

## Sayın Velimiz,

Bu ay “Zorbalık” konusu rehberlik etkinliğimizdi. Sizler de bu konu hakkında farkındalık sağlayarak çocuklarınıza destek olabilirsiniz.

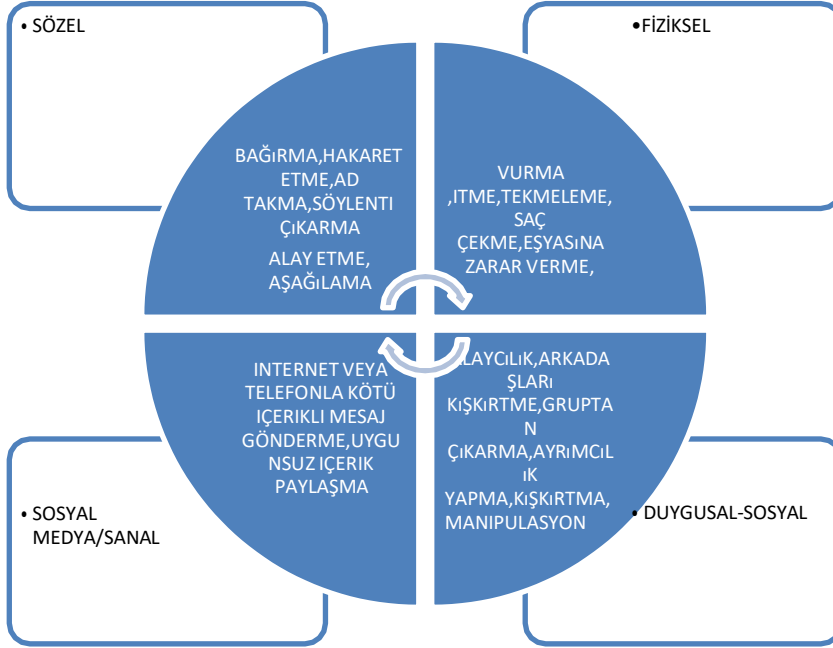
Bu alanda en geniş çaplı ve uzun süreli araştırmaları gerçekleştirmiş olan Olweus (1995:9) zorbalığı şöyle tanımlar: “Bir kişi, düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin olumsuz davranışlarına maruz kaldığında zorbalığa uğramış olur.”

Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır: Zorbaca davranış sergileyen, zorbaca davranışlara maruz kalan kurban veya mağdur ve izleyiciler. Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir. Zorbalığa 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.

Bütün tanımlar zorbaca davranışlarda üç faktör olduğunda hemfikirdirler:

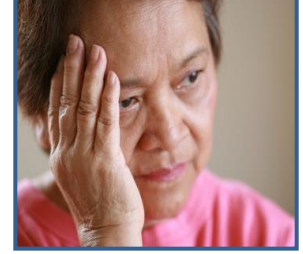
1. Tek bir saldırganca eylem yerine, uzun süreli olarak uygulanması
2. Güç eşitsizliği- güçlünün güçsüze saldırması
3. Sözel ,fiziksel ve psikolojik olması

Zorbalık türlerini tabloda inceleyelim;



Ülkemizde yapılan çalışmalardan akran zorbalığında kurban olma oranının %10 ile %25 arasında değişiklik gösterdiği; zorba olma oranının %5 ile %10 arasında ve zorba/kurban olma oranının da %6 ile %20 aralığında değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

Bugün depresyon ve kendine güven problemi yaşayan birçok yetişkinin ilk mağduriyet anıları çocukluk ve ergenlik yıllarına dayanmaktadır. Çoğu yetişkin bu anıları hiç kimseye anlatmadan ömür boyu saklar. Bazıları önemsiz olduğunu düşünür ,bazıları içinse anlatmak çok acı vericidir.



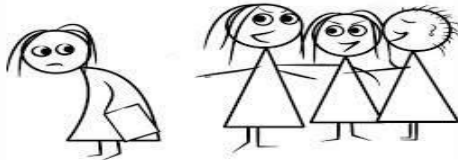
### **Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını anlamak için ipuçları:**

- 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, sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve sadece dinleyin..
- 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 davranıyorsunuz.’ ’ , ‘ ‘Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler.’ ’ veya ‘ ‘Geçer’ ’ gibi ifadeler kullanmayın. Çünkü kimse zorbalığı veya şiddeti hak etmemiştir.



- 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:



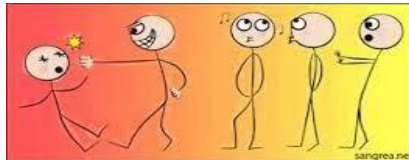
- Çocuğunuzun agresif bir tutumu var ise,
- Çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyor ise
- Çocuğunuz kişileri manipüle ediyor, baskı kuruyor ise
- Çocuğunuz kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyor ise
- Çocuğunuz sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyor ise
- 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 geldiye,

çocuğunuz okul ortamında zorbaca davranışlar sergiliyor olma ihtimali çok yüksektir.

### Eğer çocuğunuz zorbaca davranıyor ise:

- Zorbaca davrandığını gözlemlediğiniz an onu bu olumsuz davranışı için uyarın. Örneğin; »Bu yaptığın zorbaca bir davranış ve bu şekilde arkadaşına davranman uygun değil« diyebilirsiniz.
- Gerekli durumlarda (örn. uyarıya rağmen devam etmesi) zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun. Örneğin çocuğunuz bilgisayardan bir arkadaşı hakkında hoş olmayan dedikodular yaydığını gördüğünüzde bilgisayar ayrıcalığını sınırlandırın. Bu sonuç ile karşılaştığında çocuğunuza « Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, annen/baban olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim.» diyebilirsiniz.
- Çocuğunuza empati, saygı ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çok çocuk empati becerisinde zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.
- Zorbalık davranışlarına karşılık, istikrarlı ve belirgin yaptırımların olmasına önem verin.
- Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin.
- Çocuğunuza problem çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için ona destek olun. Sorunlarını daha uygun şekilde çözdüğünü gözlemlediğinizde ona hemen olumlu geri bildirim verin.

### Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise;



Çocuğunuzu akran zorbalığı hakkında bilgilendirin. Zorbaca davranışların neler olduğunu, nelerin kaza ,oyun veya şaka olduğunu anlatın. Ona zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin.

İzleyici olduğunda da mağdura yardım etmediği için zorbalığa ortak olduğu konusunda bilgilendirin.

<b>ŞAKA-OYUN</b>	<b>ZORBALIK</b>
<b>Herkes eğleniyorsa</b>	<b>Fiziksel duygusal veya siber bir zarar verme söz konusu ise</b>
<b>Kimsenin canı yanmıyorsa</b>	<b>Tek bir kişi güçlü ise</b>
<b>Herkes eşit olarak katılıyorsa bu bir şakadır veya oyundur.</b>	<b>Birden fazla defadır tekrar ediyorsa</b>

Zorbaliğa maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarılarında düşüş olur .Bu durumun devam etmesi ileri yaşlardaki hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir.

Zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar psikolojik destek almadıklarında ise yetişkinlik hayatlarında suç işleme ve bağımlı olma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca duygusal problem ve depresyon belirtileri gösterme sıklıkları akranlarına göre daha yüksektir.

İzleyici kalan çocuklar daha içe dönük bir yapıda olduklarından seyirci kaldıkları olaylardan etkilenir, olumsuz duyguları yoğunlaşır. Bu çocukların iler ki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir.

Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde buldukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansiyacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.

*Bu yazıda Yararlanılan Kaynaklar:*

- 1.Uzm Psk Ayşe Başak Erk;Akran Zorbaliğı Etkinlik Kitabı
- 2.Pacer Centers Kids ; PacerKidsAgainstBullying.org
- 3.Nevin Dölek ;Öğrencilerde Zorbaca Davranışlar
- 4.Education Development Center, Inc., [www.eyesonbullying.org](http://www.eyesonbullying.org)
5. İlköğretim öğrencilerinin zorbalık türleriyle karşı karşıya kalma düzeylerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılması; Sabiha Hakan