daha güçlü ya da baskın bir pozisyonudadır.

Çocuklardaki davranış değişiklikleri, zorbalığın bir işareti olabilir ve bu işaretleri erken fark etmek, çocuğumuza zamanında yardım edebilmemiz için kritik önemdedir. Bu davranışlara örnek:

- * Okula gitmek istememe,*
- * Arkadaşlarına karşı agresif davranışlar sergileme,*
- * Aile içerisinde agresif davranışlar sergileme,*
- * İçer kapanma, olabilir.*

Akran zorbalığı ve **akran çatışması** kavramları birbiri ile karıştırılabilmektedir. Ancak, bu iki kavram birbirinden farklıdır. Akran çatışması, akranlar arasında zaman zaman yaşanan anlaşmazlık, fikir ayrılığı ve çıkar çatışması durumlarıdır. Bu durumlar, çocukların gelişim süreçlerinin doğal bir parçasıdır.

Akran Çatışması	Akran Zorbalığı
Arkadaşlık ilişkisi vardır.	Arkadaşlık ilişkisi yoktur.
Kasıtlı değildir, kendiliğinden ortaya çıkar.	Kasıtlı ve bilinçli olarak ortaya koyulur.
Çatışmadan dolayı pişmanlık, üzüntü vardır.	Pişmanlık veya davranışın sorumluluğunu alma yoktur.
İlişkide güç dengesi vardır.	Güç eşitsizliği bulunur.
Problemi çözmeye yönelik çaba vardır.	Problemi çözmeye yönelik çaba yoktur.
Taraflar birbirinin duygularını önemser.	Kontrol etme, baskı kurma amaçlıdır.
DURUMSALDIR.	TEKRARLIDIR.

Çocuklarımızın sosyal-duygusal açıdan güçlenmelerinin yolu güçlüklerle karşılaşmaları ve bunlarla baş etmelerinden geçmektedir. Örneğin, çocuğumuzun arkadaşına sorduğu "Merhaba, beraber oynayalım mı?" giriş sorusu ve karşılığında gelen "Hayır" cevabı belki de yaşamındaki ilk bireysel iletişim deneyiminin hüsrana uğraması olarak değerlendirilebilir. Ancak bu ve buna benzer olumsuz deneyimler sayesinde çocuklar zorluklarla baş etmeyi öğrenmeye başlar.

Çocuğunuz tarafından okulda yaşadığı bir problem size aktarılmışsa

- 1. İlk aşama çocuğumuzu duymak ve yönlendirme yapmadan, sorgulamadan kendisini dinlemek olmalıdır.*
- 2. Ardından duygusuna eşlik edilmelidir. "Bu yaşadığın olay sana nasıl hissettiriyor? Bu durum seni üzmüş olmalı." gibi cümleler bu eşliğe yardımcı olabilir.*
- 3. Çocuğumuza, yönlendirmeden "İçinden ne geçiyor? Ne yapmak istersin?" sorularını sorabiliriz. Önemli olan onun çözüm adımlarını dinlemek ve eşlik etmektir. Durum sık tekrarlanmaya ve sizi yormaya başladıysa, bu konu ile ilgili adım atılması önerisinde bulunulabilir ama karar çocuğa bırakılmalıdır.*

Zorbalık Türleri

- **Fiziksel Zorbalık:** Bu, zorbalığın en açık şekilde görülebilen türüdür. Fiziksel zorbalıkta çocuklar birbirlerine vurma, itme, çelme takma, tokat atma, eşyalarına zarar verme gibi fiziksel müdahalelerde bulunurlar.
- **Sözel Zorbalık:** En yaygın zorbalık türlerinden biridir. Alay etme, isim takma, küçük düşürme, dedikodu çıkarma gibi davranışlar sözel zorbalık kapsamına girer. Bu tür zorbalık, çocuğun kendine olan güvenini zedeler ve duygusal yaralar açabilir.
- **Sözel-İlişkisel Zorbalık:** Bir çocuğu grup etkinliklerinden dışlama, faaliyetlere dahil etmeme, arkadaşlığı bitirmekle tehdit etme, sosyal ilişkilerini manipüle etme, konuşmama, yardım etmeme gibi davranışlarla gerçekleşir. Genellikle daha gizli ve dolaylı bir şekilde gerçekleşir.
- **Siber Zorbalık:** Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları veya diğer çevrimiçi platformlar üzerinden yapılan rahatsız edici mesajlar göndermek, tehditler, aşağılamalar, özel fotoğraf, video veya konuşmaları izinsiz bir şekilde diğer insanlarla paylaşmak gibi davranışlar siber zorbalık olarak adlandırılır.

Akran Zorbalığında Roller

- **Zorbalığı Yapan:** Genellikle duyguları bastırılan, duygularını ifade edemeyen, anlaşılmayan ve evde güçsüz bırakılan, kabul görmeyen çocuklar zorbalık yaparak güçlü olduğunu kanıtlamaya çalışıyor.
- **Zorbalığa Maruz Kalan:** Kaygılı bağlanan, aşırı kontrolcü ve müdahaleci ebeveyn tutumu ile yetiştirilen, utandırma, çocuğun her işini yapma, çocuğa kendini yetersiz hissettirme davranışlarına maruz kalan çocuklar, hayatın gerçekleriyle yüzleşecek yeterliliği kendilerinde bulamayıp, mağdur rolünü üstlenebilir.
- **Hem Zorbalık Yapan Hem Maruz Kalanlar:** Hem zorbaca davranışlar sergileyen hem de zorbalığa maruz kalan çocuklardır. Evde önemsenmeyen, örselenen çocuk zorbalığa uğrarken, okulda gücünü göstermeye çalışıp, zorba rolüne bürünebilir.
- **İzleyiciler:** Zorbalığı gören ancak aktif olarak müdahale etmeyen çocuklardır. Empati becerisi yüksek, güvenli bağlananlar mağdura yardımcı olurken, zorbalığa engel olacak bir yaklaşım sergilerler.



