



AKRAN ZORBALIĞI

ARAŐ. GÖR. DR. SEDA NUR PALABIYIK

BUÜTF AİLE HEKİMLİĞİ ABD

ONLINE İTERN SEMİNERİ

19 ARALIK 2023



DIKKAT! AKRAN ZORBALIĞI VAR

Türkiye'deki 20 milyon öğrenciden 7 milyonu akran zorbalığına maruz kalıyor. Küçük yaşta suç işleyenlerin, ileride büyük suça karışma oranı 4 kat artıyor
3 çocuktan biri mağdur



OKUL ARKADAŞINI ZİNCİRLE DÖVDÜ

ZİNCİRLİ AKRAN ZORBALIĞI!



OKULDA
AKRAN
ZORBALIĞI!

7 YAŞINDAKİ ÇOCUK,
6 YAŞINDAKİ ÇOCUĞUN GÖZÜNE
AĞAÇ DALI SOKTU



SHOW HABER

LİSEDE YÜREK SIZLATAN GÖRÜNTÜ...



Sınıfta akran zorbalığı: 'Saçın çok güzelmiş' diyerek darbetti!

SUNUM PLANI

- ❑ Zorbalık-Akran Zorbalığı Tanımı
- ❑ Dünyada ve Türkiye’de Akran Zorbalığı
- ❑ Akran Zorbalığında Roller-Rollerin Özellikleri
- ❑ Akran Zorbalığı Türleri
- ❑ Akran Zorbalığı ile İlişkili Faktörler
- ❑ Akran Zorbalığının Etkileri
- ❑ Akran Zorbalığını Saptamak, Müdahale Etmek Ve Önlemek
- ❑ Akran Zorbalığında Aile Hekimleri Neler Yapabilir?
- ❑ Son Gelişmeler
- ❑ Özet
- ❑ Kaynakça

Zorbalıkla İlgili Araştırmaların Öncüsü

- İlk alışmalar 1970’li yıllarda Norveçli araştırmacı **Dan Olweus** tarafından yapılmış;
- **“Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys” (1978)**
- Norveç ve diğer İskandinav ülkelerinde zorbalığı önleme programlarının geliştirilmesinde görev almış.



(Olweus ve Mona 2003, 239).

SORU:

**Sizce zorbalık nedir?
Nerelerde karşılaşılabılır?**

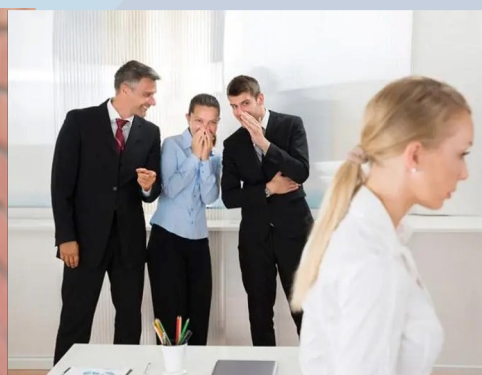


ZORBALIK (*BULLYING*):

- Birine rahatsızlık verme amacıyla tekrarlanan fiziksel veya psikolojik saldırganlıkla karakterize güç kullanmak

Nerede olur?

- Anaokulundan başlayarak okulda, mahalle, sokak, spor alanı, iş yerlerinde, **hayatın her alanında** karşılaşılabilen; sağlığı ciddi biçimde tehdit eden halk sağlığı sorunu



AKRAN ZORBALIĞI (*PEER BULLYING*):

- **Kendini savunmada zorlanan bir çocuk veya ergenin,** benzer yaş grubundaki bir veya daha fazla öğrenci tarafından **tekrarlayan biçimde, kasıtlı olarak yapılan rahatsız edici davranışlara maruz kalması.**
- **! Provokasyon olmadan gerçekleşmesi.**
- Bu nedenle **akran istismarı (*peer abuse*)** olarak da tanımlanabilir.



SORU:

**Sizce zorbalık ile saldırganlık
arasındaki fark nedir?**

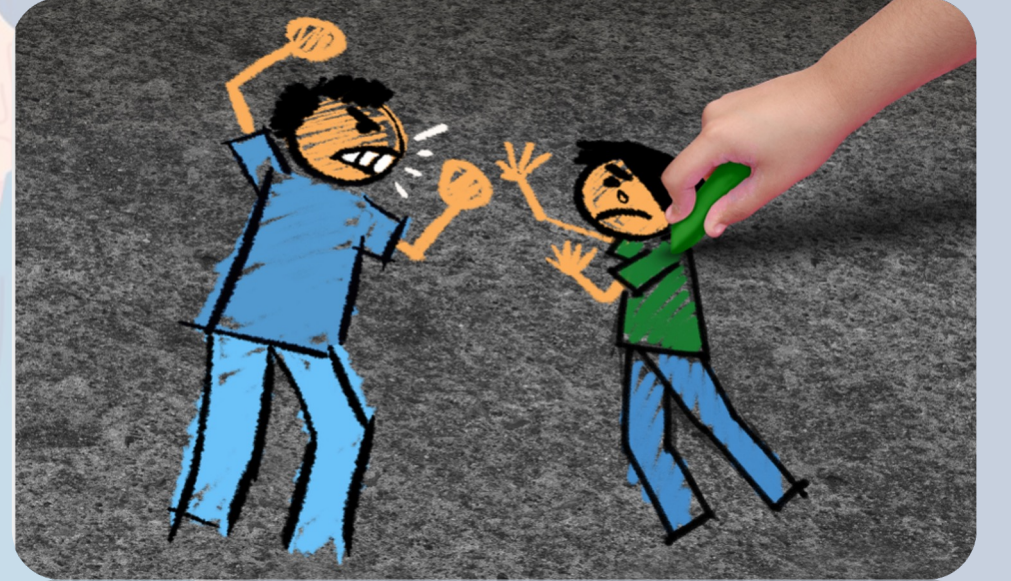


- Zorbalık, saldırganlığın bir alt kategorisi;
- **Zorbalığın 3 temel özelliği ?**
 - Kasıtlı olarak zarar verme amaçlı yapılması
 - Süreklilik göstermesi
 - Zorba ile kurban arasında güç dengesizliğinin olması

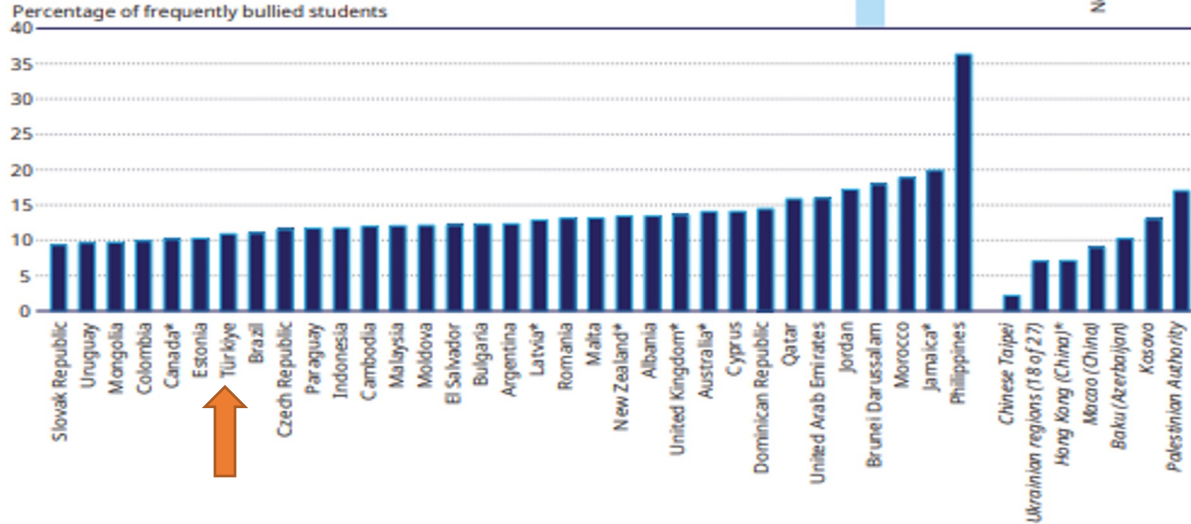
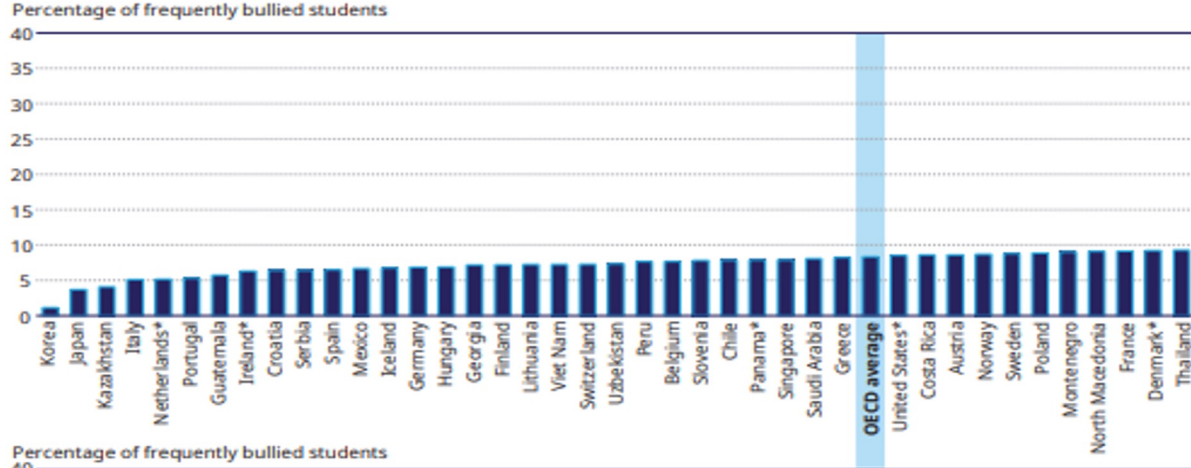


DÜNYADA AKRAN ZORBALIĞI

- Sıklığı ülkelere, kültüre, yaş gruplarına göre değişiklik gösterebilmekte.
- **BM ÇOCUKLARA YARDIM FONU (UNICEF) 2018 istatistiklerine göre** tüm dünyada gençlerin üçte biri akran zorbalığına maruz kalmakta;
 - **13-15 yaş arasındaki öğrencilerin yarısının, 150 milyon gencin**, okul içinde ve çevresinde akranlarından fiziksel şiddet ya da çeşitli zorbalıklar gördüğü,
 - 122 ülkeden elde edilen verilere göre **13-15 yaşlarındaki öğrencilerin yaklaşık üçte birinin** fiziksel kavgalara karıştığı,
 - Sanayileşmiş 39 ülkedeki 10 öğrenciden 3'ü, **yaklaşık 17 milyon genç**, okulda diğerlerine zorbalık yaptığını itiraf etmiş.



OECD PISA Raporu 2022



- Öğrencilerin %20'si (5 öğrenciden 1'i) ayda birkaç kez zorbalığa maruz kalmaktadır.
- %8'i düzenli olarak sık sık zorbalığa uğramaktadır. Bu oran Ürdün, Fas, Filistin, Filipinler, Katar, Birleşik Arap Emirliklerine %15'e kadar çıkmakta; Buna karşılık İtalya, Japonya, Kazakistan, Kore, Hollanda, Portekiz ve Çin'de %5'lere düşmektedir.
- Türkiye %11 civarında.
- Türkiye'de kızların yaklaşık %25'i ve erkeklerin %28'i ayda en az birkaç kez zorbalığa maruz kaldıklarını bildirmiştir; (OECD ortalaması: kızların %20'si ve erkeklerin %21'i).
- Türkiye'de öğrencilerin %44'ü hayatından memnun değil. (OECD ortalaması %18) (potansiyel zorbalık riski).

TÜRKİYE'DE AKRAN ZORBALIĞI

- **TÜİK Türkiye Çocuk Araştırması 2022 verilerine göre:**
 - 6-17 yaş grubundaki çocukların %13,8'i diğer çocuklar tarafından ayda en az birkaç kez zorbalığa uğradığını ifade etmiştir.





- İşlevsel zorluğu olan çocukların diğer çocuklar tarafından daha fazla zorbalığa uğradığı görülmüş;
- İşlevsel zorluğu olan çocuklarda zorbalığa uğrama oranı %27,2 iken işlevsel zorluğu olmayan çocuklarda bu oran %11,6.

AKRAN ZORBALIĞINDA ROLLER

- **zorba (*bully*); kurban (*victim*); zorba/kurban (*bully-victim*)**
- **tanık seyirci:**
 - saldırgan yanlısı davranışlar sergileyen **asistan/yardımcı/güçlendiriciler**
 - kurbanı rahatlatmayı içeren mağdur yanlısı davranışlar sergileyen **savunucular**
 - tarafsız davranışlar sergileyen **pasif/tarafsız seyirciler**
 - mağdurla yalnız kaldığında mağdur yanlısı olan, zorbalık üyeleri tarafından kuşatıldığında nötr ya da saldırgana dönüşen **dost gibi görünen düşman (*frenemy*)**



ROLLERİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ

ZORBA:

- Daha agresif
- Başkalarını yönetmeyi seven
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız, **empati yeteneği zayıf**
- **Vicdan, utanç, pişmanlık duyguları zayıf**
- **Yalan söylemeye, hile yapmaya-suça meyilli**
- **Daha fazla sigara ve alkol kullandıkları**
- **Anne-babası otoriter ve cezalandırıcı**



KURBAN:

- Daha içe kapanık,
- **Kendine güveni ve benlik saygısı düşük**
- **Arkadaş edinmede güçlük**
- **Farklı fiziksel gelişim** gösteren çocuklar (örn. aşırı kısa/uzun boylu, aşırı zayıf/kilolu vb.)
- **Dezavantajlı gruplar** (örn. fiziksel veya zihinsel engeli olan, dil/aksanı farklı olanlar, göçmen/etnik azınlık grupta olanlar)

SORU:

Aklınıza gelen akran zorbalığı türleri nelerdir?



AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

DOĞRUDAN ZORBALIK

Fiziksel
zorbalık



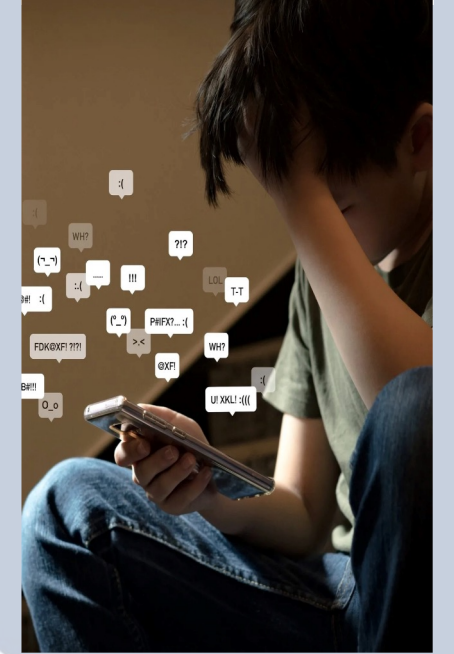
Sözel
zorbalık



İlişkisel
zorbalık



Siber
zorbalık



AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

DOĞRUDAN ZORBALIK

Fiziksel zorbalık

- Vurma
- Tokat atma
- Tekme atma,
- Tükürme,
- İtme,
- Saçını çekme gibi **direkt fiziksel güç kullanarak yapılan zorbalık.**

Sözel zorbalık

- İsim takma,
- Küfür etme,
- Alay etme,
- Küçük düşürme,
- Tehditkar, rahatsız edici yazılı notlar yazma veya el hareketleri yapma gibi **sözlü veya yazılı iletişim ile yapılan zorbalık.**

DOLAYLI ZORBALIK

İlişkisel zorbalık

- Dedikodu yayma,
- Arkadaş grubundan dışlama,
- Görmezden gelme,
- Jest ve mimikler ile istenmediğini hissettirme, taklit gibi **kurbanın itibarına ve sosyal ilişkilerine yönelik olan zorba davranışlar.**

Siber zorbalık

- **Dijital teknolojiler (cep telefonu, internet vb.) kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır.**
- Sosyal medyada kurban hakkında yalan haberler yaratmak ve yaymak,
- Özel ya da mahrem bilgilerini sızdırmak,
- Tehdit ve hakaret mesajları yollamak gibi.

- Literatürde **siber zorbalık sıklığı** ile ilgili yapılan çalışmalarda öğrenciler %5 ile %60 arasında zorbalığa maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

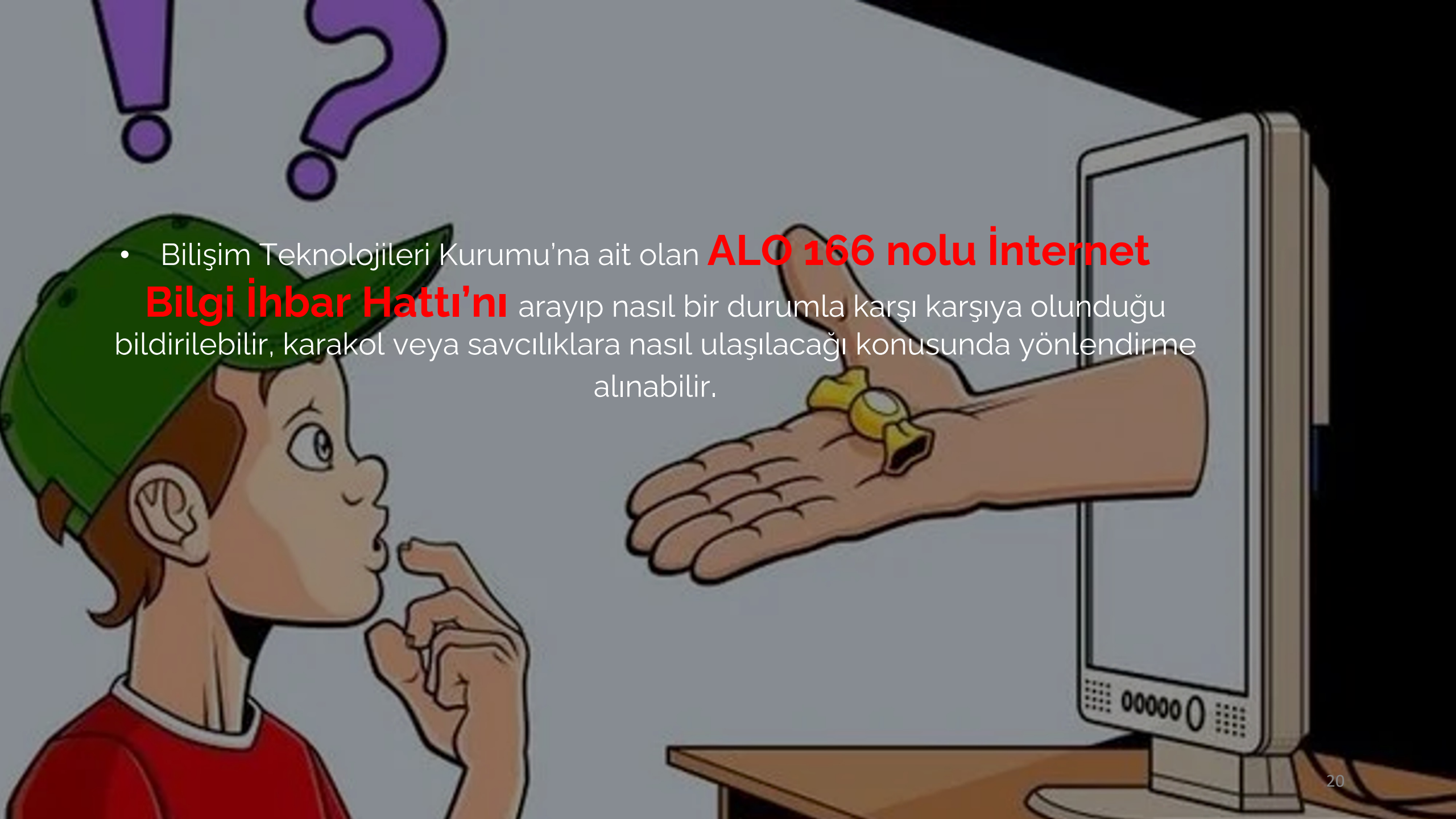
(Camerini, Marciano, Carrara ve Schulz, 2020)

- İsveçli öğrenciler ile yapılan bir çalışmada siber zorbalık sıklığı %5 olduğu saptanırken, Yunan öğrenciler ile yapılan çalışmada öğrencilerin %62 sinin daha önceden en az bir kez siber zorbalığa maruz kaldıkları ve zorbaların genellikle yabancı birileri oldukları tespit edilmiştir.

(Slonje ve ark.)

- **Türkiye’de** Peker’in (2015) yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin %17’sinin siber zorbalık mağduru olduğu, %10,5’inin siber zorba olduğu ve %35,2’sinin ise hem siber zorbalık yaptığı hem de mağduriyet yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.



- 
- A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green cap and a red shirt, looking thoughtful with his hand to his chin. In the background, a computer monitor sits on a desk. A hand with a yellow key on its ring finger is shown reaching out from the monitor. Above the boy, there are purple exclamation and question marks.
- Bilişim Teknolojileri Kurumu'na ait olan **ALO 166 nolu İnternet Bilgi İhbar Hattı'nı** arayıp nasıl bir durumla karşı karşıya olunduğu bildirilebilir, karakol veya savcılıklara nasıl ulaşılacağı konusunda yönlendirme alınabilir.

- En yaygın zorbalık türleri; fiziksel ve sözel zorbalık.
- Cinsiyet ; **erkeklerde fiziksel zorba davranışlar, kızlarda ise sözel zorba davranışlar** daha sık görülmekte. *(Fernandez ve ark. 2008).*
- Yaşa göre ; 8-16 yaşları arasında arttığı, yaş artııkça ergenin kendini koruması arttıkça azaldığı, fakat etkilerinin yetişkin döneminde de devam ettiği görülmektedir. *(Barker ve ark. 2008).*
- Dünya Sağlık Örgütü'nün (2012) yaptığı çalışmada, akran zorbalığında **yaş ilerledikçe kurban olma sıklığının azaldığı;** bunun aksine **zorbalık yapma sıklığının arttığı** gösterilmiştir.



AKRAN ZORBALIĞI İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

BİREYSEL ÖZELLİKLER

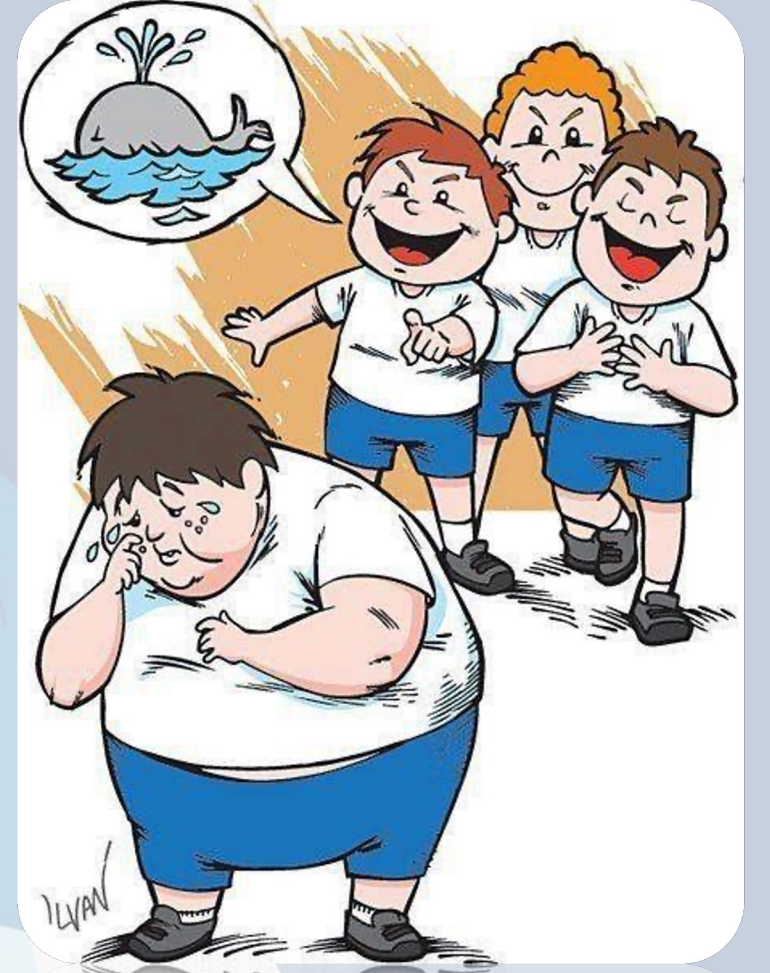
Yaş;

