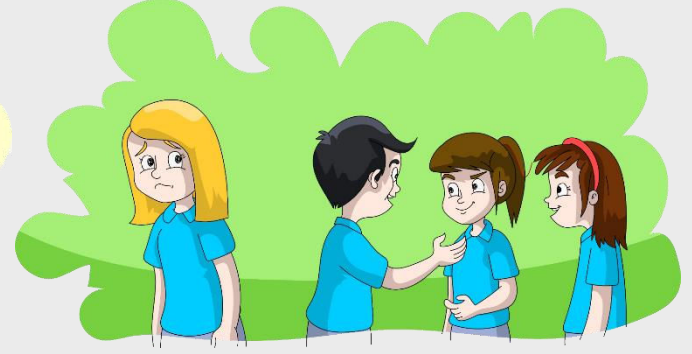


# AKRAN ZORBALIĞI (Ortaokul)

Veli Sunumu



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



# Akran Zorbalığı Nedir?

- **Akran zorbalığı**, okullarda bir ya da birkaç çocuğun bir başka çocuğa karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.
- Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için **üç temel özellik** gerekmektedir:

1- Davranışın **zarar verme niyetiyle kasıtlı** olarak yapılması

2- Davranışın **tekrarlaması ve sürekli** olması

3- Çocuklar arasında **güç dengesizliğinin** olması (*fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaş gibi*)

# Örnekler

- Hakan sınıf arkadaşı Ali'ye sürekli 'dört göz' diyerek dalga geçmektedir. Ali bundan hoşlanmadığını söylese bile Hakan bu davranışına devam etmektedir.



- Ayşe, Aslı ve Nazlı, sınıf arkadaşları Fatma'yı okul dönemi başladığından beri teneffüslerde oyuna almamakta ve dışlamaktadır.



- Mehmet 8. sınıftadır ve 5. sınıf öğrencisi Can'a okul bahçesinde sürekli çelme takmaktadır. Can yere düştüğünde ise ona gülmektedir.



# Akran Zorbalığının Yaygınlığı

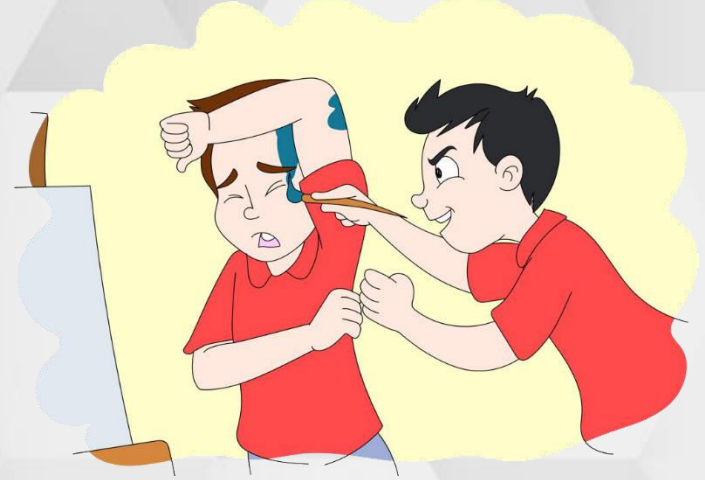
- Akran zorbalığı okul öncesi dönemden itibaren gözlemlenmektedir.
- Eğitimin her kademesinde yaygındır.
- Araştırmalar akran zorbalığının ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin sonlarında ise azaldığını göstermektedir.

# Ortaokul Düzeyinde Akran Zorbalığının Yaygınlığı

- Yaklaşık olarak **her 3 çocuktan 1'inin** akran zorbalığına maruz kaldığı bulunmuştur.
- **Her 4 çocuktan 1'inin** akran zorbalığı yaptığı görülmektedir.

# Zorbalık Nerelerde Görülür?

- Sınıf
- Koridor
- Okul bahçesi
- Oyun sahası (basketbol, futbol)
- Kantin
- Yemekhane
- Tuvalet
- Spor salonu, soyunma odası
- Atölye ve laboratuvar
- Okul servisi veya okul yolu
- Yatakhane ve banyo (yatılı okullarda)



