



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyübođlu

Ergenlikte Akran Zorbalığı

Deđerli Anne-Babalar,

Şubat ayı bültenimizde, son yıllarda eğitim ve davranış bilimcilerinin önemle üzerinde durdukları ve araştırmaların yapıldığı, çözüm yollarının arandığı bir konu olan "Akran Zorbalığı" konusunu ele aldık. Günümüzde kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurmanın en temel gereksinimlerimizden biri olduğunu düşünenecek olursak, akran zorbalığı konusunun önemi daha iyi anlaşılabilir.

Eyübođlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Saldırganlık, canlıların temel dürtülerinden, bir diğer ifadeyle, doğuştan getirdiği içgüdülerinden biridir. Zorbalık da bir tür saldırganlık olmakla birlikte, herhangi bir davranışın zorbalık olarak nitelendirilebilmesi için sadece "saldırganlık" özelliği taşıması yeterli değildir. Örneđin bedensel veya zihinsel yönden birbirine eşit güçlere sahip iki bireyin tartışması ya da kavga etmesi saldırganlık özelliği taşır; ancak zorbalık olarak nitelendirilemez. Bu durumun zorbalık olarak tanımlanabilmesi için; taraflar arasında "eşit olmayan güç ilişkisinin olması", bunun "süreklilik" özelliği taşıması ve "kasıtlı" olarak yapılması gibi bir takım özellikleri de barındırması gerekmektedir.

Akran zorbalığı, bir veya birden çok öğrencinin, kendilerinden daha güçsüz öğrencileri, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür. Zorbalık, çatışma, şiddet veya münakaşadan farklıdır ve bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir.

Zorbalık erken yaşlarda öğrenciler arasında popüler olma, kendini kabul ettirme, sorun çözme ve empati kurma gibi becerilerden yoksun olma, devamlı kaygı yaşama, fiziksel ceza yöntemi kullanan ailelerden gelme gibi çok çeşitli nedenler ile tetiklenebilmektedir.

Son 30 yıldır yapılan araştırmalar zorbalığın, çocukların sağlıklı gelişimine yönelik önemli bir tehdit olduğunu, zorbalık olgusunun çocuklar üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkilerinin sadece okul yıllarıyla sınırlı kalmayıp yaşamın sonraki dönemlerinde de devam ettiğini, yetişkinliğe de taşınma riskinin yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Zorbalık, hem zorbaları, hem de kurbanları olumsuz etkilemektedir.

Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin ortak özellikleri incelendiğinde genellikle bu çocukların benlik saygısı yüksek, empati kurma yeteneği gelişmemiş olduğu görülür. Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir. Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde bu duruma fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.

Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ise genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır. Utangaç ve içine kapanıktır. Çok arkadaşı yoktur. Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır. Farklı özelliklere sahip olabilir: kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb.

Zorbalığın Ortaya Çıkış Biçimleri

Zorba öğrencilerin eylemleri farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Bunlardan bazıları şöyle sıralanabilir:

- **Fiziksel şiddet:** Vurmak, itmek, saç çekmek, yumruk atmak, tekme atmak, kasıtlı olarak eşyalarına zarar vermek, korkutarak eşya ya da parasını almak
- **Sözel şiddet:** Fiziksel özelliklerle alay etmek, isim takmak, hakaret etmek, küfür etmek, korkutmak, sindirmek, sataşmak, küçük düşürmek
- **Sosyal yalıtım:** Dışlamak, oyuna almamak, başkalarının söz konusu öğrenciyle arkadaş olmasına izin vermemek, hakkında yalan-yanlış söylentiler çıkarmak ve yaymak, çeşitli şekillerde kişinin kendisini kötü hissetmesine sebep olmak, tacizde bulunmak

Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık

Siber zorbalık, 18 yaşından küçük herhangi bir çocuğun bir başka çocuk veya grup tarafından e-posta, Facebook, Twitter vb. sosyal paylaşım platformları üzerinden veya doğrudan cep telefonlarına gelen sözlü veya yazılı mesajlarla rahatsız edilmesi, küçük düşürülmesi veya aşağılanmasıdır. Çağımızda birçok öğrenci interneti hem dersleriyle ilgili kaynak bulmak, hem de sosyalleşmek için amacına uygun biçimde kullanırken, bir kısmı ise sevmedikleri, hoşlanmadıkları veya uğraşmak istedikleri kişileri rahatsız etmek ve hatta üzme amacıyla kullanırlar.

Her ne kadar hem erkekler, hem de kızlar siber zorbalığa maruz kalsa da özellikle yurt dışında yapılan araştırmalar kızların bu tip zorbalıklara erkeklere göre daha fazla maruz kaldıklarını göstermiştir.

