

# SEVGİLİ ÖĞRETMENİM ANAOKULU

## AKRAN ZORBALIĞI



"Değerli veliler, bu bültenimizde son yıllarda eğitim ve davranış bilimcilerinin önemle üzerinde durduğu, araştırmaların yapıldığı ve çözüm yollarının arandığı bir konu olan "Akran Zorbalığı" ve "Şiddetin Önlenmesi" konusuna değindik. Geçtiğimiz hafta yapılan seminer çalışmasına katılamayan velilerimizi de düşünerek bu önemli konuyu bir bülten yoluyla da sizlere ulaştırmaya karar verdik.

Günümüzde kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurmanın en temel gereksinimlerimizden biri olduğunu düşünecek olursak, akran zorbalığı konusunun önemi daha iyi anlaşılabilir. 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. Örneğin, 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 birtakım 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.

Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin ortak özellikleri incelendiğinde genellikle bu çocukların benlik saygısının yüksek, empati kurma yeteneğinin gelişmemiş olduğu görülür. Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde de yetersizlikler olabilir. Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptirler.

## ZORBALIĞIN ORTAYA ÇIKIŞ BIÇIMLERİ



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

Fiziksel şiddet: Vurmak, itmek, saç çekmek, yumruk atmak, tekme atmak, kasıtlı olarak eşyalara zarar vermek, korkutarak bir başkasının eşyasını 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, 18 yaşından küçük herhangi bir çocuğun bir başka çocuk veya grup tarafından e- posta, Facebook, Twitter, Instagram vb. sosyal paylaşım platformları üzerinden veya doğrudan cep telefonlarına gelen sözlü veya yazılı mesajlarla rahatsız edilmesi, küçük düşürülmesi veya aşağılanmasıdır.

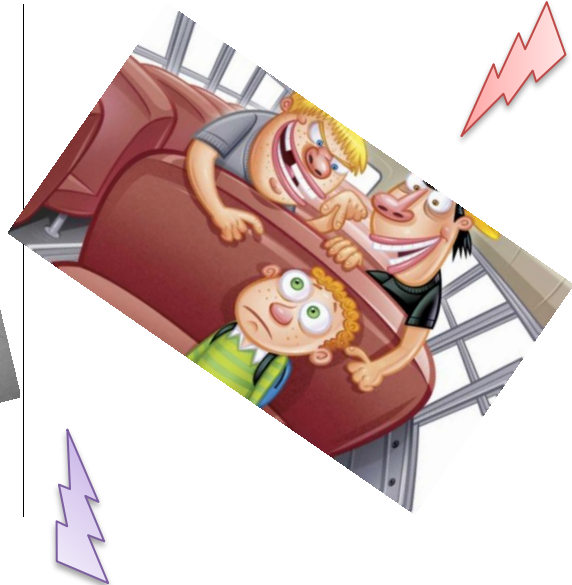
## ZORBALIĞIN YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Psikolojik sorunlar: Huzursuzluk, kaygı, panik, gerginlik hissi, yoğunlaşma 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 vb.

Sosyal sorunlar: Sosyal ve duygusal yaşantıda problemler, arkadaşlık kurma ve arkadaşlığı sürdürmekte sıkıntı yaşama, olumsuz benlik algısı oluşturma, kendini ifade etmekte güçlük çekme, güvensizlik, yaşama ve içine kapanıklık, utangaçlık vb.

ZORBALIK DAVRANIŞLARINA MARUZ KALMA OLASILIĞI YÜKSEK OLAN ÇOCUKLAR	ZORBALIK DAVRANIŞLARINA MARUZ KALMA OLASILIĞI DÜŞÜK OLAN ÇOCUKLAR
Pasif ve içine kapanık	Sosyal, iletişim ve çatışma çözme becerileri gelişmiş
"Hayır" deme, uygun kişiden yardım isteme, kendini savunabilme gibi sosyal becerilerden yoksun olan	Uzlaşabilen ve alternatif çözümler sunabilen
Ürkek, kaygılı ya da girişken olmayan	İnsanların duygularının farkında olan
Genellikle fazla arkadaşı olmayan	Çatışmaları çözmede ve diğer çocukların yardım almalarında aktif rol üstlenebilen çocuklar
Duygusal olarak çabuk dağılabilen çocuklar	



## ZORBALIK DAVRANIŞININ SONUÇLARI

### Zorbalık davranışı gösteren çocuklar:

- Yardım edilmezse ileriki yıllarda da başkalarının üzerinde güçlerini kötüye kullanmaya devam eder ve başkaları için bir tehdit oluşturabilirler.
- Soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler.
- Yaptırım ve ceza görebilirler.
- Başkalarıyla işbirliğinin yarattığı mutluluk, manevi tatmin gibi olumlu duygulardan yoksun kalabilirler.

### Davranışa maruz kalan çocuklar:

- ❖ Benlik saygısını yitirirler ve bunu geri kazanmak yıllarca sürebilir.
- ❖ Kendine ve diğerlerine olan güvenini yitirebilir.
- ❖ Arkadaşlarından soyutlanabilir ve yalnız kalabilir.
- ❖ Depresyona girebilirler.
- ❖ Devamsızlığı artabilir, başarısında düşme yaşanabilir ya da okulu terk edebilir.
- ❖ Hıncını başka çocuklardan çıkarabilir.



### Zorbalık davranışlarına şahit olan çocuklar:

- ✚ Kendilerini güvende hissetmeyebilirler.
- ✚ Pişmanlık, suçluluk hissedebilirler.
- ✚ Kendilerini savunmak için sürekli tetikte bekleyebilirler.
- ✚ Etraflarında olup biten şiddet davranışlarından dolayı mutsuzluk, üzüntü, korku, umutsuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olabilirler.

### Sessiz izleyici

### Kurban



### Zorba





**Aşağıdaki belirtilerin büyük çoğunluğu varsa çocuğunuz zorbalığa uğruyor olabilir!**

- Lakap takılması, sataşılması, tehdit edilmesi, emir verilmesi, dışlanması, oyunlara alınmaması veya oyunlardan çıkarılması gibi durumların sık sık gerçekleşmesi
- Şahsi ve okul eşyalarının alınması, tahrip edilmesi
- Vücudunda sebebini açıklayamadığı yara, çürük ve tırnak izi olması, elbiselerinin yırtılması



- Teneffüslerde genellikle yalnız olması, sınıfta hiç yakın arkadaşının bulunmaması
- Öğretmen veya yetişkinlere yakın olmayı tercih etmesi
- Takım oyunlarına seçilmemesi veya en son seçilmesi
- Sınıfta kendini ifade zorluğu çekmesi, kaygılı, mutsuz ve güvensiz bir yüz ifadesine sahip olması
- Okul başarısının birden veya yavaş yavaş düşmesi
- Akranları içinde kendini ileri planda tutmaktan kaçınması
- Okul dışında da arkadaş ortamının olmaması veya okuldan kimseyle dışarda görüşmemesi
- Okula gitme konusunda isteksiz olması veya farklı bir okula gitmek istemesi
- Sabahları iştahsızlık çekmesi, sürekli karın ağrısı veya baş ağrısı yaşaması
- Korkulu rüyalar görmeye eşlik eden ağlama krizleri ve uykuda alt ıslatma
- Sık sık, nedensiz, gereğinden fazla para istemesi

## ZORBALIK VE ŞİDDETİN ÖNLENMESİYLE İLGİLİ AİLELERE ÖNERİLER

- ✚ 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 bu durumun erken fark edilmesi ve uygun stratejilerle ve önleme yöntemleriyle etkilerinin azaltılması için önlemler alınmalıdır.
  - ✚ Çocuklara sosyal olgunluklarına uygun görevler verilerek kendine güven duygusunun gelişmesi de desteklenmelidir.
- ✚ Çocuklar kızgın ve öfkeliyken onlarla tartışmamalı ve sakinleştikten sonra bu durum birlikte konuşularak değerlendirilmelidir.
- ✚ Çocuğun, seyrettiği TV programları, filmler, oynadığı bilgisayar oyunları, ilgileri konusunda dikkatli olunması gerekir.
- ✚ Televizyon izlemesi sınırlandırılmalı, hangi programları izlediği, hangi bilgisayar oyunlarını oynadığı ise kontrol edilmelidir. Seyredilen film ve yaşanan gerçek olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan veya uymayan davranışlar çocukla birlikte değerlendirilmelidir.
  - ✚ Çocuklar, çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli ve onlara, hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.
  - ✚ Aileler, çocuklarıyla daha nitelikli zaman geçirmeli; zorbalık davranışlarına karşı dikkatli ve özenli olmalıdır.



Kardeşler arasında böyle bir durum varsa mutlaka müdahale etmeli bu tür davranışlara izin verilmemelidir.

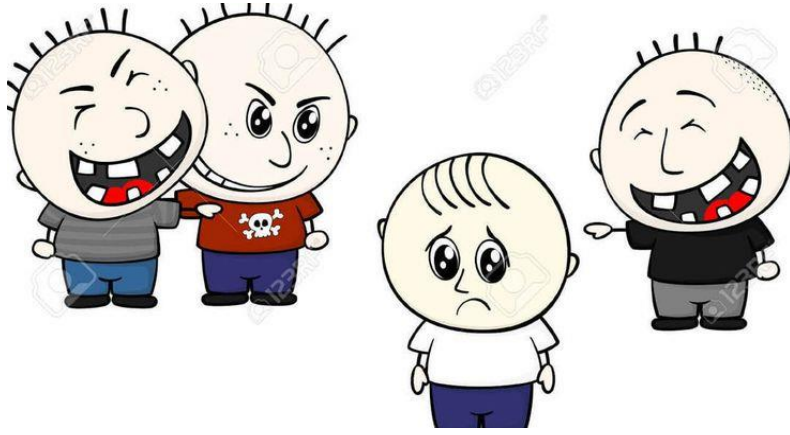
- ✚ Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmemelidir.
- ✚ Aileler, çocuklarıyla sorgulayıcı nitelikte değil, paylaşım amacıyla sohbet etmeli, çocuklarının arkadaşlıklarını (kendisini üzen veya kızdıran) anlamaya çalışmalıdır. Anne ve baba çocuklarının bir arkadaşına zorbalık yaptığını öğrendiğinde, çocuklarını savunmamalı ve bu tür davranışları asla onaylamayacaklarını kesin bir dille belirtmelidir.
  - ✚ Çocuğun, empati (duygudaşlık) 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 çözüm üretmeye çalışmalıdır.
- ✚ Davranışsal sorunların, en sağlıklı biçimde aile-okul-çocuk üçgeninde, öğretmenlerin, ebeveynlerin, rehberlik servisinin birbirleri ile iletişim halinde bulunarak çözülebileceği unutulmamalıdır.

## ÇOCUKLARDA ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

Çocuğun sağlıklı arkadaşlık kurabilmesi için okul yıllarında bazı sosyal becerileri kazanmış olması gerekir. Ortaklaşa oyun kurabilme, paylaşma, kendi isteklerini kontrol edebilme, sırasını bekleyebilme gibi sosyal becerileri kazanmış bir çocuk; arkadaşlık ilişkilerini idare etmeyi, onlarla iyi geçinmeyi öğrenecek ve her zaman kendi isteklerinin olamayacağını fark edecektir. Tüm bunların gelişebilmesi için de belli bir süreç vardır. Örneğin, 2 yaş civarı akranları ile yana yana, yani paralel oyun oynayan çocuk, 3 yaşında karşılıklı oyun oynamaya baslar. Bu dönem, kreşe başlamak için en uygun zaman kabul edilir. Çocuk bu yaşlarda ne kadar çok sosyal ortama girer ve ne kadar çok akranlarıyla bir arada bulunursa sağlıklı ilişki kurma konusunda o kadar beceri kazanır.



İlkokul dönemindeyse kendi cinsiyetinden olan ya da karşı cinsten olan çocuklarla oyunlar kurmakta, hayal gücünü genişletmekte, problem ve çatışma çözümü hakkında fikir sahibi olmaktadır. Bu süreçte onlara aileler ve öğretmenleri de yardımcı olabilmekte, onlara yol göstermektedir fakat burada tüm yetişkinlerin aklından çıkarmaması gereken şey, onların tüm davranışlarına müdahale etmek doğru değildir. Bazı zamanlarda kendi başlarına çözüm bulmalarını sağlamak ve çözüm bulamadıkları noktalarda onlara rehberlik etmek yönünde yardımcı olunabilir. Çözümleri ailesi ve öğretmenlerinin bulunduğu, öğretmenin yönlendirmesine ihtiyaç duyan çocuklar, zaman içinde kendi problemlerini çözemeyen ve dıştan denetimli bireyler olmaktadır.

Çocuk nasıl arkadaş edinileceğini bilmiyor olabilir. Yeni bir ortama girmek, orada karşılaşacağı kimseler onu ürkütebilir. Bu noktada ailelere düşen, çok ısrarcı olmayan bir tavırla yeni ortamın özellikleri hakkında bilgi vererek onu ortama alıştırmaktır. Bazı istisnai durumlarda, özellikle gelişim dönemlerinden kaynaklanan gerilimler sebebiyle arkadaş ortamlarından uzak kalabilir. Bu gibi dönemlerde de ailelerin, çocuklarının içinde bulunduğu dönemlerin özelliklerine göre davranmaları yeterli olacaktır.

