

AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı, okullarda bir veya birkaç çocuğun başka bir çocuğa karşı yaptığı saldırgan davranışlardır.



AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

- Fiziksel Zorbalık
- Sözel Zorbalık
- İlişkisel/Sosyal Zorbalık
- Sanal/Siber Zorbalık



FİZİKSEL ZORBALIK

Çocuğa yönelik doğrudan fiziksel güç uygulanmasıdır.

- Defterlerini yırtmak/karalamak, eşyalarına zarar vermek
- İsmirmek, Tükürmek
- Vurmak, çelme takmak, itmek
- Sağını çekmek, tekme atmak
- Sandalyesine yapışkan sürmek
- Sandalyesini altından çekmek
- Sınıfa/tuvalete kilitlemek
- Tuvaletin kapısını açmak



En sık rastlanan zorbalık türüdür. Diğer zorbalık türlerine kıyasla öğretmenler / öğrenciler tarafından daha kolay tespit edilir.

SÖZEL ZORBALIK

Öğrenciye veya ailesine yönelik sözle yapılan olumsuz yargılar, atıflar veya davranışlardır.

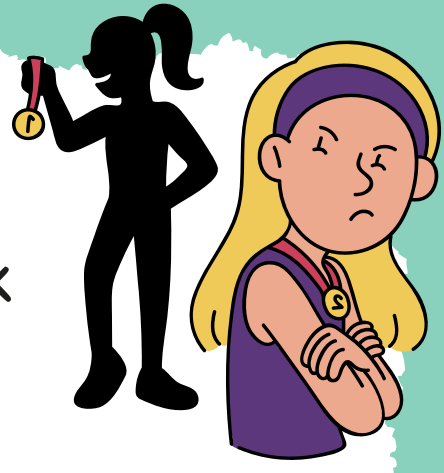
- İsim/lakap takmak (dombili, ezik, vb.)
- Hakaret etmek
- Küfürlü konuşmak
- Alay etmek, dalga geçmek
- Bağırarak
- Azarlamak
- Laf ile sataşmak
- Küçük düşürücü sözler söylemek



İLİŞKİSEL / SOSYAL ZORBALIK

Öğrencinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır.

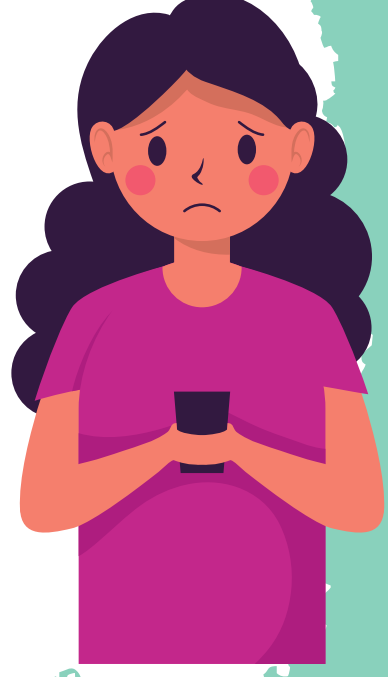
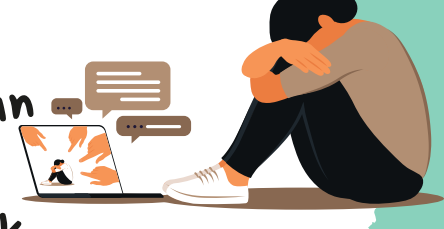
- Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak
- Asılsız söylentiler yaymak
- Görmezden gelmek
- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Jest ve mimikler ile istenmediğini hissettirmek
- Kıs kıs gülmek
- Kiskandırmak
- Küsmek
- Okul dışı aktivitelere dahil etmemek
- Oyuna almamak, oyundan dışlamak
- Sırlarını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



SANAL / SİBER ZORBALIK

Teknolojiyle hayatımıza giren bilgisayar, tablet ve cep telefonlarını kullanarak yapılan davranışlardır.

- Kişiden habersiz onun bilgilerini kullanarak hesap açmak
- Sosyal medya aracılığıyla uygunsuz içerik paylaşmak
- Sosyal medyada kötü yorumlar yazmak ve hakaret etmek
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- İzinsiz olarak fotoğrafını/videosunu paylaşmak
- Özel fotoğraflarını ve görüşmelerini başkaları ile paylaşmak, ... gibi.



SANAL ZORBALIK NEDEN BU KADAR YAYGIN?