Zorbalığın Yol Açtığı Sorunlar

- **Psikolojik sorunlar:** Huzursuzluk, kaygı, panik, gerginlik hissi, konsantrasyon bozukluğu vb. duygusal değişimlerle var olan sorunların artması, uyku sorunları, altını ıslatma, okul fobisi ve depresyon görülebilmektedir.
- **Akademik sorunlar:** Okula uyumda bozulma, okulu güvensiz ve mutsuz bir yer olarak algılama, devamsızlığın artması, ders başarısında düşme, okul reddi vb.
- **Sosyal sorunlar:** Sosyal ve duygusal yaşantıda problemler, arkadaşlık kurma ve sürdürmekte sıkıntı yaşama, olumsuz benlik algısı, kendini ifade etmekte güçlük, güvensizlik yaşama ve içine kapanıklık, utangaçlık vb.

Ailelere Öneriler

- Çocukların, özellikle saldırgan davranışlarla istediklerini yerine getirmelerine izin verilmemeli, bu tür davranışlar pekiştirilmemelidir.
- Zorba olmak ya da zorbalığa maruz kalmak bir yana, sadece bu olaylara tanık olmak bile uzun süreli olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle de mutlaka erken fark edilmesi ve uygun stratejilerle ve önleme programlarıyla etkilerinin azaltılması için gerekli önlemler alınmalıdır.
- Çocuklara, sosyal olgunluğuna uygun görevler verilerek kendine güvenin gelişmesi desteklenmelidir.
- Çocuklar kızgın ve öfkeliyken onlarla tartışmamalı, sakinleştikten sonra bu durum birlikte konuşularak değerlendirilmelidir.
- Çocuğun seyrettiği TV programları, filmler ve oynadığı bilgisayar oyunları, ilgileri konusunda dikkatli olunması gerekir. Televizyon izlemeyi sınırlandırmalı, hangi programları izledikleri, hangi bilgisayar oyunlarını oynadıkları kontrol edilmelidir.
- Seyredilen film ve yaşanan gerçek olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan veya uymayan davranışlar birlikte değerlendirilmelidir.
- Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli, hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.

- Aileler çocuklarıyla daha nitelikli zaman geçirmeli, zorbalık davranışlarına karşı dikkatli ve özenli olunmalıdır.
- Kardeşler arasında böyle bir durum varsa mutlaka müdahale etmeli, bu tür davranışlara izin verilmemelidir.
- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Aileler çocuklarıyla sorgulayıcı nitelikte değil, paylaşım amacıyla sohbet etmeli, çocuklarının arkadaşlıklarını (kendisini üzen veya kızdıran) anlamaya çalışmalıdır.
- Anne ve baba çocuklarının bir arkadaşına zorbalık yaptığını öğrendiğinde, çocuk savunulmamalı ve bu tür davranışları asla onaylamayacaklarını kesin bir dille belirtmelidir. Çocuğun empati kurarak karşısındakinin zorba bir davranış karşısındaki duygusunu anlaması sağlanmalıdır. Zorbalığın doğal bir davranış olmadığı vurgulanmalıdır.
- Aileler, çocuklarının davranışları ile ilgili olarak sıklıkla öğretmenlerinden bilgi almalı ve eğer bir alanda sorun bildirilirse, konuya gerekli önemi vermeli ve tedbir almalıdır.

Akran zorbalığı, toplumsal yaşantının sürdüğü ortamlarda önemli bir sorundur ve bu sorunla ebeveynlerin tek başlarına mücadele etmeleri oldukça zordur. Davranışsal sorunların, en sağlıklı biçimde aile-okul-çocuk üçgeninde, öğretmenlerin, ebeveynlerin ve uzmanların birbirleri ile iletişim halinde bulunarak çözülebileceği unutulmamalıdır.

Kaynaklar

Ünye Ram Müdürlüğü. Okullarda Akran Zorbalığı

http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/52/13/964945/dosyalar/2013_09/11025855_okullardaakranzorbalp_df.pdf

Kudret Eren Yavuz. Çocuğunuzun Duygusal Zeka Gelişimi için Küçük Sağlam Adımlar Timaş Yayınları. Eylül 2010.

Psk. Nergis Özdiç Azanpa. Akran Zorbalığı http://kilavuzpsikoloji.com/makaleler?makale_id=36

Sibel Kazar. Okullarda Akran Zorbalığına Dikkat <http://kortopsikoloji.com/dergi/okullarda-akran-zorbaligina-dikkat>