

ZORBALIK

Zorbalık; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır. **Akran zorbalığı**, bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunmasıdır. Zorbalığın genel olarak 4 çeşidi vardır. Bunlar;



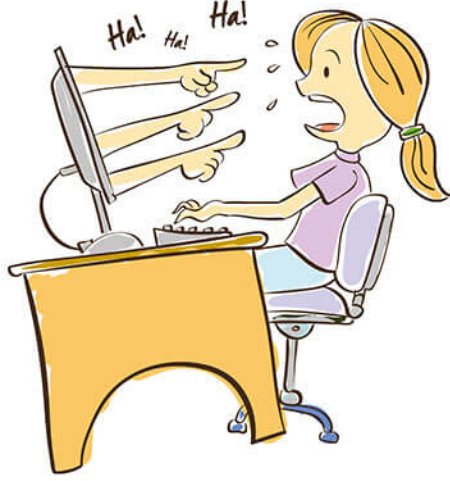
Fiziksel zorbalık (şiddet, vurmak, tekme atmak, kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek, saç çekmek vb.)

Sözel zorbalık (alaycı isim takmak, küfretmek, hakaret etmek vb.)



İlişkisel (sosyal ya da duygusal) zorbalık (yokmuş gibi davranmak, dışlamak, dedikodu yapmak vb.)

Siber zorbalık (internet üzerinden kötü mesajlar göndermek, tehdit etmek, dedikodu yapmak, hakaret etmek vb.) şeklindedir.



Zorbalık olayı içinde üç grup yer alır. Bunlar; zorbaca davranış gösterenler, zorbalığa maruz kalanlar (mağdur) ve seyirciler. Zorbalar kurbandan fiziksel ya da psikolojik olarak daha güçlü olan, zarar veren kişidir. Mağdur ise zorbanın sürekli olarak zarar verici davranışlarına maruz kalan kişidir. Seyirciler, zorbalık durumuna şahit olan ancak durdurmak için adım atmayan kişilerdir.

Zorbalığa maruz kalanların hissettiği duygular; şok, korku, öfke, endişe, yetersizlik, suçluluk, üzüntü, acı ve pişmanlık olabilmektedir. Zorbalığa maruz kalan öğrenciler; korktukları, kendilerini yetersiz hissettikleri, utandıkları ya da “ispiyoncu” gibi etiketlerden çekindikleri için yaşadıkları zorbalık durumunu saklayabilmektedirler. Sürekli tekrarlanan zorbalık davranışının sonlandırılması için zorbalığın fark edilmesi çok önemlidir.

Ebeveynler ve öğretmenler çocuklarda aşağıdaki durumların çoğunu gözlemliyorsalr *zorbalığa maruz kalma ihtimali var demektir.*

- Çocuk, okula gitmek istemiyorsa ya da okula isteksiz gidiyorsa,

- Okula yalnız gitmek istemiyorsa, ebeveyninin yanında durmasını istiyorsa,
- Eşyaları, kıyafetleri sık sık zarar görüyorsa ya da kayboluyorsa,
- Vücudunda yara izleri gördüyseniz ve sebebini anlatmak istemiyorsa,
- Sık sık öfke patlamaları, ağlama krizleri, duygu değişimleri oluyorsa,
- Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyorsa,
- Okuldaki arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyorsa,
- Kendisi hakkında olumsuz ifadeleri fazlaysa çocuk zorbalığa maruz kalıyor olabilir. Ancak kesinlikle zorbalık vardır denilemez, yaşanan duygusal sıkıntının farklı sebepleri de olabilir.

Çocukların zorbaca davranıyor olması da zorbalığa maruz kalınması kadar riskli, tespit edilmesi gerekli bir durumdur. Ebeveynler ve öğretmenler çocuklarda aşağıdaki durumların çoğunu gözlemliyorlarsa *zorbaca davranma ihtimali var demektir*.

- Okuldaki arkadaşlarından ve öğretmenlerinden çocuğun zarar verici davrandığına dair uyarılar sürekli geliyorsa,
- Çocuk, arkadaşları hakkında konuşurken alay ediyorsa lakap takıp dalga geçiyorsa,
- Diğer çocuklara sert, baskıcı, aşağılayıcı davranışlarını gözlemlediyseniz,
- Kolaylıkla öfkeleniyorsa,
- İnternette çok fazla vakit geçiriyorsa,
- Popüler olmaya aşırı önem veriyorsa zorbaca davranışlar gösterme ihtimali vardır.

Zorbalık döngüsü; zorbalığa maruz kalan çocuklarda okul kaygısı, akademik başarısızlık, kaygı bozukluğu gibi durumlara yol açabilmektedir. Zorbaca davranan çocuklarda duygusal sorunlar, ileriki yaşlarda suç işleme, sigara-alkol kullanma ihtimalini arttırabilmektedir. Zorbalık döngüsündeki seyirci olan çocuklarda da duygusal sorunlar oluşabilmektedir.

Neler Yapılabilir?

- Zorbalığa maruz kalan çocuklar için;
- Suçlayıcı olmadan, açık uçlu sorularla (Nasıl oldu? Biraz daha anlatır mısın? gibi) çocuğunuza kendini anlatma fırsatı verin. Duygularını anlamaya çalışın.
- Zorbalık durumu çocuğun kendisini güçsüz, zayıf hissetmesine sebep olabileceğinden, bu durumun onun zayıflığının göstergesi olmadığını, birçok kişinin zorbalık yaşayabildiğini, kendisinin hatası olmadığını anlatın.
- Çocuğunuzun zorbalığa maruz kalması sizi öfkeli edebilir, kaygılandırabilir. Harekete geçmeden önce sakinleşmeye çalışın. Çocuğunuzla ve okuldaki öğretmenlerden destek alarak yaşanan soruna çözüm üretmeye çalışın.
- Zorbalığa maruz kalan çocuk kadar zorbalık yapan çocuk da risk altındadır, bunu unutmayın. Suçlayıcı davranmak farklı sorunlara da neden olabilir. Çözüm odaklı davranmaya çalışın.
- Çocuğunuzun kendisini mutlu, güvende ve yeterli hissedeceği ortamlara, faaliyetlere (spor, sanat vb.) yönlendirmeye çalışın. Olumlu ilişkiler kurabildiği insanlarla ve kendini yeterli, güçlü hissetmesini sağlayan etkinliklerle bir araya getirin.

Zorbaca davranan çocuklar için;

- Çocuğunuzda zorbaca davranışlar gözlemlediğiniz anlarda mutlaka davranışının zorbaca ve yanlış bir davranış olduğunu böyle davranmasının uygun olmadığını anlatın.
- Çocuğunuz zorbaca davranışları uyarınıza rağmen tekrarlırsa gerekli sınırlamaları (örneğin, internet kullanımında) ve yaptırımları uygulayın. Yaptırımları zorbaca davranışların hemen ardından zamanında uygulayın. Uygulanacak yaptırımlar ve sınırlar konusunda okuldaki öğretmenlerinden ve gerekirse rehberlik servisinden destek alın.
- Çocuğunuzda merhamet, sevgi, saygı ve empati gibi duyguların, değerlerin gelişmesi için çalışın. Rol oynama tekniğiyle zorbalığa

maruz kalan bir çocuğun neler hissedebileceğini anlamasını sağlayabilirsiniz. Hayvanları sevmek ve beslemek merhamet, sevgi duygularının gelişimine yardımcı olur.

- Çocuğunuza sorunlarını öfkesini kontrol ederek ve zarar vermeden çözebilmesi için yardımcı olun.