# Akran Zorbalığının Türleri

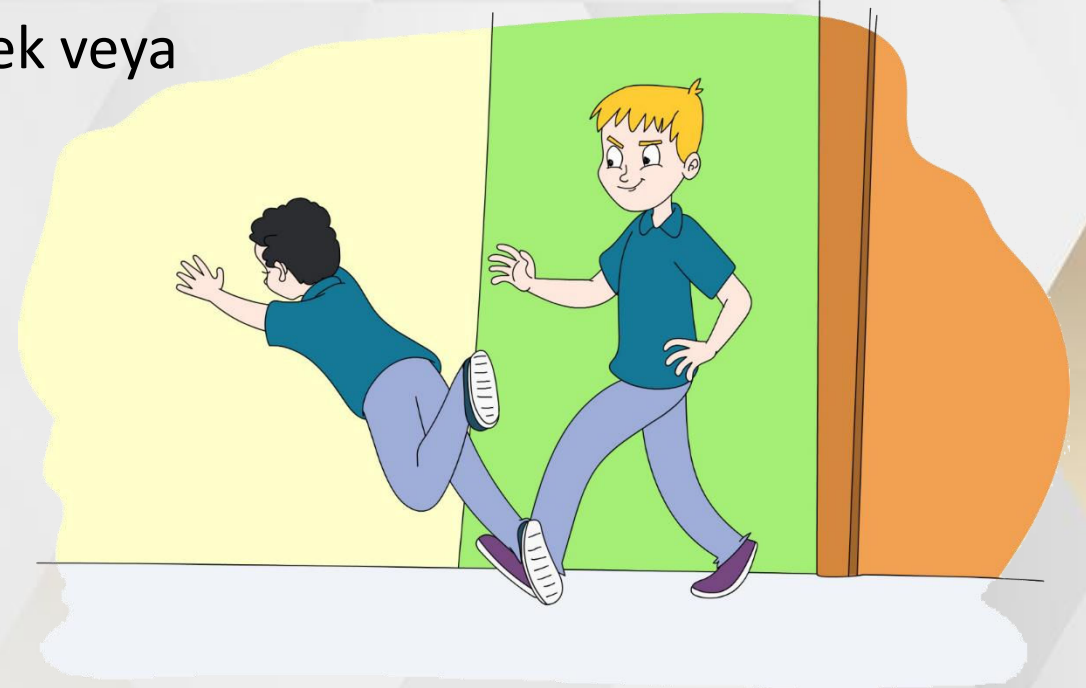
- Akran zorbalığı 4 temel başlık altında incelenebilir:



# Fiziksel Zorbalık

• **Fiziksel zorbalık:** Çocuğa yönelik doğrudan fiziksel güç uygulanmasıdır.

- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Tekme atmak
- Çelme takmak
- Saçını çekmek
- Eşyalarına zarar vermek
- Sırasını çizmek
- Sandalyesini altından çekmek veya sandalyesine boya sürmek
- Sınıfa/tuvalete kilitlemek
- Tuvaletin kapısını açmak

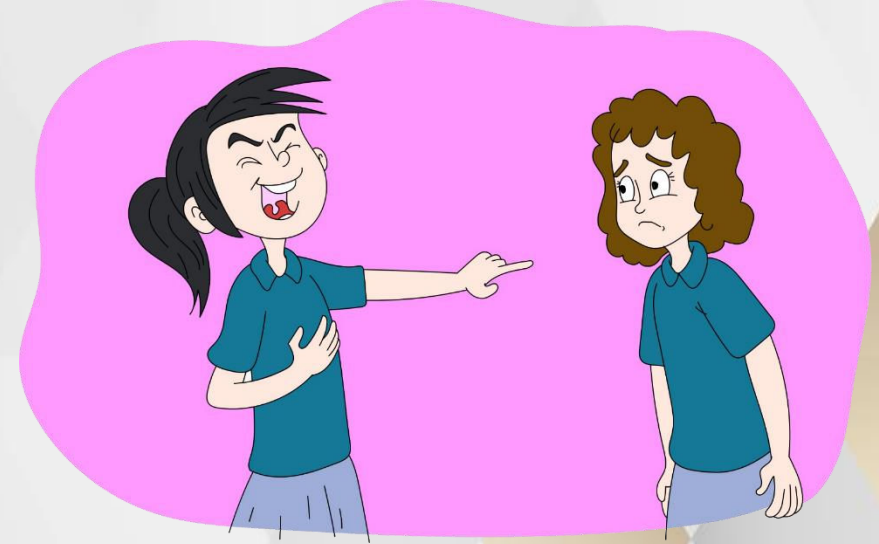




# Sözel Zorbalık

• **Sözel zorbalık:** Çocuğa yönelik olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasıdır.

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



# İlişkisel/Sosyal Zorbalık

• **İlişkisel/sosyal zorbalık:** Çocuğun arkadaşlık/sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışların yapılmasıdır.

