

# Akran Zorbalığı

Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden

biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması” olarak tanımlanmaktadır.

## Zorbalığın Ayırt Edici Özellikleri

Kasıtlı olarak zarar verme amacı güden saldırgan davranışlar olması, Süreklilik özelliği taşımaları, Zorba ve kurban arasında güç dengesinin eşit olmaması.

## Akran Zorbalığı Türleri

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

**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 gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.

**Sözel Zorbalık:** Lakap takmak, hakaret etmek, bağırma gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.

# Akran Zorbalığının Sonuçları

## Nelerdir?

### Zorbalık Yapan Öğrenciler İçin

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



### Zorbalığa Maruz Kalan Öğrenciler İçin

- 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?



## Çocuğunuzun Zorbalık Yaptığını Gösteren İşaretler

- 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

## 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
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)

## **Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?**

### **Çocuğunuzla Zorbalık Hakkında Konuşun.**

Çocuğunuza zorbalık yapmaması gerektiğini açıklayın ve zorbalığın diğer çocuklar üzerindeki olumsuz sonuçlarından bahsedin.

### **Zorbalık Davranışlarına Onay Vermediğinizi Belirtin.**

Çocuğunuza onaylamadığınız şeyin onun zorbalık davranışları olduğunu vurgulayın; onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.

### **Çocuğunuza Yardımcı Olun.**

Çocuğunuzun hangi davranışlarının akran zorbalığı olduğunu anlatın. Bu davranışları neden gösterdiğini anlamaya çalışın.

Zorbalığın altında yatan nedenleri ortadan kaldırmaya çalışın. Bu davranışlar yerine neler yapabileceğini öğretin.

### **Fiziksel Ceza Vermeyin.**

Çocuğunuzun istenmeyen davranışları karşısında sakın kalın ve olumlu disiplin yöntemleri kullanın. Kesinlikle fiziksel veya sözel şiddet uygulamayın.

### **Çocuğunuzun, sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesi konusunda destekleyin.**

Bu konuda çocuğunuzun yaşına uygun kitaplar okuyun, film izleyin ve etkinlikler gerçekleştirin.

### **Okulu Bilgilendirin.**

Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

## **Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?**

### **Çocuğunuzla Konuşun ve Onu Destekleyin.**

Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbalığa maruz kalmanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

### **Zorbalıkla Baş Edebilmesi İçin Ona Yardımcı Olun.**

Zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair yöntemler geliştirin. Böyle bir durumda okulda kimden ve nasıl yardım isteyebileceğini konuşun.

### **Çocuğunuzun Sosyal ve Duygusal Beceriler Geliştirmesi Konusunda Destekleyin.**

Çocuğunuzun kendisini etkili bir şekilde ifade edebilmesi ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri sürdürebilmesi için çalışmalar/etkinlikler/oyunlar planlayın.

Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu ve güçlü özelliklerini vurgulayın.

### **Okulu Bilgilendirin.**

Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.



## **OSMAN ERKAN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ AKRAN ZORBALIĞI VELİ BROŞÜRÜ**



## **OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI BUKET ŞENTÜRK**