Aileyle kurulan ilişki çocuk okula başladığında akranlarla kurulan ilişki için model oluşturur. Aile içinde ebeveyn-çocuk ilişkisinde yaşananlar çocuğun akranlara karşı davranışlarına yansır. Ailesinden **şiddet gören şiddeti, sevgi gören sevgiyi öğrenir**. Bebeklikte ebeveynle sağlıklı bağa sahip çocuklar, okul çağında akranlarla ilişkide daha başarılı olmakta ve ileride daha sağlıklı birebir ilişkiler kurmaktadır. En temelde ebeveynler çocuğun vaktini nasıl geçireceğini yönlendirmektedir. Çocuğun yaşadığı çevreyi, gideceği okulu, katılabileceği sosyal aktiviteleri ebeveyn belirler. Çocuğun nerede ve kiminle olduğunu, ne yaptığını takip ederek akran ilişkilerine şekil verir. Okul çağı boyunca ebeveynin çocukla iletişimini yoğun tutarak, çocuğun akranlarla kurduğu ilişkilere rehberlik etmesi çok önemlidir.



## **ÇOCUKLARIN ARKADAŞ İLİŞKİSİNİN GELİŞMESİ İÇİN ANNE-BABALARA ÖNERİLER**

- Öncelikli olarak çocuklarınızın, sizlerin kontrolünde yalnız kalabilmeleri için çaba sarf edin. Oyunları sürekli birlikte oynamanız doğru bir yaklaşım değildir. Çocukların tek başlarına oyun kurlmaları ve vakit geçirmelerine fırsat verilmelidir.
- Çocuğunuzla aranızda güvenli bir ilişkinin olması için çaba sarf etmelisiniz. Çocuğun ilk tanıdığı insanlar olan anne-babası ile ilişkileri, daha sonra kuracağı arkadaşlık ilişkilerinde çok önemlidir.



- Çocuklarınızla keyifli zaman geçirmeniz önemlidir ancak sürekli yapılandırılmış etkinlikler sunmamanız gerekir. Çocukların hayal dünyaları ve oyun kurma becerileri bu şekilde zenginleşebilir. Unutmayın ki "iyi oyun kurucu" olmak, arkadaşlar arasında ilgi çekici bir özelliktir.
- Çocuklarınıza değer verin. Böylece diğerlerinin de çocuğa eleştirel değil onu kabul ederek kendisine yaklaşmasını sağlarsınız. Bebeklik itibarıyla akrabaları olan ortamlarda sık zaman geçirmesi önem taşır.
- Sokakta, parkta ve okulda yaşadığı arkadaş problemlerini size aktardığında dinleyin ama büyütmeyin. Bırakın okulda, problemlerini kendisi çözmeye çalışsın. Ya da evde sohbet esnasında, çözüm için neler yapabileceğini kendisine sorun ve beraber çözüm yolları arayın. "Ben yarın hepsiyle konuşurum" demeyin. Öğretmeniyle konuşacak olsanız dahi bunu çocuğunuzun bilmesi gerekmiyor.
- Herkes herkesi sevmez, beğenmez. Öncelikle bunu bilin. Elbette çocuğunuzun okulda sevmediği ya da onu sevmeyen arkadaşları olacaktır, bu insani bir durumdur. Bu durumu hemen çocuğunuzla ilgili bir problem olarak algılamayın.
- Hafta sonu sanat ve spor etkinliklerine katılmanız okulda anlatacağı malzemenin olması açısından avantaj sağlayacaktır.
- Eğer ki çocuğunuz uzunca bir dönem zorbaca davranışlara maruz bırakılarak mağdur edilmiyorsa ya da karşınızdaki olay çocuğunuz için sürekli bir tehdit olacak biçimde bir olay değilse; olayları büyütmeyin ve karşınızdakini canavar ilan etmeyin. Unutmayın çocuklar tartışır, çarpışır, çeker, iter, kakarlar. Eğer Çocuk herhangi bir uyum problemi yaşamıyorsa inanın ki her çocuk benzer davranışlar sergilemektedir. Bu durum çocukluk yaşları itibarıyla sık gözlemlenen normal bir süreçtir.



*"Boynunuzda taşıyabileceğiniz en değerli mücevher çocuğunuzun kollarıdır."*