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



# Siber Zorbalık

- **Siber zorbalık:** Teknolojik aletlerle (örn. cep telefonu, bilgisayar) yapılan davranışlardır.
- Rahatsız edici mesajlar göndermek
- Sosyal medya siteleri aracılığıyla rahatsız etmek
- Kişiden habersiz sosyal medya hesabı açmak
- Fotoğraflarını izinsiz kullanmak
- Kişiyi kötüleyen/küçük düşüren paylaşımlarda bulunmak
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- Özel fotoğraf ve görüşmelerini diğer kişiler ile paylaşmak



- **Ortaokul döneminde** çocukların **fiziksel, sözel ve ilişkisel/sosyal** zorbalık davranışlarını sıklıkla yaptıkları görülmektedir.
- Bununla birlikte **siber** zorbalık davranışlarında da artış gözlenmektedir.

# Akran Zorbalığında Farklı Gruplar

- Akran zorbalığı okuldaki tüm çocukları ve okul ortamını etkilemektedir.
- Akran zorbalığı durumlarında yer alan çocukları **4 temel grupta** ele alabiliriz:
  1. *Zorbalık yapanlar*
  2. *Zorbalığa maruz kalanlar*
  3. *Hem zorbalık yapan hem de aynı zamanda zorbalığa maruz kalanlar*
  4. *İzleyiciler (olaya tanıklık edenler)*

# Akran Zorbalığına Neden Olabilecek Faktörler

- Akran zorbalığına neden olabilen bir çok faktör bulunmaktadır. Ancak hiçbir bireysel veya ailesel özellik **tek başına** akran zorbalığının nedeni değildir.
- Bu faktörlerin incelenmesi akran zorbalığını önleme ve zorbalıkla baş etme konusunda oldukça önemlidir.

# Zorbalık yapan çocukların

## Bireysel özellikleri

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevme
- Saldırganca davranmaktan gurur duyma
- Diğerlerinin duygularına karşı duyarsız olma, empati kurmakta güçlük yaşama
- 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

## Ailesel özellikleri

- 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
- Aile içinde olumsuz rol modellerinin olması (örn. küfürlü konuşan veya şiddet uygulayan anne-babalar/kardeşler)



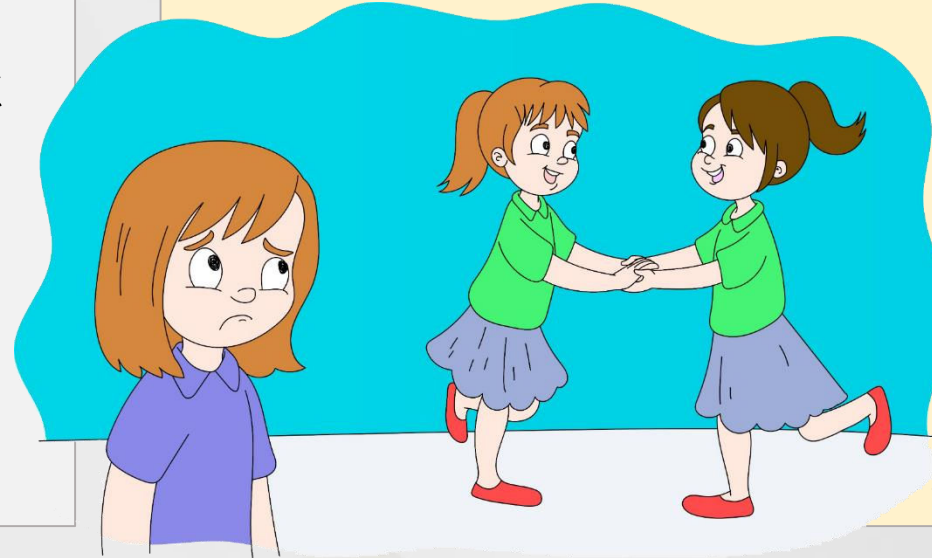
# Zorbalığa maruz kalan çocukların

## Bireysel özellikleri

- Çekingen, içe kapanık, itaatkar olma
- Düşük benlik saygısı ve özgüven
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergileme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı zayıf/kilolu, kekemelik, diş teli – gözlük kullanma)
- Fiziksel veya zihinsel engel/farklılığa sahip olma
- Dezavantajlı gruba ait olma (göçmen/etnik azınlık)

## Ailesel özellikleri

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması





# Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocukların

## Bireysel özellikleri

- Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan grubun özelliklerini aynı anda taşıma
- Hem kaygılı hem saldırgan yapıda olma
- Arkadaşları tarafından dışlanan