- İnternet, Tablet ve Cep Telefonuna Sahip Olma Oranındaki Artış
- Bilişim Teknolojilerine Her Gün 7/24 Erişim İmkânı
- Bilişim Teknolojilerini Kötü Amaçlarla Kullanma
- Yüz Yüze Söylenemeyen Sözlerin Sanal Ortamda Daha Kolay Söylenebilmesi
- Kimliğin Gizli Tutulduğunun Sanılması
- Bir Tuş ile Birçok İnsanın Bir Siber Zorbalık Olayına Ortak Olabilmesi



SANAL/SİBER ZORBALIK ÇEŞİTLERİ?

- Aşağılama:** Kurban hakkında, doğru olmayan, ona zarar veren, acımasızca yapılan konuşmaların yapılması
- Kimliğine Bürünme:** Siber zorbanın; mağdurun hesabını ele geçirerek başkalarına olumsuz, saldırgan ve uygunsuz mesajlar göndererek veya konuşmalar yaparak onun ilişkilerine müdahale etmesi
- Özel Bilgileri Paylaşma ve Sahtekârlık:** Kişiler arası olan özel konuşma veya utandırıcı olabilecek görüntülerin sanal ortamlarda başkalarına gönderilmesi ya da yönlendirilmesi
- Dışlama:** Elektronik ortamlarda belirli bir grup tarafından istenmeyen bir kişinin etkinliklere katılımının engellenmesi veya kısıtlanması
- Sanal Takip:** Tekrar eden bir şekilde tehdit ve korkutma amaçlı istenmeyen mesajların gönderilmesi
- Sanal Taciz:** Saldırganca bir tutumla önceden hedeflenmiş kimselere tekrar eden mesaj gönderilmesi



SANAL / SİBER ZORBALIKTA ROLLER

- Siber Zorba:** Web siteleri, e-posta, bloglar, cep telefonları, anlık mesajlaşma, sohbet odaları ile diğerleriyle alay eden, onları inciten ve küçük düşüren eylemleri yapana siber zorba denmektedir.
- Siber Mağdur:** Siber zorbalığa maruz kalanlar, siber mağdur olarak tanımlanmaktadır.
- İzleyici:** Siber zorbalık olayına tanık olanlar, izleyici olarak ifade edilmektedir.



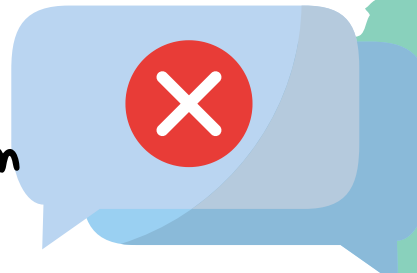
SANAL / SİBER ZORBALIĞIN MAĞDURA ETKİLERİ

- Hüsran
- Başarısızlık
- Depresyon
- Utanma
- Endişe
- Huysuzluk
- Öfke
- Korku
- Kendine Zarar Verme*
- Şiddete yönelme
- Uyku bozukluğu
- Yalnızlık
- İştahsızlık