- Küçük sınıftaki öğrencilerin büyük sınıftaki öğrencilere göre daha sık zorbalığa maruz kaldıkları.
- Yaşı büyük öğrencilerin kendilerinden küçüklere zorbalık yapma oranının daha sık olduğu ileri sürülmekte.

Cinsiyet;

- Zorbalığın erkeklerde daha fazla görüldüğü,
- Erkeklerin doğrudan zorbalığa, kızların ise dolaylı zorbalığa daha fazla maruz kaldığı görülmekte.

Mizaç ve kişisel özellikler (fiziksel zayıflık, kısa boylu olmak ve şişman olmak..)



AİLEYE İLİŞKİN ÖZELLİKLER

Zorbalık yapan çocukların aileleri;

- İlgi, sevgiden yoksun,
- İletişimin zayıf,
- Saldırgan davranışları hoşgörü ile karşılayan,
- Problem çözümünde **fiziksel güç kullanan** ebeveynlerin olduğu bir aile ortamı.
- Aile içinde zorbalık olaylarına tanık olunduğu ve/veya bu olayların içinde olan çocuklar.

Zorbalığa maruz kalan çocukların aileleri;

- **Aşırı koruyucu, kollayıcı ve kontrolcü ebeveynler** (çocuklar bağımsızlık ve kendine güven konularında sorunlar yaşayabilirler.)



OKULA İLİŞKİN ÖZELLİKLER

- Meydana geldiği yerlerin **yetersiz denetimi**
- Okul veya sınıf mevcudunun **kalabalık olması**
- Okulda saldırgan davranışların hoş görülmesi
- Öğretmenlerin öğrencilere yönelik **uygun olmayan disiplin yöntemleri** kullanması
- Okulda akran zorbalığına yönelik **politika ve kuralların olmaması**
- Öğretmenlerin zorbalık davranışlarını fark edememesi veya **görmezden gelmesi**



ÇEVRESEL ÖZELLİKLER

- Şiddetin toplumsal olarak **kabul gördüğü** yerde yaşamak
- **Şiddetin ve yoksulluğun yoğun olduğu semtler**
- **Televizyonda şiddet içerikli programlar izlemek ve bilgisayar oyunu oynamak** (medyanın etkisi)



AKRAN ZORBALIĞININ ETKİLERİ



- Bu olaya dahil olan her gençte **bulunduğu role göre, hem kısa hem uzun dönemde; farklı fiziksel, bilişsel, ruhsal sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.**

ZORBALIK YAPANLARDA;

- Okula karşı ilgisizlik,
- Akademik başarısızlık,
- Yalnız kalma,
- Saldırganlık,
- Mutsuzluk,
- Erken yaşta alkol, sigara ve zararlı madde kullanımında artış,
- **Yetişkinlik döneminde:** Suç ve şiddet olaylarına karışma, aile içi şiddet gösterme, riskli davranışlarda bulunma, antisosyal kişilik özellikleri gösterme, zararlı madde kullanımı ve psikiyatrik hastalık riski.



ZORBALIĞA MARUZ KALANLARDA;

- Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı, iştah kaybı gibi psikosomatik semptomlar,
- Değersizlik hissi ve mutsuzluk,
- Kızgınlık, çaresizlik ve yalnızlık,
- Arkadaşlık kurmada zorluk,
- Uyku problemleri, enurezis.
- Okula karşı isteksizlik, okuldan uzaklaşma,
- Akademik başarıda düşüş,
- Konsantrasyon problemleri,
- Depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları
- Kendine zarar verme düşünceleri ve intihar girişimi
- **Yetişkinlik döneminde:** düşük benlik saygısı, depresyon ve anksiyete problemleri, romantik ilişkilerde problem yaşama riski



- İş yaşamında da olumsuz sonuçlara neden olmakta.
- **Zorbaların** kurbanlara göre işi sürdürmede daha çok zorlandıkları, iş bırakma risklerinin daha fazla olduğu ve **daha fazla işsiz oldukları**;
- **Kurbanların da** ekonomik anlamda zorlandıkları, **finansal yönetim konusunda zayıf oldukları**, akranlarına göre daha az kazandıkları belirtilmiş.



AKRAN ZORBALIĞINI SAPTAMAK, MÜDAHALE ETMEK VE ÖNLEMELİK

- Erken dönemde tespit ve önleme çok önemlidir.
- En önemli görev **okul çalışanlarıyla birlikte sağlık çalışanlarına düşmekte.**
- Pace (2001) tarafından akran zorbalığının olup olmadığı ile ilgili ipuçları belirlenmiş.
- Klinisyenler, bu ipuçlarını gösteren öğrenciler ile karşılaştıklarında **akran zorbalığı ihtimalini göz önünde bulundurmalıdır.**



SORU:

**Akran zorbalığını tanımada
ipuçlarımız neler olabilir?**





AKRAN ZORBALIĞININ İPUÇLARI:

- Çocuğun belli durumlardan, ortamlardan, yerlerden ya da **insanlardan kaçınması**.
- **Geri çekilme, içine kapanma, pasifleşme ya da aşırı aktif ve saldırgan olma, kendi kendine zarar verme** gibi davranış değişiklikleri gözlenmesi.
- **Sıkça nedensiz ağlama ya da üzgün, mutsuz, çökkün görünme**.
- Düşük benlik algısına ilişkin işaretler verme.
- Konuşmak için isteksiz olma, **belli durumlar, insanlar ya da yerlerden söz edildiğinde korku işaretlerinin gözlenmesi**.
- Vücudunda **yaralar, bereler, çizikler, morluklar vb.** gözlenmesi.
- Notlarında ya da **başarısında ani düşüşler** ya da öğrenme ile ilgili problemler gözlenmesi.
- Tekrarlayan, ancak **nedeni açıklanamayan mide ağrıları, yorgunluk vb.** fiziksel belirtiler olması.

Zorbalık tespit edildiğinde;

- Etkin dinlemeli, sıcak ve tutarlı bir ilişki kurulmalı, ani tepkilerden kaçınılmalı.
- Çocuğa **bunu hak etmediğini** ve bu davranışların gerçekten onu yaraladığını ifade etmek, çocuk için çok önemli.
- Zorbalık **elektronik araçlarla yapılıyorsa**, çocuklar, metinleri veya sosyal medya yayınlarını **kanıt olarak kaydetmeleri** teşvik edilmeli.
- Öğretmen veya okul çalışanlarıyla paylaşabilme, gerekirse bir uzmandan destek alınabilir(Terapiler, destek grupları, psikolojik danışmanlık vb..)
- **Okul yönetimine** herhangi bir **akran zorbalığı müdahale programı** önerilmeli (Öğrencilerde karşılıklı saygı, empati, anlayışın geliştirilmesi vb..)





STOP THE BULLY

- **Akran zorbalığını önlemek** için **müdahale programları** kullanılmakta olup özellikle çocuğa, ailesine, okuluna ve topluluğa odaklanan **çok bileşenli önleme programları** etkili olmaktadır.
- Uygun programlarla zorbalığın %20-23; kurban olma durumunu %17-20 oranında azaltıldığı tespit edilmiştir.
- Dünyada en çok kabul gören önleme programı **Olweus Zorbalığı Önleme Programı**. yetişkinlerin okulda ve evde öğrenciler için **pozitif ilgi** gösterdiği; **kabul edilemez davranışlara kesin sınırlar** koyduğu kurallar bozulduğu zaman **tutarlı, fiziksel ve hayati olmayan olumsuz yaptırımların** kullanıldığı yetişkinlerin otoriter **ve pozitif rol model** olduğu şeklinde temel ilkelere dayanmakta.

AKRAN ZORBALIĞI VE AİLE HEKİMLERİ

- Ankara'da 122 aile hekimi ve 109 pediatristin **akran zorbalığı hakkındaki bilgi düzeylerinin araştırıldığı çalışmaya göre**
 - **Aile hekimlerinin %11'i; pediatristlerin %33'ü meslek hayatlarında akran zorbalığı vakalarıyla karşılaştıklarını** ifade etmişler.
 - Aile hekimleri ve pediatristler akran zorbalığı konusunda **çoğu eğitim almamışlardır. Aile hekimlerinin yalnızca %4'ü; pediatristlerin %6'sı bu konuda eğitim aldığını** ifade etmişler.
 - **Okul başarısızlığı ya da okula gitme isteksizliği gösteren çocuklarda aile hekimlerinin (%66); pediatristlerin (%61) aklına akran zorbalığı gelmektedir.**

(Yurdakul ve Dağcıoğlu 2021)



AİLE HEKİMLERİ NELER YAPABİLİR ?

Farkındalığın yükseltilmesi: Aile hekimlerinin çocuklar ve aileleriyle yakın iletişimi dikkate alındığında akran zorbalığı farkındalığının arttırılması yararlı olacaktır.

Özel iletişim becerileri geliştirme: Bu konuda aile hekimlerinin vakanın ve tarafların özelliklerine **uygun özel iletişim becerilerini geliştirmesi yararlı olacaktır. Hasta merkezli iletişim biçimi tercih edilmeli;** taraflar etkin biçimde dinlenmeli; endişeleri anlaşılmalı; uygun tedavi açıklanmalı ve geri bildirim izlenmelidir.



Doğru ve hızlı tanılama: Çocuklarda oluşan duygusal, gelişimsel ve davranışsal problemler; akran zorbalığına eşlik ettiği düşünölen kaygı bozuklukları, depresyon, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, davranış bozukluğu, yeni başlayan okul devamsızlığı, okul başarısında açıklanamayan düşüşler vb. durumlarda **akran zorbalığı da dikkate alınmalıdır.**

Raporlama ve danışmanlık: Elde edilen bulgular ve tanı detaylıca raporlanmalıdır. Bu raporlar istendiğinde yetkililerle paylaşılabilir. **Bununla birlikte çocuk-aile-okul çalışanları ile iletişim kurularak sağlığın geliştirilmesi, akran zorbalığının önlenmesi konusunda danışmanlık yapılmalıdır.**

Bilimsel çalışmalar: Karşılaşılan vakalar; elde edilen veriler aile hekimi uzman adaylarınca uygun bilimsel yöntemler kullanılarak akademik çalışmalara konu edilebilir.

SON GELİŞMELER...

Liselerde "siber zorbalık" ve "akran zorbalığı" disiplin işlemleri arasına girdi



Akran zorbalığı ortaöğretimde artık bir disiplin suçu...

Resmi Gazete'de 15 Kasım 2022 tarihinde yayınlanan Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'nde yapılan **değişiklikle "Akran Zorbalığı" ve "Siber Zorbalık" liselerde disiplin suçu sayılmaya başlandı.**

Akran zorbalığı okul müfredatına girdi...

Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğünce hazırlanan Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının onayından geçti. (29 Kasım 2023 AA).

Buna göre:

- Ortaokul 6, 7 ve 8. sınıflarda "okul temelli sosyal sorumluluk çalışmaları" seçmeli dersinin müfredatı içinde **akran zorbalığı**, dijital güvenlik, dijital bağımlılık, siber dolandırıcılık gibi kavramlar üzerinde durulacak ve dijital şiddet türleriyle baş etme yolları üzerinde tartışmalar yapılacaktır.



ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- **ÇOCUĞUNUZLA ZORBALIK HAKKINDA KONUŞUN**
Çocuğunuza zorbalık yapmaması gerektiğini açıklayın ve zorbalığın diğer çocuklar üzerindeki olumsuz sonuçlarından bahsedin.
- **ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ONAY VERMEDİĞİNİZİ BELİRTİN**
Çocuğunuza onaylamadığınız şeyin onun zorbalık davranışları olduğunu vurgulayın; onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.
- **ÇOCUĞUNUZA YARDIMCI OLUN**
Çocuğunuzun hangi davranışlarının akran zorbalığı olduğunu anlatın. Bu davranışları neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Zorbalığın altında yatan nedenleri ortadan kaldırmaya çalışın. Bu davranışlar yerine neler yapabileceğini öğretin.
- **FİZİKSEL CEZA VERMEYİN**
Çocuğunuzun istenmeyen davranışları karşısında sakın kalın ve olumlu disiplin yöntemleri kullanın. Kesinlikle fiziksel veya sözel şiddet uygulamayın.
- **ÇOCUĞUNUZ SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLERİNİ (PAYLAŞMA, YARDIM ETME, DUYGULARINI İFADE EDİLMESİ) GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN**
Bu konuda çocuğunuzun yaşına uygun kitaplar okuyun, film izleyin ve etkinlikler gerçekleştirin.
- **OKULU BİLGİLENDİRİN**
Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALİYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- **ÇOCUĞUNUZLA KONUŞUN VE ONU DESTEKLEYİN**
Çocuğunuza onun yanındayken olduğunu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbaliğa maruz kalmanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.
- **ZORBALIKLA BAŞ EDEBİLMESİ İÇİN ONA YARDIMCI OLUN**
Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair yöntemler geliştirin. Böyle bir durumda okulda kimden ve nasıl yardım isteyebileceğini konuşun.
- **ÇOCUĞUNUZU SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLER GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN**
Çocuğunuzun kendisini etkili bir şekilde ifade edebilmesi ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri sürdürebilmesi için çalışmalar/etkinlikler/oyunlar planlayın. Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu ve güçlü özelliklerini vurgulayın.
- **OKULU BİLGİLENDİRİN**
Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA TANIKLIK EDİYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun, zorbalık yapan arkadaşını desteklememesi, zorbalığa maruz kalan arkadaşına yardımcı olması ve durumu güvendiği bir yetişkine anlatıp yardım istemesi konusunda cesaretlendirin.

**EL ELE VERELİM
ZORBALIĞI YENELİM**

AKRAN ZORBALIĞI

VELİLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı saldırgan bir davranış türüdür ve üç temel özelliği bulunmaktadır:

- Karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
 - Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması
 - Çocuklar arasında güç dengesizliği olması
- Araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ NELERDİR?

FİZİKSEL ZORBALIK:

Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.



SÖZEL ZORBALIK:

İsim/lakap takmak, hakaret etmek, bağırarak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.



İLİŞKİSEL/SOSYAL ZORBALIK:

Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.



SİBER ZORBALIK:

Rahatsız edici mesaj atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Akran zorbalığının çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

ZORBALIK YAPAN ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN SONUÇLAR

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilme
- Sosyal ilişkilerde güçlük
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suça yönelik davranış gösterme

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN SONUÇLAR

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları

AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?

Çocuklar ve ergenler zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIK YAPTIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

- Vücudunda morluk, çizik, yara gibi belirtiler
- Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirlili olarak dönmesi
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi
- İçe kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)

AKRAN ZORBALIĞININ ÖNLENMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

ÖĞRENCİLERİNİZİN ZORBALIK KONUSUNDA FARKINDALIK KAZANMALARINI SAĞLAYIN

Okulunuzda öğrencilere yönelik yürütülen farkındalık çalışmalarını takip edin, öğrencilerin bu tür çalışmalara aktif katılımlarını sağlayın. Kendi derslerinizde de bu konuya zaman ayırın, fikirlerinizi paylaşarak öğrencilerinize rehberlik edin.

ÖĞRENCİLERİNİZLE SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM KURUN

Öğrencilerinize sevgi ve ilginizi gösterin, onları etkin bir şekilde dinleyin. Öğrencilerinizin sizinle birebir görüşme taleplerini reddetmeyin. Sağlıklı bir iletişim, öğrencilerinizin zorlandıkları durumlar karşısında sizden yardım istemesini sağlayacaktır.

ÖĞRENCİLERİNİZİ GÖZLEMLEYİN

Okulun farklı alanlarında öğrencilerinizin davranışlarına ve arkadaşlık ilişkilerine dair gözlem yapın. Öğrencilerinizdeki bazı değişikliklerin zorbalığa işaret edebileceğini unutmayın. Açıklanamayan yaralanmalar, eşyalarının zarar görmesi, fiziksel belirtiler (baş ağrısı, mide bulantısı), düşük akademik başarı, okula olan ilgide azalma, benlik saygısında düşüş gibi belirtiler dikkatle takip edilmelidir.

ÖĞRENCİLERİNİZİN SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMLERİNİ ÖNEMSEYİN

Öğrencilerinizin iş birliği, yardımlaşma, paylaşma, arkadaşlık kurma ve empati gibi sosyal ve duygusal beceriler geliştirmesine katkı sağlayın. Derslerinizde öğrencilerinizin bu becerileri uygulayabilecekleri ve geliştirebilecekleri fırsatlar (grup ödevleri, sosyal projeler, sınıf içi tartışma, drama) yaratın.

○ SINIF KURALLARI BELİRLEYİN

Zorbalık davranışlarını önlemek için öğrencilerinizle birlikte onların yaşına uygun kurallar belirleyin. Kuralları olumlu sözcüklerle ifade edin ve öğrencilerinize öğretin. Kurallara uymadıkları takdirde nasıl bir yaptırımla karşılaşacaklarını net bir şekilde belirtin ve kuralların uygulanmasında tutarlı davranın.

○ DEMOKRATİK BİR SINIF ORTAMI YARATIN

Öğrencilerinizin kendilerini rahat ifade edebildikleri, birbirlerine saygılı davrandığı ve farklılıkları kabul ettiği bir sınıf ortamı yaratın. Bu konuda sizin iyi bir rol model olmanız daha etkili olacaktır.

○ ÖĞRENCİLERİNİZİN ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ONAY VERMEDİĞİNİZİ BELİRTİN

Öğrencilerinize zorbalığın hiçbir gerekçesi olamayacağını ve sizin de bu davranışları onaylamadığınızı net ifadelerle aktarın.

○ ZORBALIK KONUSUNDA İŞ BİRLİĞİNE AÇIK OLUN

Zorbalık olayları gözlemlediğinizde okul yönetimi, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve meslektaşlarınızla durumu paylaşın, birlikte hareket edin.

○ ÖĞRENCİLERİNİZİN AİLELERİ İLE YAKIN İLİŞKİ İÇİNDE OLUN

Öğrencilerinizin aileleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaya ve onları tanımaya çalışın. Veli toplantısı ve aile katılımı yoluyla onlara çocuklarının okul yaşantısı ve gelişimi konusunda destek sağlayın. Zorbalık yapan veya zorbalığa maruz kalan öğrencilerinizin ailesini bilgilendirin ve sizinle iş birliği kurmalarını sağlayın.

○ ÖĞRENCİLERİNİZİ VE AİLELERİNİ UZMAN DESTEĞİ ALMA KONUSUNDA CESARETLENDİRİN

Gerekli olması hâlinde, öğrencilerinize zorbalığın sonuçları ile baş edebilmeleri, sosyal ve duygusal beceriler kazanmaları veya zorbaca davranışlarını değiştirmeleri konusunda uzman yardımı almaları için yol gösterin ve onları destekleyin.

**EL ELE VERELİM
ZORBALIĞI YENELİM**

AKRAN ZORBALIĞI

ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı saldırgan bir davranış türüdür ve üç temel özelliği bulunmaktadır:

- Karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
- Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması
- Taraflar arasında güç dengesizliğinin olması

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

AKRAN ZORBALIĞINA İLİŞKİN BİLİNMESİ GEREKEN GERÇEKLER

- Akran zorbalığı her okulda ve her kademede görülebilir.
- Akran zorbalığı okulun her alanında gerçekleşmektedir (örn. sınıf, koridor, kantin, okul bahçesi, spor salonu, servis).
- Hiçbir öğrenci zorbalığı hak etmez.
- Akran zorbalığı çocukluğun doğal bir parçası değildir.
- Yalnızca erkek öğrenciler zorbalık yapmaz, kız öğrenciler de zorbaca davranışlar yapmaktadır.
- Zorbalık sadece farklılıkları veya özel gereksinimi olan öğrencilere uygulanmamaktadır; çoğu öğrenci zorbalığa maruz kalma açısından risk altındadır.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ NELERDİR?

FİZİKSEL ZORBALIK:

Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.



SÖZEL ZORBALIK:

İsim/lakap takmak, hakaret etmek, alay etmek, bağırmak, laf ile sataşmak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.



İLİŞKİSEL ZORBALIK:

Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.



SİBER ZORBALIK:

Rahatsız edici mesajlar atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Akran zorbalığının öğrenciler üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

ZORBALIK YAPAN ÖĞRENCİLER İÇİN SONUÇLAR

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilme
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suça yönelik davranış gösterme

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER İÇİN SONUÇLAR

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları

ÖZETLE;

Zorbalık; kapsamlı, çok boyutlu ve önlenmesi için birçok disiplinin birlikte çalışmasını gerektiren bir halk sağlığı sorunu.

Zorbalık ve kurban **evrenseldir**. Her çocuk-her ergen, bir şekilde (zorba-kurban-zorba/kurban), akran zorbalığına maruz kalmış ya da kalmakta olabilir.

Yaşanılan **travmalar insan sağlığını kısa ve uzun dönemde olumsuz etkileyebilmektedir**.

Zorbalığa karşı girişimler genelde **farkındalığı arttırmayı** amaçlar. Öğrenci-okul-ailelerin katılımı esastır.

Çocukların farkındalık ve iletişim becerileri desteklenmelidir.

KURBANLARA YARDIM EDİLMELİ; ZORBALARLA İLGİLENİLMELİDİR.

KURBANI KORU, ZORBAYLA İLGİLEN



TEŞEKKÜRLER..

KAYNAKÇA

- Aliustaoğlu FS, Altiner B. Çocuklar arası şiddet/akran zorbalığı. Küçüker H, editör. Adli Tıp ve Çocuk. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2023. s.13-6.
- Çam Ray P, Yolga Tahiroğlu A. Akran zorbalığı. Cantürk G, editör. Çocuk İstismarı ve İhtimali. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.29-35.
- Çopur E. Ö. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın akran zorbalığı ile baş etme becerileri üzerine etkisinin belirlenmesi, Doktora Tezi, 2019, Ankara, T.C. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dolgun G. Akran Zorbalığını Önlemede Hemşirenin Rolü. HSP;2018;5(1):95-101.
- Gürhan N. Her Yönü ile Akran Zorbalığı. Türkiye Klinikleri J Psichiatr Nurs-Special Topics 2017: 3(2): 175-181.
- Karatoprak S, Özcan Ö. Akran Zorbalığı. Türkiye Klinikleri Child Psychiarty-Special Topics 2017, 3(3) 195-203.
- Kaya İ, Alyanak B. Akran Zorbalığı. Alyanak B, editör. Çocuk ve Ergenlerde Travma ve Travmatik Durumların Etkileri ve Çözümleyici Yaklaşımlar. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018. p.34-41.
- Süner A.F, Alpay E.E. Ünal B. Akran Zorbalığına Kısa Bir Bakış: Birinci Basamak Sağlık Çalışanlarına Tavsiyeler. STED, 2021, C 30, Sayı 6, 444-450.
- Ünlüoğlu İ. Kaptanoğlu A.Y., Özer C. Aile Hekimliğinde İletişim, TAHEV, İstanbul.
- Yurdakul E. Dağcıoğlu B. F. Investigation of Knowledge Levels of Family Physicians and Pediatricians About Peer Victimization. Ankara Med J. 2021; 21(1): 49-56