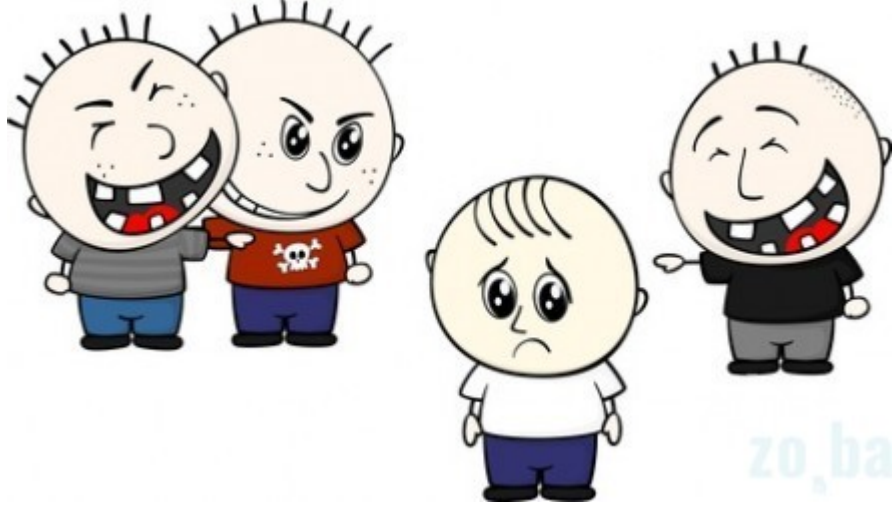


KASIM AYI REHBERLİK BÜLTENİ

AKRAN ZORBALIĞI ve ÖNLEME YOLLARI



Pandemi sürecinin iletişim becerilerine etkisi ayrı, yalnızlık duygusunu anlamayı sağlamaya etkisi ayrı değerlendirilmeli. Günümüzde kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurmanın en temel gereksinimlerimizden biri olduğunu düşünecek olursak, akran zorbalığı konusunun önemi daha iyi anlaşılabilir.

Saldırganlık, canlıların temel dürtülerinden, bir diğer ifadeyle, doğuştan getirdiği içgüdülerinden biridir. Zorbalık da bir tür saldırganlık olmakla birlikte, herhangi bir davranışın zorbalık olarak nitelendirilebilmesi için sadece “saldırganlık” özelliği taşıması yeterli değildir. Örneğin, bedensel veya zihinsel yönden birbirine eşit güçlere sahip iki bireyin tartışması ya da kavga etmesi saldırganlık özelliği taşır; ancak zorbalık olarak nitelendirilemez. Bu durumun zorbalık olarak tanımlanabilmesi için; taraflar arasında “eşit olmayan güç ilişkisinin olması”, bunun “süreklilik” özelliği taşıması ve “kasıtlı” olarak yapılması gibi birtakım özellikleri de barındırması gerekmektedir.

Akran zorbalığı, bir veya birden çok öğrencinin, kendilerinden daha güçsüz öğrencileri, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür.

Zorbalık, çatışma, şiddet veya münakaşadan farklıdır ve bir arkadaş anlaşmazlığı olduğu düşünülmemelidir. Zorbalık erken yaşlarda öğrenciler arasında popüler olma, kendini kabul ettirme, sorun çözme ve empati kurma gibi becerilerden yoksun olma, devamlı kaygı yaşama, fiziksel ceza yöntemi kullanan ailelerden gelme gibi çok çeşitli nedenler ile tetiklenebilmektedir.

Son 30 yıldır yapılan araştırmalar zorbalığın, çocukların sağlıklı gelişimine yönelik önemli bir tehdit olduğunu, zorbalık olgusunun çocuklar üzerindeki psikolojik ve sosyolojik etkilerinin sadece okul yıllarıyla sınırlı kalmayıp yaşamın sonraki dönemlerinde de devam ettiğini ve yetişkinliğe de taşınma riskinin yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Zorbalık, hem zorbaları, hem de kurbanları olumsuz etkilemektedir.

Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin ortak özellikleri incelendiğinde genellikle bu çocukların benlik saygısı yüksek, empati kurma yeteneği gelişmemiş olduğu görülür. Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde de yetersizlikler olabilir. Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptirler. Erkeklerde bu duruma fiziksel üstünlük de eşlik edebilir. Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ise genellikle güvensiz, kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır. Utangaç ve içine kapanıktırlar. Çok

arkadaşı yoktur. Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır. Farklı özelliklere de sahip olabilirler, bunlar: kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb.

Zorbalığın Ortaya Çıkış Biçimleri Zorba öğrencilerin eylemleri farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Bunlardan bazıları şöyle sıralanabilir:

Fiziksel şiddet: Vurmak, itmek, saç çekmek, yumruk atmak, tekme atmak, kasıtlı olarak eşyalara zarar vermek, korkutarak bir başkasının eşyasını ya da parasını almak.

Sözel şiddet: Fiziksel özelliklerle alay etmek, isim takmak, hakaret etmek, küfür etmek, korkutmak, sindirmek, sataşmak, küçük düşürmek.

Sosyal yalıtım: Dışlamak, oyuna almamak, başkalarının söz konusu öğrenciyle arkadaş olmasına izin vermemek, hakkında yalan-yanlış söylentiler çıkarmak ve yaymak, çeşitli şekillerde kişinin kendisini kötü hissetmesine sebep olmak, tacizde bulunmak.