SANAL / SİBER ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMA

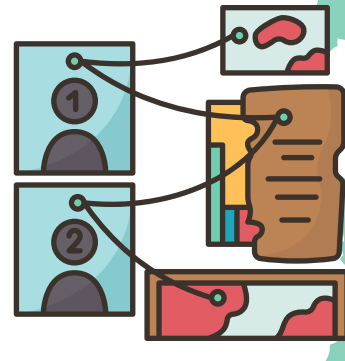
- **Şikayet Et:** Uygunsuz davranışları veya diğer endişeleri
 - ihbarweb.org.tr
 - guvenlicocuk.org.tr
 - guvenlinet.org
 - guvenliweb.org.tr
 - gim.gov.tr adreslerine bildirebilirsiniz.
- **Önce Sakinleş:** Derin nefes alıp yavaşça verin. Sakinleşmeden ne yapacağınız ile ilgili farklı bir karar almayın.
- **Telif Haklarına Saygı Duy:** Telif hakkı yasalarını öğrenin ve telif hakkıyla korunan görüntüleri, şarkıları veya dosyaları yayınlamadığınızdan, paylaşmadığınızdan veya dağıtmadığınızdan emin olun.
- **Kendini Kontrol Et:** "Dijital ayak izinizi" kontrol edin. Ekran adınızı veya e-posta adresinizi bir arama motoruna yazmayı deneyin ve ne olduğunu görün. Bu, başkalarının sizin çevrim içi kimliğiniz olarak gördüklerini anlamamanın bir yoludur.
- **Engelle:** Sizi ve diğerlerini sosyal medyada rahatsız eden herhangi bir kişiyi engellemeyi öğrenin.
- **Dikkat Et:** Alay ve mizah konusunda dikkatli olun. Şahsen komik olabilecek bir şey çevrim içi olarak yanlış yorumlanabilir.
- **Güçlü ve Uzun Parola Kullan:** Benzersiz ve güçlü parola kullanın ve parolalarınızı asla kimseye paylaşmayın. Parolalarınızın uzun olduğundan (en az sekiz karakter) ve sayılar, büyük ve küçük harfler ve semboller içerdiğinden emin olun.
- **Düşün-Gönder:** Gönderinizden önce düşünün, sonra gönderin.
- **Filtre Kullan:** "Spam" veya istenmeyen e-posta ile uğraşmak zor olabilir. Bunun için spam filtreleri kurun ya da iletiyi spam olarak bildirin.
- **Gizlilik Ayarlarını Kullan:** Her bir hizmetin veya uygulamanın gizlilik ayarlarını kullanmayı öğrenin.
- **İzin ve Sınırlarını Bil:** Arkadaşlarınızın veya yabancıların olmadığınız biri olmanız için size baskı yapmasına izin vermeyin. Ve sınırlarınızı bilin. İnternet konusunda bilgili olabilirsiniz, ancak insanlar ve ilişkiler değişir ve internette beklenmedik şeyler olabilir.
- **Kibar ve Sakin Ol:** Çevrim içi ortamda kibar olun ve insanlara gerçek yaşamda nasıl davranılmasını istiyorsanız öyle davranın. İnternette kötü ve agresif olan kişiler, kendilerine zorbalık veya tacize uğrama riski altındadır. Birisi size kaba geliyorsa, tepki göstermemeye çalışın, kesinlikle misilleme yapmayın.



SANAL / SİBER ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMA



- **Hesaplarını Korumak:** Hesaplarınızı koruyun. Parolalarınızı arkadaşlarınız ile paylaşmayın. Kimsenin sizi taklit etmemesi ve hesabınızı kullanmaması için telefonunuzu parola ile koruyun.
- **Zorbaliğa Şahitsen Beklemeden Harekete Geç:** Tanıdığınız biri zorbalığa uğruyorsa, harekete geçin. Sadece beklemek, bir saldırganı güçlendirebilir.
- **Zorbaliğa Tavır Al:** Yapabileceğiniz en iyi şey, ona karşı tavır alarak zorbalığı durdurmaya çalışmaktır. Durduramazsanız, zorbalığa uğrayan kişiyi destekleyin.
- **Kanıtı Sakla:** Kanıtı saklayın. İnternette veya telefonlarda zorbalıkla ilgili tek iyi haber, genellikle yakalanabilmesi, kaydedilebilmesi ve yardım edebilecek birine gösterilebilmesidir.
- **Durmasını Söyle:** Kişiye durmasını söyleyin.
- **Yardım İste:** Çevrenizdeki kişilerden yardım isteyebilirsiniz. (Dinleyebilecek, olup biteni işlemenize yardımcı olacak ve üzerinde çalışabilecek biri)



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI

ZORBALIK YAPAN

- Okuldan Kaçma, Okuldaki Kuralları Çiğneme
- Öğretmenlere Karşı Gelme
- Okula Karşı İlgisizlik, Akademik Başarıda Düşüş
- Aileye veya Öğretmene Yönelik Saldırgan ve Şiddet İçerikli Davranışlar Gösterme
- Yetersiz Sosyal Beceriler, Soyutlanma ve Yalnız Kalma
- Erken Yaşta Alkol, Sigara ve Madde Kullanma



ZORBALIĞA MARUZ KALAN NASIL ETKİLENİR?

- Kendisini Değersiz ve Mutsuz Hissetme, Kızgınlık, Çaresizlik ve Yalnızlık
- Uyku problemleri, fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı)
- Okula Karşı İsteksizlik, Okuldan Uzaklaşma, Okulda Kendini Güvensiz Hissetme, Akademik Başarıda Düşüş, Konsantrasyon Problemleri, Okul veya Sınıf Değişikliği
- Düşük Benlik Saygısı, Depresyon ve Kaygı
- Kendine Zarar Verme Düşünceleri ve Girişimi



İZLEYİCİLER NE HİSSEDER?

- Benim de Başıma Gelebilir Düşüncesi
- Kendini Savunmak İçin Sürekli Tetikte Olma Hissi
- Zorbaliğa Maruz Kalan Öğrenciye Yardım Edemediği İçin Suçluluk Duyma veya Gücsüz Hissetme
- Zorbalık Olaylarına Katılması İçin Baskı Hissetme
- Mutsuzluk, Üzüntü, Umutsuzluk
- Korku, Kaygı, Endişe, Tedirginlik
- Okulu Sevmeme, Okuldan Uzaklaşma ve Okulda Kendini Güvende Hissetmeme



AİLELER ZORBALIĞI NASIL ANLAR?

Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbaliğa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler

- 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)



Çocukları yakından gözlemlediğimizde, bazı işaretler akran Zorbaliğı hakkında bize bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir. Ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

ROL MODEL OLARAK EBEVEYNLER

Çocuklar çevrelerindeki kişileri gözlemler, onları taklit ederler ve model alırlar.

Eğer çocuklar davranışın sonunda ödül/pekiştirme alırsa, davranışı tekrarlama olasılığı artar;almazsa davranışı tekrarlama olasılığı azalır.

Örneğin, bir çocuk ebeveynlerine, okulda arkadaşının kendisine vurduğunu ve onun da arkadaşına yumruk atarak karşılık verdiğini söylerse: Ebeveynleri bu durumu onaylarsa, çocuk bu davranışı sürdürmeye devam edecektir. Ebeveynleri bu durumu onaylamazsa, çocuk bu davranışı tekrarlamayacaktır.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA

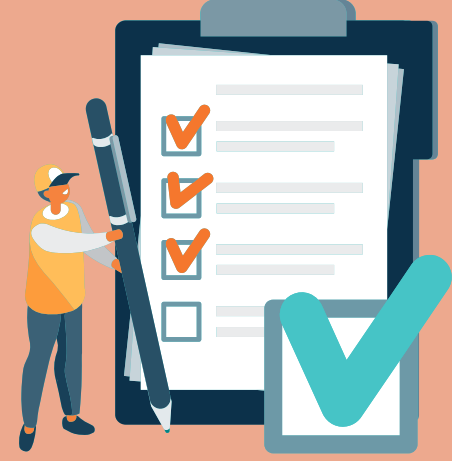
- **Çocuğunuzla Zorbalık Hakkında Konuşun:** Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın. Zorbalığın neden kötü bir şey olduğunu basit bir dille aktarın. Zorbaliğe maruz kalan çocuğun nasıl hissedeceği hakkında konuşun.



- **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 ona belirtin.



- **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.



- **Çocuğunuzu 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.



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



ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA UĞRUYORSA

- **Çocuğunuzla Konuşun ve Onu Destekleyin:** Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun. Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbaliğa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.



- **Zorbalıkla Baş Edebilmesi İçin Ona Yardımcı Olun:** Zorbaliğa 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.



- **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.



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



ANNE-BABALARA ÖNERİLER

Anne-babalar, bir yandan çocuklarının gelişimine katkıda bulunurken bir yandan da akran zorbalığının önlenmesini sağlayabilir.

1. Olumlu Anne-Baba Tutumu Sergileyin
2. Sağlıklı İletişim Kurun
3. Olumlu Rol Model Davranışları Sergileyin



OLUMLU ANNE-BABA TUTUMLARI

- Çocuğa Sevgi ve ilgi Gösterilmesi
- Ev İçerisindeki Kuralların Net Belirlenmesi ve Tutarlı Bir Şekilde Uygulanması
- Çocuğun Bilgisayar, TV Kullanımının Denetlenmesi



SAĞLIKLI İLETİŞİM

Çocuğun kendini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı oluşturulması



- Günün nasıl geçti?
- Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi?
- Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın?

Yukarıdaki gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınabilir.



OLUMLU ROL MODEL OLMA

Çocuklar, anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler.

Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz



YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi Erken Uyarı Uygulamaları Eğitimi Eğitimci Kitabı, Mart 2015
- Siber Zorbalığın Nedenleri Üzerine Kuramsal Açıklamalar/Siber Zorbalığın Nedenlerine İlişkin Teorik Açıklamalar: Gülendam AKGÜL (Tez)
- <http://10binokul.meb.gov.tr>
- <https://www.nirengidernegi.org>
- <https://dergipark.org.tr>
- <https://www.unicef.org>
- <http://depo.btu.edu.tr>
- <https://magdurbilgi.adalet.gov.tr>
- guven.com.tr