## Ailesel özellikleri

- Aile içinde şiddet ve baskıyla yetiştirilme
- Aile ortamında saldırganlığa maruz kalma
- Anne-babanın ilgisiz davranması
- Anne-babanın tutarsız disiplin yöntemleri uygulaması

# Akran Zorbalığının Sonuçları

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

# Zorbalık yapan çocuklar için

## Kısa süreli sonuçlar

- Okula uyumda güçlük
- Dışlanma, yalnız kalma, seilmeme
- Arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar

## Uzun süreli sonuçlar

- Saldırgan davranışların sürmesi
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Problemleri davranışlarda (örn. suça yönelik) bulunma

# Zorbalığa maruz kalan çocuklar için

## Kısa süreli sonuçlar

- Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
- Düşük özgüven
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı)
- Uyku sorunları (korkulu rüyalar, kabuslar)
- Okula bağlılıkta azalma
- Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe
- Akademik başarıda düşüş
- Kendine zarar verme davranışları

## Uzun süreli sonuçlar

- Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık, yalnızlık
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı bozuklukları
- Sosyal ilişkilerde problemler

# Hem zorbalık yapan hem zorbalığa maruz kalan çocuklar için

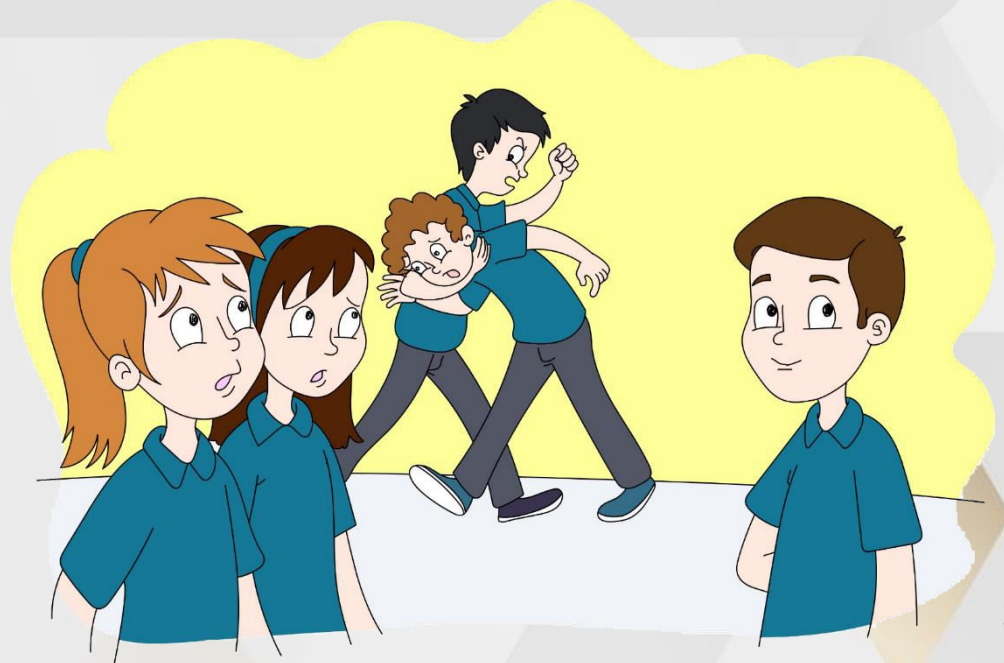
## Kısa ve uzun süreli sonuçlar

- Yüksek düzeyde saldırgan problemler
- Depresyon ve kaygı bozuklukları
- Duygusal stres
- Düşük benlik saygısı
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Dışlanma

# İzleyiciler için

## Kısa ve uzun süreli sonuçlar

- Kendisinin de aynı şeyleri yaşayacağına dair korku ve endişe
- Kendisini savunmak için sürekli tetikte hissetme
- Zorbalığa maruz kalan arkadaşı için üzülme
- Yardım edemediği için suçluluk duyma
- İspiyoncu olarak damgalanmaya karşı endişe duyma
- Bir taraf tutma konusunda kendisini baskı altında hissetme
- Okulda güvende hissetmeme, okula gitmek istememe



# Akran Zorbalığını Nasıl Anlarım ve Ne Yapabilirim?

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

# Çocuğunuzun Akran Zorbalığı Yaptığını Nasıl Anlarsınız?

- 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)



# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

## Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun.

- Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin.
- Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin.
- Zorbalığa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun.

2.

## 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 belirtin.

# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3.

## 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.
- Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin.
- Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.
- Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.

# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

4.

Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler (paylaşma, yardım etme, duyguların ifade edilmesi) konusunda destekleyin.

- Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun, empati kurmasını sağlayın.
- Başkalarına saygı duymayı ve farklılıkları kabul etmeyi öğretin. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Bu konuda kitaplar okuyun ve yaşına uygun etkinlikler gerçekleştirin.

5.

Okulu bilgilendirin.

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

# Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Nasıl Anlarsınız?

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- Harçlığını kaybetme, sık sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe, okula gidiş-dönüş yolunu değiştirme
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe
- İçte kapanma, ağlama krizleri
- Eve arkadaşının gelmemesi, arkadaşına gitmek istememe
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
- Kendine zarar verme davranışlarında bulunma

# Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

## Çocuğunuzla konuşun ve onu destekleyin.

- Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun.
- Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.
- Çocuğunuzu yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.
- Zorbalığa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.

# Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

2.

**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.
- Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Çocuğunuzu yardım isteme konusunda cesaretlendirin.
- Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.
- İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.

# Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

3.

**Çocuğunuzu sosyal ve duygusal beceriler konusunda destekleyin.**

- Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesine yönelik çalışmalar yapın. 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.

# Çocuğunuz Zorbalığa Maruz Kalıyorsa Neler Yapabilirsiniz?

4.

## Okulu bilgilendirin.

- Okul ile mutlaka temasa geçin.
- Psikolojik danışman/rehber ğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.
- Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.



# Çocuğunuzun Akran Zorbalığına Tanık Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

- Okula gitmek istememe
- Arkadaşlarının başına gelenleri anlatma
- Bazı arkadaşlarıyla bir araya gelmek istememe

# Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?

1.

Çocuğunuzla konuşun ve onu dinleyin.

- Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşun, onu bilgilendirin ve zorbalığın hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu vurgulayın.
- Çocuğunuza *zorbalığa tanık olmanın* ona neler hissettirdiğini sorun, bu duygular üzerinde konuşun.

# Çocuğunuz Zorbalığa Tanıklık Ediyorsa Neler Yapabilirsiniz?

2.

**Neler yapabileceği konusunda çocuğunuza destek olmaya çalışın.**

- Zorbalık yapan arkadaşlarını desteklememesi gerektiğini aktarın.
- Çocuğunuzla zorbalığı engelleme konusunda onun ve arkadaşlarının neler yapabileceği üzerinde konuşun. Birlikte bir plan hazırlayın.
- Çocuğunuzun, zorbalık durumuna şahit olduğunda bir yetişkine (öğretmenine) bunu haber vermesinin önemli bir yardım olduğunu söyleyin.
- Çocuğunuzu, zorbalığa maruz kalan öğrenciye karşı destekleyici ve nazik olmaya teşvik edin. Onun neler hissedebileceği üzerinde konuşun.

3.

**Okulu bilgilendirin.**

- Okul ile mutlaka temasa geçin, bu olayı okul yönetimiyle paylaşın.

# Anne-Babalara Genel Öneriler

- Anne-babalar, bir yandan çocuklarının gelişimine katkıda bulunurken bir yandan da akran zorbalığının önlenmesini sağlayabilirler:
- Olumlu anne-baba tutumu
- Sağlıklı iletişim
- Olumlu rol model olma

## Olumlu anne-baba tutumları

- Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmesi
- Ev içerisindeki kuralların net belirlenmesi ve tutarlı bir şekilde uygulanması
- Çocuğun bilgisayar, TV kullanımının denetlenmesi

## Sağlıklı iletişim

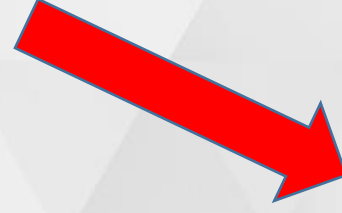
- Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması
- *Günün nasıl geçti? Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi? Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın?* gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınması

## Olumlu rol model olma

- Çocuklar anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler. Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz.

## **Anne-babalar**

- fiziksel veya psikolojik şiddet uyguladıklarında
- alaycı konuştuklarında, dalga geçtiklerinde
- duygularını olumsuz şekilde ifade ettiklerinde

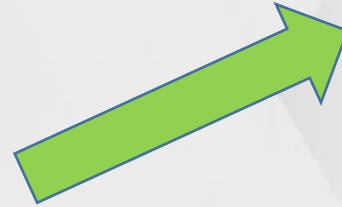


## **Çocuklar**

benzer davranışlar sergiler.

## **Anne-babalar**

- başkalarına değer verdiğini gösterdiklerinde
- olumlu sosyal davranışlarda bulduklarında (örn. paylaşma, işbirliği)
- duygularını sözel olarak ifade ettiklerinde



Dinlediğiniz için teŖekkürler.