Akran Zorbalığının Yeni Yüzü: Siber Zorbalık, 18 yaşından küçük herhangi bir çocuğun bir başka çocuk veya grup tarafından e- posta, Facebook, Twitter vb. sosyal paylaşım platformları üzerinden veya doğrudan cep telefonlarına gelen sözlü veya yazılı mesajlarla rahatsız edilmesi, küçük düşürülmesi veya aşağılanmasıdır.

Zorbalığın Yol Açtığı Sorunlar

Psikolojik sorunlar: Huzursuzluk, kaygı, panik, gerginlik hissi, yoğunlaşma bozukluğu vb. duygusal değişimlerle var olan sorunların artması, uyku sorunları, altını ıslatma, okul fobisi ve depresyon görülebilmektedir.

Akademik sorunlar: Okula uyumda bozulma, okulu güvensiz ve mutsuz bir yer olarak algılama, devamsızlığın artması, ders başarısında düşme vb.

Sosyal sorunlar: Sosyal ve duygusal yaşantıda problemler, arkadaşlık kurma ve arkadaşlığı sürdürmekte sıkıntı yaşama, olumsuz benlik algısı oluşturma, kendini ifade etmekte güçlük çekme, güvensizlik, yaşama ve içine kapanıklık, utangaçlık vb.

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.
- Okulla mutlaka işbirliği yapın. Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını düşünüyorsanız neler yapabilirsiniz?
- Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.
- Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin

- 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.).
- ‘Sen de aynısını ona yap’ cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.
- Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin.
- Çocuğunuzu asla suçlamayın
- Bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağınızı söylemeyin.
- Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunun zorbalık davranışı sergileyen kişiyi korumak anlamına geleceğini anlatın.
- İlgili alanları doğrultusunda sosyal etkinliklere, aktivitelere yönlendirin.
- Çocuğunuzu bundan sonraki akran istismarı ve rahatsız etme eylemlerini okulda güvendikleri bir öğretmene bildirmeye teşvik edin.
- Sonrasında ise belli zaman dilimleri içerisinde aynı olayın tekrarlanıp tekrarlanmadığını ve onu üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını sorun.
- Okulu durumdan mutlaka haberdar edin ve çözüm konusunda işbirliği yapın.



Ailelere Öneriler

Çocukların, özellikle saldırgan davranışlarla istediklerini yerine getirmelerine izin verilmemeli, bu tür davranışlar pekiştirilmemelidir. Zorba olmak ya da zorbalığa maruz kalmak bir yana, sadece bu olaylara tanık olmak bile uzun süreli olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle de mutlaka bu durumun erken fark edilmesi ve uygun stratejilerle ve önleme programlarıyla etkilerinin azaltılması için gerekli önlemler alınmalıdır.

Çocuklar, sosyal olgunluklarına uygun görevler verilerek kendine güven duygusunun gelişmesi de desteklenmelidir. Çocuklar kızgın ve öfkeliyken onlarla tartışmamalı ve sakinleştikten sonra bu durum

birlikte konuşularak değerlendirilmelidir. Çocuğun, seyrettiği TV programları, filmler, oynadığı bilgisayar oyunları ilgileri konusunda dikkatli olunması gerekir.

Televizyon izlemesi sınırlandırılmalı, hangi programları izlediği, hangi bilgisayar oyunlarını oynadığı ise kontrol edilmelidir. Seyredilen film ve yaşanan gerçek olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan veya uymayan davranışlar çocukla birlikte değerlendirilmelidir.

Çocuklar, çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli ve onlara, hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir. Aileler, çocuklarıyla daha nitelikli zaman geçirmeli; zorbalık davranışlarına karşı dikkatli ve özenli olmalıdır. Kardeşler arasında böyle bir durum varsa mutlaka müdahale etmeli bu tür davranışlara izin verilmemelidir. Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.

Aileler, çocuklarıyla sorgulayıcı nitelikte değil, paylaşım amacıyla sohbet etmeli, çocuklarının arkadaşlıklarını (kendisini üzen veya kızdıran) anlamaya çalışmalıdır. Anne ve baba çocuklarının bir arkadaşına zorbalık çocuğa öğrendiğinde, çocuklarını savunmamalı ve bu tür davranışları asla onaylamayacaklarını kesin bir dille belirtmelidir.

Çocuğun, duygudaşlık kurarak karşısındakinin zorba bir davranış karşısındaki duygusunu anlaması sağlanmalıdır. Zorbalığın doğal bir davranış olmadığı vurgulanmalıdır. Aileler, çocuklarının davranışları ile ilgili olarak sıklıkla öğretmenlerinden bilgi almalı çözüm üretmeye çalışmalıdır.

Eğer davranış problemi devam ederse Rehberlik Servisimizle iletişime geçilmesi gerekmektedir. Akran zorbalığı, toplumsal yaşantının sürdüğü ortamlarda önemli bir sorundur ve bu sorunla ebeveynlerin tek başlarına mücadele etmeleri oldukça zordur.

Davranışsal sorunların, en sağlıklı biçimde aile-okul-çocuk üçgeninde, öğretmenlerin, ebeveynlerin, rehberlik servisinin birbirleri ile iletişim halinde bulunarak çözülebileceği unutulmamalıdır.”