

AKRAN İLİŞKİLERİNİ İYİLEŞTİRME

PROGRAMI

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Bir kişi veya grubun, diğer kişi veya gruplara kasıtlı, sürekli ve tekrarlayan bir biçimde incitici, onur kırıcı, yıldırıcı davranışlarda bulunmasına akran zorbalığı denir.



AKRAN ZORBALIĞI ROLLERİ

Zorba: Zorbalık davranışını yapan kişiye aittir.

Zorbalık davranışını sergileyen kişiler etrafından saygı görmek ve gücünü göstermek için zorbalığa başvururlar. Saldırgan davranışlar sergilerler. Zorbalık davranışları sergileyen kişilere yardım edilmez ise ileride bu davranışlarını daha kötüye kullanmaya devam edebilirler.

Zorbalığa uğrayan: Genellikle içe kapanık ve utangaç olabilirler. Okul başarılarının düşmesiyle kendilerini belli edebilirler. Sosyal ilişkileri zayıflayabilir ve güven duyguları zedelenabilir.



Seyirci: Kendilerini güvende ve rahat hissetmeyebilirler. Kendilerine de zorbalık davranışının yapılabileceğinden endişelenmeleri sebebiyle, zorbalık davranışını yapan kişiyi destekliyor gibi gözükebilirler.

ZORBALIK TÜRLERİ

- Fiziksel zorbalık
- Sözel zorbalık
- Psikolojik/duygusal zorbalık
- Siber zorbalık

AKRAN ZORBALIĞI NEDENLERİ

BİREYSEL NEDENLER

- Dürtüsel ve saldırgan yapıda olmaları,
- Güçlü gözükme ve saygı görmek istemeleri,
- Öfke, üzüntü gibi duygular ile baş etme becerilerinin gelişmemesi,
- Sosyal ilişkiler ve iletişim becerilerinin gelişmemesi gibi bireysel nedenler ile çocuklar zorbaca davranışlara başvurabilirler.



AİLESEL NEDENLER

- Çocuğu yetiştirirken ailenin/bakım verenlerin şiddet ve güç uygulaması,
- Ailenin/bakım verenlerin çocuğu ilgi ve sevgiden yoksun tutumlar ile yetiştirmesi,
- Ailenin/bakım verenlerin çocuğun saldırgan ve zorbalık olarak nitelendirilebilecek davranışlarına karşı izin verici tutumda olması gibi ailesel nedenler ile çocuklar zorbaca davranışlara başvurabilirler.

Çocuğun ilgi ve sevgiden yoksun, saldırgan davranışlara izin verici tutumda yetişmesi ve yetiştii evde gördüğü şiddet (psikolojik, fiziksel vb.) çocuğun akranlarına karşı saldırgan davranışları arttırıcı olabilmektedir. Bu noktada çocuklar ile olan ilişkilerde sağlıklı sınırlamaların olması gereklidir. Çocuklara doğru ve sağlıklı ilişkiler kurmada iyi bir rol model olunmalıdır.



ŞAKA MI? ZORBALIK MI?

Bir davranışın şaka ya da zorbalık olup olmadığını anlamak için bakılması gereken; üzerine şaka yapılan kişi veya kişilerin hissettiği duyguları ve yapılan davranışların sıklığıdır.

Şakalar eğlencelidir, her çocuğu eğlendirir ve güldürür. Fakat şakanın sınırı aşıldığında ve kişi/kişileri inciten, üzen, onurunu kıran bir hal almaya başlamışsa, davranış sürekli bir hale gelmeye başlamışsa zorbalık olarak nitelendirilebilir.

Bir çocuk bir arkadaşının kendisini rahatsız ettiği konusunda şikayette bulunuyorsa, davranışın sıklığını sorgulayarak ve şikayet eden çocuğun hal/tavırlarını gözlemleyerek müdahalede bulunmak daha doğru olacaktır.

ÇATIŞMA MI? ZORBALIK MI?

Akran çatışması durumsaldır ve akranlar arasında görülmesi normaldir. Her ilişki türünde olduğu gibi çatışmalar arkadaşlık ilişkilerinde de görülmekte ve problem çözme becerileri gelişmesine yardım etmektedir. Akran çatışmasında;

- Güç dengesi eşittir.
- Her iki taraf da problem çözme çabası içerisinde.
- Yaşanan çatışmada eşit duygusal tepkiler verilir.

Akran zorbalığının sürekliliği olan, akranlar arasında sorunlara sebebiyet veren bir davranış türüdür. Akran zorbalığında;

- Güç dengesi eşit değildir. Bir taraf yaşça veya fiziken üstün olabilmektedir.
- Durum sürekli olarak sürdürülmektedir.
- Yaşanan çatışmada duygusal tepkiler farklılaşmaktadır.



ZORBALIĞA UĞRAYAN KİŞİLERİ FARK ETME

- Genellikle içe kapanık ve sessizdirler.
- Kaygılı, stresli ve mutsuz görünebilirler.
- Okul başarıları düşebilmektedir.
- Derslere ilgileri azalabilir.
- Vücudunda yara, bere izleri bulunabilir.
- Ders aralarında öğretmenlerine yakın olmak isteyebilirler.
- Kendilerini koruyamayan ve pasif bir yapıdadırlar.
- Akranlarıyla fazla iletişimde bulunmayabilir, etkinliklere ve derslere katılım göstermek istemeyebilirler.



ZORBALIĞA SEYİRCİ OLAN KİŞİLERİ FARK ETME

- Davranışlara kendilerinin de maruz kalabileceğini düşünerek genelde zorbalık yapan kişiyi destekliyor gibi gözükebilirler.
- Zorbalık yapan kişiden farklı olarak kendilerini suçlu ve kötü hissedebilirler.
- Güvende ve rahat hissetmeyebilirler.

AKRAN ZORBALIĞI ETKİLERİ

KISA SÜRELİ

- Okul başarıları düşebilir.
- Mutsuzluk, içe kapanıklık görülebilir.

UZUN SÜRELİ

- Depresyon
- Sosyal ilişkilerde bozulma
- İntihara eğilim

ZORBALIK YAPAN KİŞİLERİ FARK ETME

- Saldırgan ve dürtüsel bir yapıları vardır.
- Akranlarından fiziksel olarak daha gelişmiş yapıda olabilmektedirler.
- Empati ve saygı gibi durumlardan yoksundurlar.
- Etrafından saygı görmek ve gücünü gösterebilmek için zorbaca davranışlara başvururlar.



NELER YAPILABİLİR?

• **Konu Tanıtımı:** Okul içerisinde seminer ve zorbalığı azaltmaya yönelik etkinlikler aracılığıyla farkındalık çalışmaları yapılmalı, zorbalık kavramı tanıtılmalıdır.

• **Etkinlikler:** Duygular, öfke kontrolü, empati gibi konuları tema alan aile içi sohbetler ve sınıf içi etkinlikler yapılmalıdır.

• **Ölçme:** Zorbalığı belirleyebilmek adına okullarda belirli test ve teknikler uygulanmalıdır.

• **Doğru İlişki Kurma:** Çocuklara/öğrencilere karşı ilgiyle yaklaşılmalı ve bir sorun yaşandığında çekinmeden anlatabilmesi için yakın bir ilişki oluşturulmalıdır. Ailelerin/öğretmenlerin kendileri ile ilgili her zaman ulaşılabilir oldukları bilgisi hatırlatılmalıdır.

• **Kural Belirleme:** Ev içi/sınıf içi uygulanması gereken kuralları, çocukların/öğrencilerin içselleştirmeleri adına birlikte kurallar belirlenmelidir.

• **Müdahale:** Gözlemlenen ve şikayet alınan sorunlar görmezden gelinmemeli ve duyarlı olunmalıdır. Müdahale edilerek okul yönetimi bilgilendirilmelidir.

• **Şaka mı? Zorbalık mı?:** Şaka ile zorbalık arasındaki farklılık fark edilmeli ve dikkatle gözlemlenmelidir. Şaka ve zorbalık arasındaki fark, öğrencilere/çocuklara anlatılmalı ve olaylar gerçekleştiğinde hatırlatılmalıdır.

• **Rol Model Olma:** Şiddetin hiçbir türüne başvurulmaması gerektiği anlatılmalı ve bu konuda çocuklara/öğrencilere rol model olunmalıdır.

- Aile ile birlikte siber zorbalık ile ilgili bilgilendirici videolar izlenmeli, kaynak araştırmaları yapılmalıdır.
- Okullarda dijital araçlar ile ilgili dijital farkındalıkları artırıcı etkinlik ve çalışmalar düzenlenmelidir.
- Çocukların sosyal medya platformlarında gizlilik ve güvenlik ayarları kullanımı gibi konularda bilgi sahibi olduklarına dair emin olunmalıdır.
- Çocuklar arasında popüler olan sosyal medya platformları (Instagram, Tiktok vb.), oyunlar ve web siteleri takip edilerek bu gibi platformlar hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.
- Çocuk/öğrenci zorbalığa maruz kaldığında ya da bir zorbalık davranışı uyguladığında ne yaşanmış olursa olsun önyargılı olunmayacağı konusunda çocuğun emin olunması sağlanmalıdır. Aileler/öğretmenler yardım için her zaman ulaşılabilir olduğu izlenimini vermelidir.
- Çocuk/öğrenci zorbalığa maruz kaldığında şikayette bulunması için neler yapabileceği ile ilgili bilgilendirmelerde bulunulmalıdır.

SİBER ZORBALIK ŞİKAYETTE BULUNMA

- **ALO 166 İnternet İhbar Hattı'nı** arayarak karşı karşıya olunan durum anlatılarak neler yapılması gerektiği ile ilgili bilgi alınabilmektedir.
- Çocuklar güvendiği bir büyüğü ile birlikte, kendilerine en yakın karakol veya Cumhuriyet Başsavcılığına doğrudan başvuru yaparak şikayetçi olabilmektedirler. Şikayet dilekçeleri içerisinde siber zorbalığa uğradıklarına dair delillerin olması gerekmektedir. (Örneğin ekran görüntüsü, paylaşımın URL adresi vb.)
- Aşağıda yer alan web sitelerine girerek siber zorbalık ve şikayet süreçleri ile ilgili bilgi alınabilmektedir:

<https://www.gim.org.tr/>

<https://www.guvenliweb.org.tr/>

<https://www.internetyardim.org.tr/>

<https://www.ihbarweb.org.tr/>

<https://www.guvenlicocuk.org.tr/>

