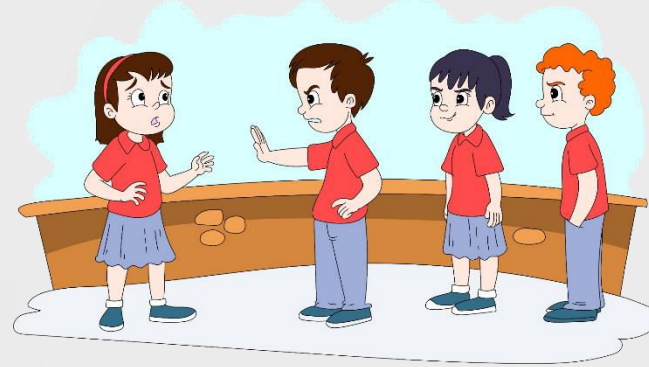


AKRAN ZORBALIĞI (İlkokul)

Veli Sunumu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



supported by
KFW



Akran Zorbalığı Nedir?

- **Akran zorbalığı**, okullarda bir ya da birkaç çocuğun bir başka çocuğa karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.
- Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için **üç temel özellik** gerekmektedir:

- 1- Davranışın **zarar verme niyetiyle kasıtlı** olarak yapılması
- 2- Davranışın **tekrarlaması ve sürekli** olması
- 3- Çocuklar arasında **güç dengesizliğinin** olması (*fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaş gibi*)

Örnekler

- Hakan sınıf arkadaşı Ali'ye sürekli 'şişko' diyerek dalga geçmektedir. Ali bu duruma ağlayarak tepki verse bile Hakan bu davranışına devam etmektedir.
- Ayşe, Aslı ve Nazlı, sınıf arkadaşları Fatma'yı okul dönemi başladığından beri oyuna almamakta ve dışlamaktadır.
- Mehmet kendisinden daha çelimsiz olan Can'ı sürekli itmektedir. Can yere düştüğünde ise ona gülmektedir.



Akran Zorbalığının Yaygınlığı

- Akran zorbalığı okul öncesi dönemden itibaren gözlemlenmektedir.
- Eğitimin her kademesinde yaygındır.
- Araştırmalar akran zorbalığının **ilkokulun sonlarına doğru arttığını**, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin sonlarında ise azaldığını göstermektedir.

İlkokul Düzeyinde Akran Zorbalığının Yaygınlığı

- İlkokul düzeyinde yaklaşık olarak **her 3 çocuktan 1'inin** akran zorbalığına maruz kaldığı bulunmuştur.

Zorbalık nerelerde görülür?

- Sınıf
- Koridor
- Kantin
- Yemekhane
- Tuvalet
- Okul bahçesi
- Okul servisi veya okul yolu



Akran zorbalığının türleri

- Akran zorbalığı 4 temel başlık altında incelenebilir:



Fiziksel Zorbalık

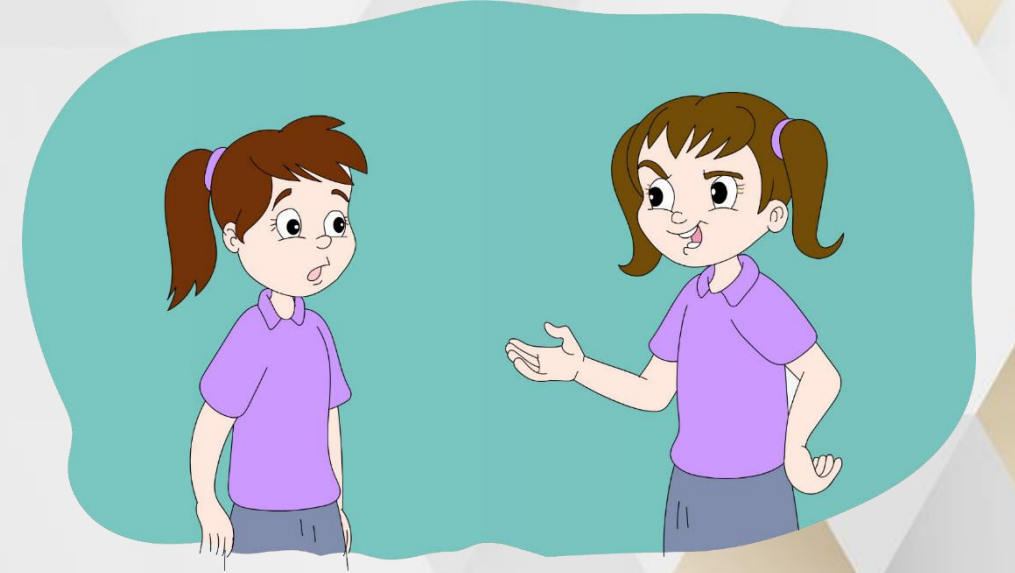
• **Fiziksel zorbalık:** Çocuğa yönelik doğrudan fiziksel güç uygulanmasıdır.

- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Tekme atmak
- Çelme takmak
- Saçını çekmek
- Isırmak
- Eşyalarına zarar vermek
- Sandalyesini altından çekmek veya sandalyesine boya sürmek
- Defterlerini yırtmak/karalamak
- Tuvaletin kapısını açmak
- Sınıfa/tuvalete kilitlemek



Sözel Zorbalık

- **Sözel zorbalık:** Çocuğa yönelik olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasıdır.
 - İsim/lakap takmak (örn. dörtgöz)
 - Küfürlü konuşmak
 - Bağırarak
 - Azarlamak
 - Alay etmek, dalga geçmek
 - Küçük düşürücü sözler söylemek
 - Laf ile sataşmak



İlişkisel/Sosyal Zorbalık

• **İlişkisel/sosyal zorbalık:** Çocuğun arkadaşlık/sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışların yapılmasıdır.

- Hakkında dedikodu yapmak, iftira atmak
- Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak
- Yanına oturmasını istememek
- Toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek
- Jest ve mimikler ile istenmediğini hissettirmek
- Oyuna almamak, oyundan dışlamak
- Okul dışı aktivitelere dahil etmemek
- Sırlarını ortaya çıkarmak
- Görmezden gelmek
- Küsmek
- Kiskandırmak
- Taklit etmek
- Kıs kıs gülmek
- Tehdit etmek



Siber Zorbalık

- **Siber zorbalık:** Teknolojik aletlerle (örn. cep telefonu, bilgisayar) yapılan davranışlardır.
- Rahatsız edici mesajlar göndermek
- Sosyal medya siteleri aracılığıyla rahatsız etmek
- Kişiden habersiz sosyal medya hesabı açmak
- Fotoğraflarını izinsiz kullanmak
- Kişiyi kötüleyen/küçük düşüren paylaşımlarda bulunmak
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- Özel fotoğraf ve görüşmelerini diğer kişiler ile paylaşmak



- İlkokul döneminde çocukların **fiziksel ve sözel zorbalık** davranışlarını daha sık kullandıkları görülmektedir.
- Bununla birlikte, arkadaşlığı bitirmekle tehdit etme, oyun gruplarından dışlama, hakkında kötü söylentiler yayma gibi davranışlar da görülmektedir.

Akran Zorbalığında Farklı Gruplar

- Akran zorbalığı okuldaki tüm çocukları ve okul ortamını etkilemektedir.
- Akran zorbalığı durumlarında yer alan çocukları **4 temel grupta** ele alabiliriz:
 1. *Zorbalık yapanlar*
 2. *Zorbalığa maruz kalanlar*
 3. *Hem zorbalık yapan hem de aynı zamanda zorbalığa maruz kalanlar*
 4. *İzleyiciler (olaya tanıklık edenler)*

Akran Zorbalığına Neden Olabilecek Faktörler

- Akran zorbalığına neden olabilen bir çok faktör bulunmaktadır. Ancak hiçbir bireysel veya ailesel özellik **tek başına** akran zorbalığının nedeni değildir.
- Bu faktörlerin incelenmesi akran zorbalığını önleme ve zorbalıkla baş etme konusunda oldukça önemlidir.

Zorbalık yapan çocukların

Bireysel özellikleri

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevmek
- Diğerlerinin duygularına karşı duyarsız olma
- Sosyal ve duygusal becerilerde zayıflık
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranma
- Öfke kontrolü problemi yaşama
- Yetişkinlere karşı itaatsiz davranışlarda bulunma
- Okul dışındaki ortamlarda da saldırganca davranma

Ailesel özellikleri

- Anne-baba arasında çatışma
- Aile içi şiddet, fiziksel ve/veya duygusal istismar
- Anne-babanın ilgi, sevgi, yakınlık göstermemesi
- Çocuğa fiziksel ceza verilmesi
- Çocuğun saldırgan davranışlarla istediğini elde edebilmesi
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Aile içinde olumsuz rol modellerinin olması (örn. küfürlü konuşan veya şiddet uygulayan anne-babalar/kardeşler)



Zorbalığa maruz kalan çocukların

Bireysel özellikleri

- Çekingen, içe kapanık, itaatkar olma
- Düşük özgüven
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergileme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı zayıf/kilolu, kekemelik, gözlük – diş teli kullanma)
- Fiziksel veya zihinsel engel/farklılığa sahip olma
- Göçmen olma/etnik azınlık grubuna dahil olma

Ailesel özellikleri

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması



Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocukların

Bireysel özellikleri

- Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan grubun özelliklerini aynı anda taşıma
- Hem kaygılı hem saldırgan yapıda olma
- Arkadaşları tarafından dışlanan

Ailesel özellikleri

- Aile içinde şiddet ve baskıyla yetiştirilme
- Aile ortamında saldırganlığa maruz kalma
- Anne-babanın ilgisiz davranması
- Anne-babanın tutarsız disiplin yöntemleri uygulaması



Akran Zorbalığının Sonuçları

- Akran zorbalığı, bu olaya dahil olan bütün çocukları olumsuz yönde etkilemektedir.
- Çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkilendikleri görülmektedir.
- Bu olumsuz etkiler hem kısa hem de uzun süreli olabilmektedir.

Zorbalık yapan çocuklar için

Kısa süreli sonuçlar

- Okula uyumda güçlük
- Dışlanma, yalnız kalma, seilmeme
- Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar

Uzun süreli sonuçlar

- Saldırgan davranışların sürmesi
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Problemlı davranışlarda (örn. suçı yönelik) bulunma

Zorbalığa maruz kalan çocuklar için

Kısa süreli sonuçlar

- Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
- Düşük özgüven
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı)
- Uyku sorunları (korkulu rüyalar, kabuslar)
- Gece altını ıslatma
- Okula bağlılıkta azalma
- Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe
- Sosyal uyumda güçlük
- Akademik başarıda düşme

Uzun süreli sonuçlar

- Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı bozuklukları
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Akademik başarıda düşme

Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocuklar için

Kısa ve uzun sürelili sonuçlar

- Yüksek düzeyde saldırgan problemler
- Depresyon ve kaygı bozuklukları
- Duygusal stres
- Düşük benlik saygısı
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Dışlanma

İzleyiciler için

Kısa ve uzun süreli sonuçlar

- Kendisinin de aynı şeyleri yaşayacağına dair korku ve endişe
- Kendisini savunmak için sürekli tetikte hissetme
- Zorbalığa maruz kalan arkadaşı için üzülmeye
- Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe
- İspiyoncu olarak damgalanmaya karşı endişe duyma
- Saldırgan davranışları model alma riski



Akran Zorbalığını Nasıl Anlarım ve Ne Yapabilirim?

- Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler.
- Bununla birlikte, çocukları yakından gözlemlediğimizde, bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir.
- Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

Çocuğunuzun Akran Zorbalığı Yaptığını Nasıl Anlarsınız?

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme (örn. ev, mahalle)
- Düşünmeden, ani davranma
- Çabuk öfkelenme
- Farklılıklara karşı önyargılı veya tahammülsüz olma
- Kendi suçunu kabul etmeme, genelde hep karşı tarafı suçlama
- Kuralları dinleme ve uymada zorluk yaşama
- Öğretmen ve ebeveynlerine sıklıkla karşı gelme
- Akranlarına hükmetmeye, boyun eğdirmeye çalışma
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama (empati kurmakta zorlanma)
- Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap)

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

- Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın.
- Zorbalığın neden kötü bir şey olduğunu basit bir dille aktarın.
- Zorbalığa maruz kalan çocuğun nasıl hissedeceği hakkında konuşun.

2.

Zorbalık davranışlarına onay vermediğinizi belirtin.

- Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.
- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3.

Çocuğunuza yardımcı olun.

- Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun.
- Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.
- Olumlu davranışlar gösterdiğinde nelerin değişebileceğini açıklayın.
- Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin.
- Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.
- Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.

Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

4.

Çocuğunuzun sosyal ve duygusal beceriler (paylaşma, yardım etme, duyguların ifade edilmesi) konusunda destekleyin.

- Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun.
- Herkesin farklı özellikleri olduğunu vurgulayın. Bu farklılıkları kabul edebilmesi için hikayeler okuyun, oyunlar oynayın. Basit senaryolar canlandırın.
- Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Bu konuda kitaplar okuyun ve yaşına uygun etkinlikler gerçekleştirin.

5.

Okulu bilgilendirin.

- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Nasıl Anlarsınız?

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- Okuldan aç olarak dönmesi
- Harçlığını kaybetme, sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe
- İçer kapanma, ağlama krizleri
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
- Arkadaşlarıyla oynamak istememe, kendini uzaklaştırma
- Kendi oyunlarında, zorbalıkla ilişkili senaryolar üretme

Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.

- Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun.
- Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.
- Çocuğunuzu yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- Zorbalığa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

2.

Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.

- Zorbalığa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «*hayır, dur*» demesini; «*zorbaca davranma*» demesini önerebilirsiniz. Buna dair evde rol canlandırma çalışmaları yapabilirsiniz.
- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Gerekirse evde provalar yapın.
- Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.

Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3.

Çocuğunuzun sosyal ve duygusal beceriler konusunda destekleyin.

- Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesine yönelik çalışmalar/etkinlikler/oyunlar planlayın. Gerekirse bu konuda yardım almasını sağlayın.
- Yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanmasını sağlayın. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu özelliklerini vurgulayın.

Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

4.

Okulu bilgilendirin.

- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Çocuğunuzun Akran Zorbalığına Tanık Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

- Okula gitmek istememe
- Arkadaşlarının başına gelenleri anlatma
- Bazı arkadaşlarıyla bir araya gelmek istememe

Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

Çocuğunuzla konuşun ve onu dinleyin.

- Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun, onu bilgilendirin ve zorbalığın hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu vurgulayın.
- Oyun oynamak, şaka yapmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı vurgulayın.
- Çocuğunuza *zorbalığa tanık olmanın* ona neler hissettirdiğini sorun, bu duygular üzerinde konuşun.

Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?

2.

Neler yapabileceği konusunda çocuğunuza destek olmaya çalışın.

- Zorbalık yapan arkadaşlarını desteklememesi gerektiğini aktarın.
- Çocuğunuzla zorbalığı engelleme konusunda onun ve arkadaşlarının neler yapabileceği üzerinde konuşun. Birlikte bir plan hazırlayın.
- Çocuğunuzun, zorbalık durumuna tanık olduğunda bir yetiškine (öğretmenine) bunu haber vermesinin önemli bir yardım olduğunu söyleyin.
- Çocuğunuz, zorbalığa maruz kalan öğrenciye karşı destekleyici ve nazik olmaya teşvik edin. Onun neler hissedebileceği üzerinde konuşun.

3.

Okulu bilgilendirin.

- Okul ile mutlaka temasa geçin, bu olayı okul yönetimiyle paylaşın.

Anne-Babalara Genel Öneriler

- Anne-babalar, bir yandan çocuklarının gelişimine katkıda bulunurken bir yandan da akran zorbalığının önlenmesini sağlayabilirler:
- Olumlu anne-baba tutumu
- Sağlıklı iletişim
- Olumlu rol model olma

Olumlu anne-baba tutumları

- Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmesi
- Ev içerisindeki kuralların net belirlenmesi ve tutarlı bir şekilde uygulanması
- Çocuğun bilgisayar, TV kullanımının denetlenmesi

Sağlıklı iletişim

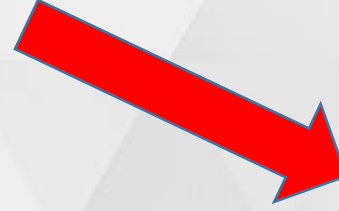
- Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması
- *Günün nasıl geçti? Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi? Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın?* gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınması

Olumlu rol model olma

- Çocuklar anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler. Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

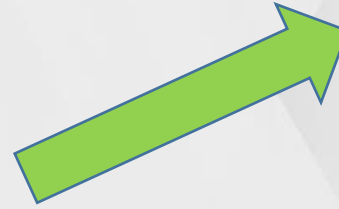
Anne-babalar

- fiziksel veya psikolojik şiddet uyguladıklarında
- alaycı konuştuklarında, dalga geçtiklerinde
- duygularını olumsuz şekilde ifade ettiklerinde



Anne-babalar

- başkalarına değer verdiğini gösterdiklerinde
- olumlu sosyal davranışlarda bulunduklarında (örn. paylaşma, işbirliği)
- duygularını sözel olarak ifade ettiklerinde



Çocuklar
benzer davranışlar sergiler.

Dinlediğiniz için teşekkürler.