



AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır. Akran zorbalığı, aynı yaş veya eş düzeydeki kişiler arasında geçer ve zorba kurbanda göre daha güçlü bir konumdadır. Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır:

- Fiziksel zorbalık (vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.),
- Sözel zorbalık (isim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak),
- Sosyal zorbalık (dışlama, görmezden gelme)
- Siber zorbalık (internet/mesaj yolu ile dedikodu yaymak).

Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır: Zorbaca davranış sergileyen, zorbaca davranışlara maruz kalan ve izleyiciler. Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir. Zorbaliğa maruz kalan ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir. İzleyiciler ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını anlamak için ipuçları:

Birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, bilse bile bunu "Ben zorbalığa uğruyorum" şeklinde ifade edemez.

- Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),
- Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyor ise
- Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyor iseniz,
- Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyor ise,
- Okul dışı zamanlarda, okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor ise,
- Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa,
- Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri var ise,
- Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.) .

Yukarıdakiler sadece zorbalığa ait ipuçları değil, çocuğunuzun duygusal sıkıntıda olduğuna dair uyarılardır. Ancak çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olma ihtimalini göz önünde bulundurmanız önemlidir.



Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyor ise:

- Onu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, durumunu açık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve empatik olun.
- Çocuğunuzun suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız çocuğunuzun daha da kırılmasına ve yaralanmasına, zorbalık yapan akranına karşı daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.
- Yaşanılan durumu hafifletmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. Çocuğunuza "Aşırı hassas davranıyorsun." , "Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler." veya "Geçer" gibi ifadeler kullanmayın.
- Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeli edebilir ve kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.
- Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin. Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir.
- Çocuğunuza kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karşısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba, kişiden çok ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (öfke, ağlama vb.) verebilecek kişi seçer.

Çocuğunuzun zorbaca davrandığını anlamak için ipuçları:

- Çocuğunuz agresif bir tutumu var ise,
- Çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyor ise
- Çocuğunuz kişileri manipüle ediyor, baskı kuruyor ise
- Çocuğunuz kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyor ise
- Çocuğunuz sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyor ise,
- Çocuğunuz bilgisayar önünde çok fazla zaman geçiriyor ise,
- Çocuğunuz gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanıyor ise
- Okuldan çocuğunuzun kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiği hakkında uyarı geldi ise,
- Okuldan çocuğunuzun sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı geldiyse, çocuğunuz okul ortamında zorbaca davranışlar sergiliyor olma ihtimali çok yüksektir.



Akran Zorbalığını Önleme Konusunda Aileler Neler Yapabilir?

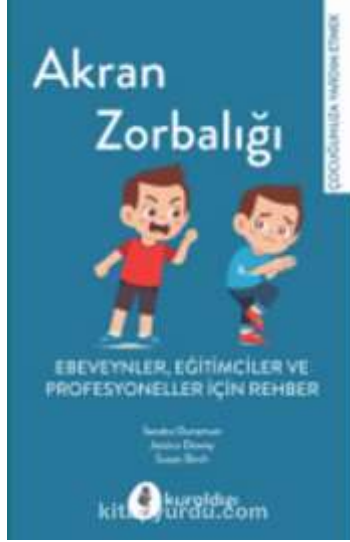
- Ailelerin zorbalık konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.
- Çocuklara şiddetin asla kabul edilebilir bir problem çözme becerisi olmadığı farkındalığı kazandırılmalıdır.
- Öfke kontrolü konusunda çocuğa örnek olunmalıdır.
- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.
- Çocuklarının arkadaş çevresi ve sosyal medya kullanımı takip edilmelidir.
- Aileler, çocuklarıyla daha fazla ortak zaman geçirmeli, onları dinlemeli ve iyi ilişkiler kurmalıdır. Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığı konusunda sohbet etmesi, çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.

Akran Zorbalığı İle Karşılaşıldığında Aileler Neler Yapabilir?

- Aileler, çocuğunun birisiyle sorun yaşadığını öğrendiğinde, sakin davranmalı, sorunu okulun çözmesi için zaman tanınmalıdır.
- Zorba veya kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarıyla empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.
- Zorbalığın nerede meydana geldiği, nasıl oluştuğu öğrenilmelidir.
- Çocuğu zorba olan aile çocuğunun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağını kesin bir dille belirtmeli ve onu savunmamalıdır.
- Çocuğu zorbalığa karışan ebeveynin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceğini üzerinde düşünmesi, okul ile işbirliği yapması ve olanak varsa okul dışındaki uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirlikçi yaklaşımları kullanması önerilmektedir.



Kitap Önerileri



Özel Tanı Koleji
Rehberlik Servisi