

## Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı "Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması" olarak tanımlanmaktadır

**Akran çatışmasının zorbalık olarak sayılabilmesi için 3 temel ölçütün olması gerekir:**



Kasıt (İsteyerek yapma)  
Süreklilik  
Güç Dengesizliği

## Akran Zorbalığının Türleri Nelerdir?

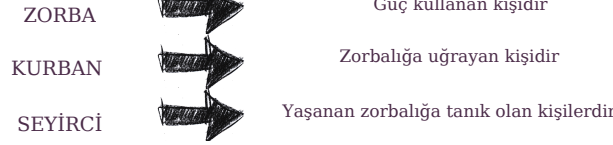
**Fiziksel Zorbalık:** Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.

**Sözel Zorbalık:** İsim/lakap takmak, hakaret etmek, bağırmak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.

**İlişkisel/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, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.

## Akran Zorbalığında 3 Rol



## Akran Zorbalığı Yapan Çocukların Özellikleri

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevme
  - 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
  - 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
- Not: Özellikler tek başına belirleyici değildir, davranışa bağlı etiketleme yapılmamalıdır!!!**

# Akran Zorbalığı

## Veli Bilgilendirme Broşürü



## Akran Zorbalığına Maruz Kalan Çocukların 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
- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması

**Not: Özellikler tek başına belirleyici değildir, davranışa bağlı etiketleme yapılmamalıdır!!!**



## Akran Zorbalığına Maruz Kalan Çocuklarda Ortaya Çıkabilecek Sonuçlar

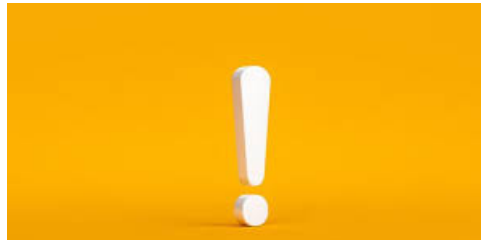
- Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı)
- Uyku sorunları (korkulu rüyalar, kabuslar)
- Gece altını ıslatma
- Okula bağlılıkta azalma
- Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe
- Sosyal uyumda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

## Çocuğunuzun Akran Zorbalığına Maruz Kaldığını Gösteren Bazı İpuçları

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- 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
- İçe kapanma, ağlama krizleri, Çabuk öfkelenme
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme

## Çocuğunuzun Akran Zorbalığı Yaptığını Gösteren Bazı İpuçları

- 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
- Akranlarına hükmetmeye, boyun eğdirmeye çalışma
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama (empati kurmakta zorlanma)
- Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap)



## Çocuğunuz Akran Zorbalığına Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin, Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın, 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.
- Çocuğunuzun sosyal ve duygusal beceriler konusunda destekleyin.



## Çocuğunuz Akran Zorbalığı Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun. Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın.
- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onayladığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın.
- Zorbalığa maruz kalan çocuğun nasıl hissedeceği hakkında konuşun.
- Çocuğunuza yardımcı olun.
- Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin. Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin ve doğru rol model olun.

**Her iki durumda da** Okulu bilgilendirin, Psikolojik danışman ile iş birliği kurun, Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.