



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu Rehberlik Bülteni AKRAN ZORBALIĞI ŞUBAT 2024

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Değerli Velimiz,

“Zorbaca davranışların nedenleri nelerdir?” ya da “Zorbaca davranışlar sergileyen veya zorbalığa uğrayan bir çocuğa yardımcı olabilmek için biz yetişkinler neler yapabiliriz?” gibi soruların cevaplarını bulabileceğiniz bültenimizin size faydalı olmasını ve keyifle okunmasını diliyoruz.

## ZORBALIK

Güçlü durumlardaki bir öğrencinin; daha güçsüz olanlara karşı, sıkıntı vermek niyeti ile Fiziksel, Sosyal, Sözel veya Siber olarak tekrarlayan saldırılardır.

### Akran Zorbalığı İle Akran Çatışması Aynı Şey Değildir!

Akran anlaşmazlığı (saldırganlık) ile zorbalık sıklıkla karıştırılmaktadır. Zorbalığın; saldırgan davranışlardan farklı bir durum olduğu bilinmeli, bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir. Akran çatışmasının zorbalık olarak değerlendirilmesi için 3 temel ölçütün bulunması gerekir!

## SÜREKLİLİK

## KASIT

## GÜÇ DENGESİZLİĞİ

Zorbalık üçlü bir yapı içinde gerçekleşir.

### Zorba

Tutum ve davranışlarıyla diğerlerini üzen, korkutan, acıtan, dışlayan mutsuzluk verendir. Zamanla zorbalığı herkese karşı yapabilirler.

### Mağdur, Hedef

Zorbanın hedefindeki kişiye denir. Korkar, kendine güvenini kaybeder, utanır, okula gelmek istemez, mutsuzdur.

### Seyirci

Zorbalığı herhangi bir şekilde fark ettiği halde sesini çıkarmayan, görmeyen veya görmezlikten gelen, duymayan çoğunluğa sesiz izleyici denir. Zorbalığı önlemede çoğunluğa çok iş düşmektedir. Çünkü çoğunluk oldukları için güçlüdürler ve zorbaya DUR! diyebilirler. Eğer zorbalığa dur denirse gelecekte kendileri için oluşabilecek zorbalık davranışlarını da önlemiş olurlar.



Yapılan araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Fiziksel Zorbalık

Çocuğa yönelik doğrudan fiziksel güç uygulanmasıdır.

- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Tekme atmak
- Çelme takmak
- Ömuz atmak
- Eşyalarına zarar vermek
- Sırasını çizmek
- Sandalyesini altından çekmek vb.

## Sözel Zorbalık

Çocuğa yönelik olumsuz ifadelerin kullanılmasıdır.

- İsim/lakap takmak
- Hakaret etmek
- Küfürli konuşmak
- Bağırarak
- Azarlamak
- Laf ile sataşmak
- Küçük düşürücü sözler söylemek
- Alay etmek, dalga geçmek vb.

## Sosyal Zorbalık

Çocuğun arkadaşlık/sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışların yapılmasıdır.

- Arkadaş grubundan dışlamak
- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Okul dışı aktivitelere dahil etmemek
- Rezil etmeye/küçük düşürmeye çalışmak
- Görmezden gelmek
- Yalnızlaştırmak
- Tehdit etmek
- Utandırmak
- Taklit etmek vb.

## AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI

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

## Kısa Süreli Sonuçları

Okula uyumda güçlük  
Dışlanma, yalnız kalma  
Sevilmeme düşüncesi  
Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Uzun Süreli Sonuçları

Üzüntü, mutsuzluk

Kızgınlık, yalnızlık

Düşük öz güven ve benlik saygısı

Depresyon ve kaygı bozuklukları

Sosyal ilişkilerde problemler

## Akran Zorbalığını Nasıl Fark Edebilirsiniz?

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

## 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
- İçer kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma vb.
- Fiziksel belirtiler (altını ıslatma, baş ağrısı, karın ağrısı, uyku bozuklukları vb.)

## Çocuğunuzun Zorbalık Yaptığını Gösteren İşaretler

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularını karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi

**Çocuklar Zorba Doğmaz, Zorbaca Davranmayı Öğrenirler.**



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

### Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin. Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin. Zorbalığın hedef öğrenciler üzerindeki etkilerini fark etmesine yardımcı olun. Zorbalığa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.

### Zorbalık Davranışlarına Onay Vermediğinizi Belirtin.

Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin. (Çocuğun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağınızı kesin bir dille belirtmelisiniz. Çocuğunuzun savunmamalısınız. Aile bireyleri diğer konularda olduğu gibi bu konuda da çocuklarına karşı tutarlı ve kararlı davranmalıdır.) Beklentilerinizi net bir şekilde ifade edin. Zorbalık yapmaya devam ederse bunun sonuçları olacağını ve davranışlarını hiçbir şekilde tolere etmeyeceğinizi belirtin.

Çocuğunuzun zorba olarak etiketlemeyin. Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.

### Çocuğunuza Yardımcı Olun.

Zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.

Tüm cihazlarda ebeveyn kontrolü özelliğinin açık olmasını sağlayın.

Çocuğunuz siber zorbalık yapıyorsa davranış düzelene kadar bu cihazların kullanımına kısıtlama getirin.

Çocuğunuz siber zorbalık yapıyorsa, cep telefonu ve bilgisayar kullanımının bir ayrıcalık olduğunu çocuğunuza hatırlatın. Bazı durumlarda davranış düzelene kadar bu cihazların kullanımını kısıtlamak yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun güvenlik sebepleri için bir telefona sahip olması gerektiğini düşünüyorsanız, telefonunun yalnızca acil durumlarda kullanılabilir olduğundan emin olun ve en önemlisi, çocuğunuza iyi bir örnek olmayı unutmayın. Çocuğunuzun dijital dünyanın faydalarını ve tehlikelerini kavramasına yardımcı olmak için olumlu internet alışkanlıkları sergileyin.

### Okulu Bilgilendirin.

Okul ile mutlaka temasa geçin. Psikolojik danışman / rehber öğretmen, sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği olmaktan çekinmeyin.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANADOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Zorbalığa Uğrayan Çocuğunuzsa Ne Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin. Öncelikli olarak; çocuğunuzun kendisini ifade etmesine ve olayı anlatmasına izin verin. Çocuğunuzun sakın bir şekilde olağanüstü tepkiler vermeden dinleyin. Bu süreçte onun duygularını hitap edin. Hissettiklerini anladığınızı belirtten cümleler kurun.

### Yaşananlarla İlgili Sorular

Bir şeyler olduğunu biliyorum. Sendeki farklılıkları görüyorum. Lütfen bana söyle. Sana söz veriyorum konuştuklarımız aramızda kalacak, sen istemediğin sürece paylaşmayacağım. Neler olduğunu bilmek istiyorum. Bu daha önce de yaşandı mı?

### Güvenliği ile ilgili sorular

Geceleri rahat uyku uyuyabiliyor musun? Eğer uyuyamıyorsan uykun neden bölünüyor? Okul ortamında değişen bir şeyler var mı? Bunları benimle paylaşmak ister misin?

### Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.

Bu durumun çocuğunuzun hatası olmadığını, zorbalığın mağdurdan çok zorbanın kendisiyle alakalı olduğunu bilmesini sağlayın. Sizinle konuşarak doğru olanı yaptığı için çocuğunuzun övün. Ona yalnız olmadığını, birçok insanın hayatının bir noktasında zorbalığa uğradığını hatırlatın. Bu durumla birlikte başa çıkmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyerek çocuğunuza güven verin. Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbalığa uğramanın onun hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

### 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. Okulda güvendiği bir kişiye zorbalığa uğradığını paylaşması için cesaretlendirin. (Çocuğunuza ispiyonlamak ile söylemek/anlatmak arasındaki farkı anlatabilirsiniz. İspiyonlamanın birinin başını derde sokmak için yapılan bilinçli bir davranış olduğunu, söylemek/anlatmanın ise yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda birinden yardım almak için olduğunu anlatabilirsiniz. Yaşadığı durumu güvenliği bir yetiştikine anlatmasının hem kendini hem de başkalarını korumak için gerekli olabileceğinden de bahsedebilirsiniz.) İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.

### KAYNAK

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_08/23143648\\_Veli\\_BroYuru.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23143648_Veli_BroYuru.pdf)

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE