

MART 2023 | SAYI: 4

# AKRAN ZORBALIĞI

VELİ BÜLTENİ



## ZORBALIK NEDİR?

ZORBALIK, başkalarına zarar verici ve başkalarını rahatsız edici davranışlardır. Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır:

⇒ Zorbaca davranış sergileyen yani ZORBA. Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir.

⇒ Zorbaca davranışlara maruz kalan yani MADUR. Mağdur, zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir.

⇒ İZLEYİCİLER ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.

MEVLANA  
İLKOKULU  
PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK VE  
REHBERLİK  
SERVİSİ

NURAY TOPRAK



## ZORBALIK VE AKRAN ÇATIŞMASI FARKI

Zorbalık, sıklıkla akran anlaşmazlığı ile karıştırılmaktadır. Zorbalığın, saldırgan davranışlardan farklı bir durum olduğu bilinmeli, zorbalığın bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir.

### NORMAL AKRAN ÇATIŞMASI:

- Taraflar eşit güçlere sahiptir.
- Zaman zaman rastlanır.
- Tesadüfi olarak gelişir
- Ciddi bir boyut taşımaz.
- Taraflarda benzer ya da eşit duygusal tepkilere yol açar
- Herhangi bir amaç taşımayabilir.
- Taraflar arası sorunu çözmek için çaba vardır

### AKRAN ZORBALIĞI:

- Güçler arası dengesizlik vardır.
- Yinelenen, süreklilik gösteren davranışlardır. Kasıtlı olarak yapılan eylemlerdir.
- Fiziksel ya da duygusal/sosyal olarak zarar verir.
- Mağdur taraf duygusal tepkiler gösterirken, zorba genelde tepkisizdir.
- Güç, kontrol ya da maddi şeyler elde etmek gibi amaçlar taşıyabilir.
- Sorun çözmek için çaba gösterilmez. Genellikle gizli de yapılabilir.





## 4 ÇEŞİT ZORBALIK VARDIR.

## ZORBALIK TÜRLERİ



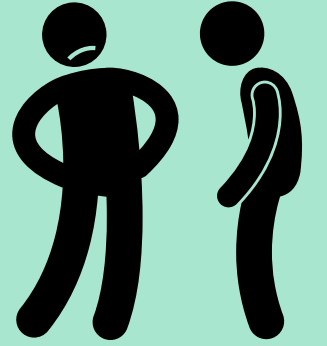
1. **Fiziksel zorbalık;** ısırma, saç çekme, vurma, itme, yumruklama, tükürme, özel eşyalara zarar verme veya el koyma, haraç alma, odaya kilitleme gibi fiziksel birtakım eylemler içerir.
2. **Sözel zorbalık;** tehdit etme, korkutma, lakap takma, sataşma, alay etme, hakaret etme, kötü niyetli dedikodular yayma gibi sözle zarar vermeye yönelik girişimlerdir.
3. **Duygusal zorbalık;** çeşitli el hareketleri ve rahatsız edici bakışlar, kasti ve sistematik bir şekilde birini arkadaşlığa kabul etmeme, çirkin notlar gönderme, yok sayma, zorbalık yapılan kişinin arkadaşlık ilişkilerini etkileme/ bozma gibi eylemler içerir.
4. **Siber zorbalık;** başkalarının şifrelerini ele geçirmek, internet sitelerini hacklemek, spam veya virüs içeren mailler yollamak veya rahatsızlık verme, hakaret etme, alay etme, fotoğrafları izinsiz olarak paylaşma gibi eylemler içerir.





**ZORBALIĞA  
MARUZ KALAN  
ÇOCUKLARDA  
CİDDİ  
PROBLEMLER  
GÖRÜLEBİLİR.**

## **ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN SORUNLAR**



- ◆ UYKU SORUNLARI
- ◆ GECELERİ ALTINI ISLATMA
- ◆ DEPRESYON
- ◆ OKUL FOBİSİ
- ◆ DERS BAŞARISINDA DÜŞME
- ◆ KONSANTRASYON KAYBI
- ◆ GÜVENSİZLİK VE İÇİNE KAPANIKLIK
- ◆ DERS İÇİ UYUMSUZLUK
- ◆ DEPRESYON
- ◆ KONSANTRASYON KAYBI
- ◆ EŞYALARA VE BAŞKALARINA ZARAR VERME





## ÇOCUĞUM ARKADAŞLARINA ZORBALIK YAPIYOR. NELER YAPABİLİRİM?

## ZORBALIĞI ÖNLEMEDE VELİLERİN ROLÜ

Zorba ve kurban olan öğrencilerin ailelerin çocukları ile empati kurması, tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir. Çocuğu zorbalığa karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliğı yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek olarak çözüm üretmede işbirliğı yaklaşımları kullanması önerilmektedir.

### Çocuğunuzun Zorbalık Davranışı Sergilemesi Durumunda Nasıl Davranmalısınız?

- Çocuğunuzla sakince konuşun, bunu yapma sebepleri ve yaptığı davranışın başkalarında yaratacağı olumsuz duygular üzerinde durun.
- Bu davranışını onaylamadığınızı kesin ve net bir biçimde belirtin.
- Varsa bu tür davranışlara model olan ailenin diğer üyelerini uyarın.
- Kurallara uyduğunda, sorumlu davranışlar sergilediğinde, olumlu davranışlar gerçekleştirdiğinde takdir edin, bunları pekiştirin, ödüllendirin.
- Çocuklarınıza daha çok zaman ayırın, zorba davranışlarına karşı daha dikkatli olun.
- Çocuklar karşılaştıkları problemleri çözmeyi çevrelerinden ; en başta sizlerden -anne babalarından - öğrenir. Bu yüzden siz problemleri doğru yoldan çözerseniz çocuklar da sizin ayak izlerinizden gidip doğruyu bulurlar.





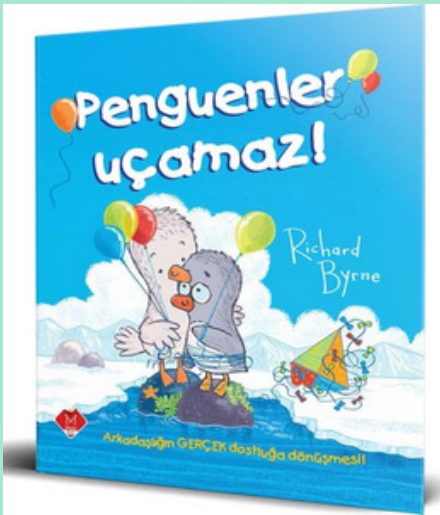
## **Çocuğunuzun Zorbalığa Maruz Kaldığını Düşünüyorsanız Neler Yapabilirsiniz?**

1. Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.
2. Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin.
3. Olumlu stratejiler geliştirmesinde yardımcı olun (Benimle uğraşma deyip sakın bir şekilde uzaklaşmak, akran istismarına veya rahatsız edilme eylemlerine maruz bırakacak ortamlardan kaçınmak, yeni arkadaşlar edinmek vb)
4. 'Sen de aynısını ona yap' cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.
5. Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin.
6. Çocuğunuzun asla suçlamayın.
7. Bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağınızı söylemeyin.
8. Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunun zorbalık davranışı sergileyen kişiyi korumak anlamına geleceğini anlatın.
9. Çocuğunuzun bundan sonraki akran istismarı ve rahatsız etme eylemlerini okulda güvendikleri bir öğretmene bildirmeye teşvik edin.
10. Sonrasında ise belli zaman dilimleri içerisinde aynı olayın tekrarlanıp tekrarlanmadığını ve onu üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını sorun.
11. Okulu durumdan mutlaka haberdar edin ve çözüm konusunda işbirliği yapın.





**ÇOCUĞUNUZUN  
ZORBALIKLA İLGİLİ  
FARKINDALIĞINI  
ARTIRMAK İÇİN  
YAŞINA UYGUN  
ZORBALIKLA İLGİLİ  
KİTAPLAR  
OKUMASINI  
SAĞLAYABİLİRSİNİZ.**



Penguenler Uçamaz...Arkadaşlığın önemini ve farklı olmanın aslında keyifli tarafları olabileceğini anlatan harika bir çocuk hikayesi...



Beni Rahat Bırak! ...Çocukların nasıl "zorbaya" dönüşebileceğini ve buldukları ortama yeni gelen öteki çocukları kabullenmelerinin ne kadar zor olabileceğini küçük bir kız üzerinden anlatıyor.





**KİTAPLAR  
ÇOCUKLARIN  
SOMUTLAŞTIRMASINI  
SAĞLAYARAK  
ANLAMALARINI  
KOLAYLAŞTIRIR.**



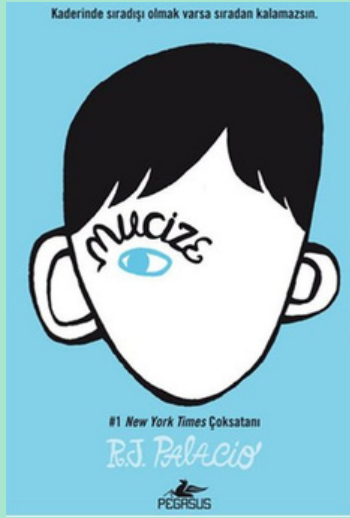
Kırmızı sarı siyah beyaz...5 yaş üstüne hitap eden kitapta, bir grup çocuk arasındaki etkileşim ve arkadaşlık konu ediliyor. Kitap, baskın karakterli bir çocuğun başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğrenmesini pedagojik bir yaklaşımla, öğüt vermeden, eğlenceli bir hikaye üzerinden aktarıyor ve çocukların hikayeye özdeşleşmesine olanak tanıyor.



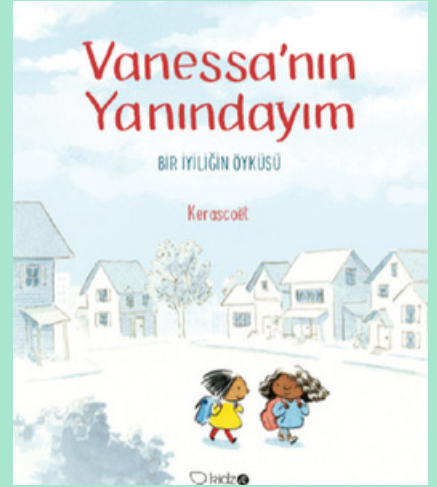
Psikiyatrist Prof. Dr. Bengi Semerci tarafından yazılmış Duygularım ve Davranışlarım serisinde çocuklar, onları ve ailelerini endişelendiren davranışları ile ilgili, başka çocukların ağzından yazılmış hikâyeleri okuyacaklar. Özel çizimleri ile hem okul öncesi hem de ilköğrencileri her kitabı zevkle okuyacak, kendileri için ders çıkaracaklar.







August (Auggie) Pullman yüzünde fiziksel bir bozuklukla doğduğu için, normal bir okula gidemiyordu... şimdiye kadar. Yakında beşinci sınıfa başlayacak ve ömrünüzde bir kere bile "yeni çocuk" olduysanız, bunun ne kadar zorlu olduğunu tahmin edebilirsiniz. Auggie aslında sadece sıradışı yüzü olan, sıradan bir çocuk. Peki, yeni sınıf arkadaşlarını, görünüşünün ardında kendisinin de onlar gibi olduğuna ikna edebilecek mi?



Vanessa'nın Yanındayım (5+ Yaş): "Vanessa'nın Yanındayım" biriyiliğin öyküsü. "Sessiz Kitaplar" yazısız, sadece illüstrasyonlar ile konuyu işleyen ve gerisini okuyucunun hayal gücüne bırakan kitaplardır. Her ne kadar kelimelerin gücüne ve büyümesine inansak da çocuk edebiyatında eli güçlü olan bence çizimdir. Okul öncesi dönemdeki çocuklar, çizimden okurlar kitabı.

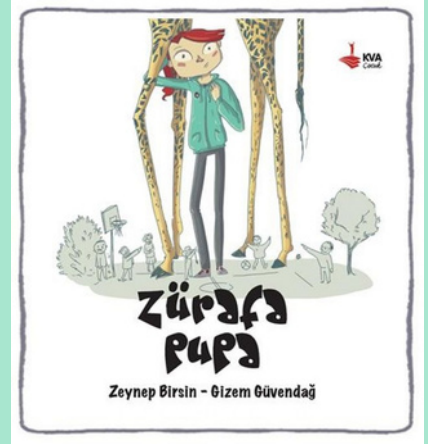
Vanessa sınıfa yeni gelmiştir ve zorba bir çocuk tarafından dışlanmaktadır. Okuldaki bir başka kız ise buna seyirci kalmak yerine Vanessa'nın yanında yer alır. Böylece Vanessa'nın yanındakiler bir çocuk, beş çocuk derken yüzlerce çocuğa dönüşür. Bu aslında bir zorbalığa sessiz kalmama hikayesidir.



## KİTAPLARIN GÜCÜNE İNANALIM :)



Zor Balık (4+ yaş) zorbalığın bir balıkta vücut bulmuş hali. Zor Balık kıpkırmızı mercanların arasında, kuma dokunabileceğimiz kadar derinde yaşıyordu... Okul öncesine konuyu anlatabilecek güzellikte bir kitaptır.

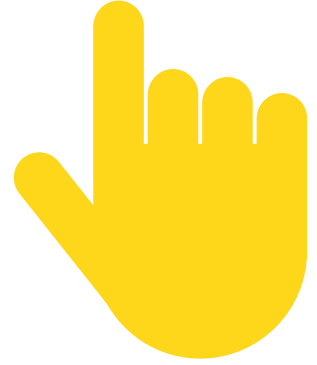


Zürafa Pupa (5+ yaş): . Pupa sınıfın en arkasında oturanlardan bile uzundur. Arkadaşları onunla Zürafa Pupaaa diye alay ederler. Akran zorbalığının önemli özelliklerinden biri de şudur ki; bireyin öne çıkan belirgin bir özelliği ile dikkatleri çekmesi. Çok uzun boy, çok kısa boy, gözlük takmak, komik bir soyadı vb gibi. Önce bireyin bu özelliği ile barışmış olması gerekmektedir. Hatta bu özelliğin güzel yanlarını bile keşfetmesi gerekiyor, tıpkı Pupa'nın yaptığı gibi. Zürafaların kalbinin diğer hayvanlarinkine göre çok daha büyük olduğunu biliyor muydunuz?

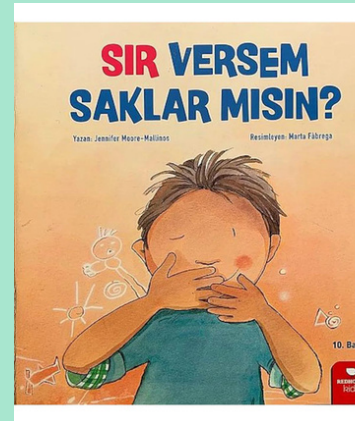
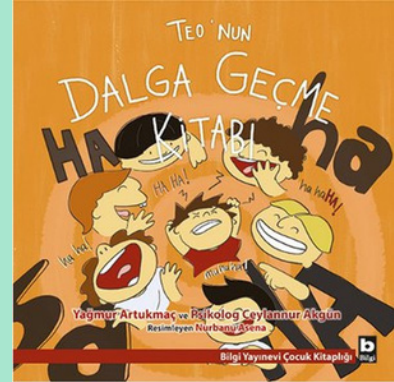
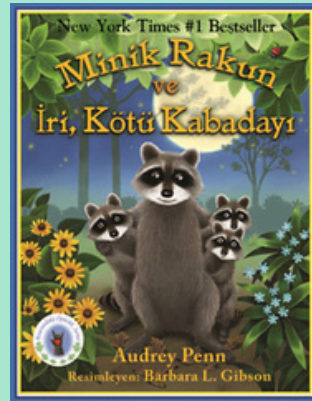




## ZORBALIK İLE İLGİLİ DİĞER KİTAP ÖRNEKLERİ...



- Teo'nun Dalga Geçme Kitabı (Bilgi Yayınevi),
- Teo'nun Zorbalık Kitabı (4+ yaş)
- Zorbalık (8+ yaş)
- Çiko Zorbalıkla Baş Ediyor (1001 Çiçek Yayınları)
- Herkes Alfred'e Bakıyor ( Redhouse Kidz Yayınları)
- Hayır Diyebilirsin Burcu ve Berk (Artemis Yayınları)
- Ezik Kokarca (8+ yaş) (Okuyan Koalam)
- Sır Versem Saklar Mısın? (Zorbalık konulu kısımları ile) (Redhouse Kidz Yayınları)
- Stephanie'nin At Kuyruğu ( Notabene Yayınları)
- Rubi Çok Kaba Davranıyor ( Almidilli Yayınları)
- Çok Kötü Bir Şey Oldu ( Okuyan Koalam)
- Yüz Elbisenin Sırrı (8+ yaş) ( Beyaz Balina Yayınları)
- Minik Rakun ve İri Kötü Kabadayı (3+ yaş) (Butik Yayıncılık)...



**KAYNAKLAR: SORGUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ-ZORBALIKLA MÜCADELE ETKİNLİK KİTABI**