Zorbalığa Maruz kalan Çocuklar için Neler Yapabiliriz?

- Değerli ve önemli olduğunu, sevildiğini ve yalnız olmadığını hissettirmek,
- Öz güvenini, sosyal becerilerini güçlendirmek,
- Nasıl tepki vereceğini, kime başvuracağını, kendini nasıl koruyacağını öğretmek,
- Spor, sanat, müzik gibi alanlarda desteklemek,
- Okulla ve diğer velilerle iş birliği içinde olmak,

İzleyici Çocuklar İçin Neler Yapabiliriz?

- Zorbalığın ciddiyetini anlatmak,
- Müdahale etmenin yollarını öğretmek,
- Empati geliştirmesini sağlamak,
- Zorbalık ile bağlantılı grup dinamiklerini anlamak,
- Sorumluluk almaya teşvik etmek.

Zorbalık Yapan Çocuklar İçin Neler Yapabiliriz?

- Davranışının nedenini anlamaya çalışmak,
- Empati becerilerini öğretmek,
- Sağlıklı iletişim ve çatışma çözme becerilerini öğretmek,
- Spor, sanat veya grup aktivitelerine katılma konusunda teşvik etmek,
- Olumlu davranışları pekiştirmek.

Zorbalığı Önlemek İçin Pratik İpuçları

➤ Empati Öğretimi

Çocuklarımıza empatiyi öğretmek, zorbalık davranışlarını önlemede ilk adımdır. Örneğin, bir oyunda başka bir çocuğun üzüldüğünü gördüğümüzde, çocuğumuza 'Sence o şu an nasıl hissediyor? Onun yerinde olsaydın sen nasıl hissederdin?' gibi sorular sorarak empati kurmayı öğretebiliriz.

➤ Çatışma Çözme Becerileri

Çocuklarımızın çatışmaları barışçıl yollarla çözmeyi öğrenmesi de zorbalığı önlemek için kritik bir beceridir. Çocuğunuza, duygularını nasıl ifade edeceğini, karşısındakinin duygularını nasıl dikkate alacağını ve bir anlaşmazlık durumunda nasıl uzlaşma yoluna gidebileceğini öğretmeliyiz. Örneğin, "Seninle aynı fikirde değilim ama sana saygı duyuyorum" gibi ifadeler kullanmayı çocuğunuza öğreterek, sağlıklı iletişim yollarını geliştirebilirsiniz.

➤ **Açık İletişim Kanalları**

Çocuğunuzla aranızda açık iletişim kanalları kurmak, onun zorbalıkla ilgili endişelerini size rahatça dile getirebilmesini sağlar. Çocuğunuzun size güvenerek zorbalık gibi durumları anlatabilmesi için, onun duygularını önemseyen ve yargılamadan dinleyen bir tutum sergilemelisiniz.

➤ **Sosyal Becerileri Güçlendiren Aktiviteler**

Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmek, onun zorbalığa karşı daha dirençli olmasına yardımcı olur. Grup aktiviteleri, takım oyunları ve ortak projeler, çocukların birlikte çalışmayı ve birbirlerine saygı göstermeyi öğrenmeleri için harika fırsatlardır. Örneğin, spor takımlarında yer almak, bir müzik grubu ya da sanat kulübü gibi etkinliklerde bulunmak, çocuğunuzun hem kendine güvenini artırır hem de sosyal çevresini genişletir.

➤ Pozitif Rol Modellik

Çocuklar, ebeveynlerini örnek alarak birçok davranış biçimini öğrenirler. Zorbalıkla mücadelede en etkili yollardan biri, onlara pozitif bir rol model olmaktır. Örneğin, günlük yaşamda karşılaştığınız zorlukları nasıl çözdüğünüzü çocuğunuzla paylaşarak ona zorbalık karşısında nasıl güçlü durabileceğini öğretebilirsiniz.

“Çocuğumuza nasıl davranırsak çocuk da dünyaya öyle davranır.”

Pam Leo

➤ Teknoloji Kullanımını İzleme

Siber zorbalığın yaygınlaştığı günümüzde, çocuklarımızın internet ve sosyal medya kullanımını yakından izlemek çok önemlidir. Çocuğunuzun çevrim içi ortamda karşılaştığı durumlar hakkında konuşmak ve ona bu platformları güvenli bir şekilde nasıl kullanacağını öğretmek, siber zorbalığa karşı bir kalkan oluşturur.

Kitap Önerisi: Eyvah, Okuldan Arıyorlar! Anne-Babalar ve Öğretmenler için Akran Zorbalığı
Müjdat ATAMAN, Kronik Kitap

ÖZEL EVRİM İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK