****

**Değerli okuyucular;**

## Akran zorbalığı, son yıllarda çocuklar arasında yaygın olarak görülen bir saldırganlık biçimidir. Çocuğunuzun akran zorbalığına maruz kalıp kalmadığını anlayabilmek için öncelikle akran zorbalığının ne olduğunu bilmeniz gerekmektedir.

## Akran zorbalığı; çocuk ve ergenle aynı yaş grubunda olan kişi veya kişilerin birbirlerine veya tek bir kişiye karşı fiziksel, sözel ve davranışsal olarak örseleyici, zarar verici davranışlarda bulunmasıdır. Akran zorbalığı, son zamanlarda okullarda ve günlük hayatımızda oldukça yaygınlaşmıştır. Zorbalık denince akla ilk olarak fiziksel şiddet gelse de sözel ve duygusal zorbalık en yaygın şeklidir. Zorbalığın her türlüsü çocuklarımız üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır. Bu yüzden siz değerli okuyucularımıza Atatürk İlkokulu olarak “akran zorbalığı nedir, zorbalığa maruz kalan ve uygulayan çocuklar kimlerdir, ailelere ve öğretmenlere öneriler nelerdir“ konusunda bu dergiyi hazırladık. Faydalı olmasını temenni ediyoruz…

## 

## ZORBALIK NEDİR?

Zorbalık, bir kişinin, bir başkasına kasıtlı olarak ve durmadan zarar vermesi ya da rahatsızlık yaratması şeklinde oluşan agresif davranışlardır.

**AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?**

Bir veya birkaç öğrencinin kendini savunmada yetersiz olan öğrencilere fiziksel ve psikolojik olarak incitme amacıyla ve tekrarlı olarak gerçekleştirilen davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Akran zorbalığına son yıllarda okullarda sıklıkla karşılaşılmaktadır. Tekme atma, vurma, itme gibi fiziksel eylemler olabildiği gibi isim takma, alay etme ya da sataşma gibi sözel olarak da olabilir. Bir davranışın zorba olarak değerlendirilmesi için;

**

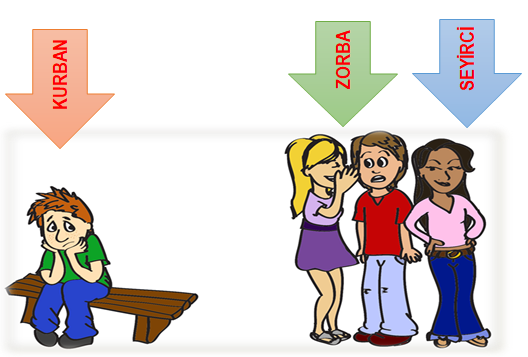
* Davranışın karşı tarafı bilinçli ve kasıtlı olarak incitme niyeti taşıması,
* Saldırgan davranışın aynı kişiye tekrarlayıcı ve sürekli bir biçimde uygulanması,
* Saldırgan ve mağdur öğrenci arasında fiziksel veya psikolojik olarak güç dengesizliğinin bulunması gerekmektedir.

Akran zorbalığı, bazen herkesin görebileceği şekilde bazen gizlice yapılabilir. Kimi zaman akran zorbalığı tehditte içerebilir. Eğer mağdur tepki göstermez ve hatta kimseye söylemez ise akran zorbalığına maruz kalmaya devam etmektedir. Bu durum başka çocuklarında mağdura, akran zorbalığı yapma ihtimalini arttırmaktadır.

**Yapılan çalışmalar her 3 çocuktan 1 inin hayatlarının bir döneminde akran zorbalığına maruz kaldığını, çocukların %10-14 civarının ise 6 ayı aşan kronik akran zorbalığına maruz kaldığını işaret ediyor.**

Zorbalıkla mücadelede hem aileler hem öğretmenler birlikte hareket etmelidir. Akran zorbalığı sadece okulda çözülebilecek bir davranış problemi değildir. Mevzu aileler ile paylaşılmalıdır. Ve rehberlik servisi zorbalığı yapan ve buna maruz kalan öğrencilere psikolojik olarak destek olmanın yanı sıra onların gelişimlerini ve durumlarını takibe almalıdır.

**ZORBALIK TÜRLERİ**

**

Zorbalıkta 3 grup vardır.

* Zorbalar(şiddeti uygulayan)
* Mağdurlar(şiddete maruz kalan)
* İzleyiciler(şiddete sessiz kalanlar)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zorbalık davranışı gösteren çocukların genel özellikleri:**   * Genellikle benlik saygısı yüksektir. * Empati kurma yeteneği gelişmemiştir. * Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir. * Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir. * Arkadaşlarından yaşça veya fiziksel olarak büyük olabilir.   **Zorbalık davranışı gösteren çocuklar**:  • Yardım edilmezse ileriki yıllarda da başkalarının üzerinde güçlerini kötüye kullanmaya devam eder ve başkaları için bir tehdit oluşturabilirler.  • Soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler.  • Yaptırım ve ceza görebilirler.  • Başkalarıyla işbirliğinin yarattığı mutluluk, manevi tatmin gibi olumlu duygulardan yoksun kalabilirler. | **Mağdur çocukların genel özellikleri:**   * Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır. * Utangaç ve içine kapanıktır. * Çok arkadaşı yoktur. * Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır. * Farklı özelliklere sahip olabilir (kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb.).   **Zorba davranışa maruz kalan çocuklar:**  • Benlik saygısını yitirirler ve bunu geri kazanmak yıllarca sürebilir.  • Kendine ve diğerlerine olan güvenini yitirebilir.  • Arkadaşlarından soyutlanabilir ve yalnız kalabilir.  • Depresyona girebilirler.  • Devamsızlığı artabilir, başarısında düşme yaşanabilir ya da okulu terk edebilir.  • Hıncını başka çocuklardan çıkarabilir. | **İzleyicilerin genel özellikleri:**   * Zorbalık olaylarının %85’indeakranlar seyirci durumundadır. * Sadece %11’indezorbaya müdahale ettikleri görülür. * Zorbalık davranışı gösterenlerden farkları suçluluk duymalarıdır. * • İspiyoncu damgası almaktan korkabilir ve bu yüzden sessiz kalabilirler.     **Zorbalık davranışlarına şahit olan çocuklar:**  • Kendilerini güvende hissetmeyebilirler.  • Pişmanlık, suçluluk hissedebilirler.  • Kendilerini savunmak için sürekli tetikte bekleyebilirler.  • Etraflarında olup biten şiddet davranışlarından dolayı mutsuzluk, üzüntü, korku, umutsuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olabilirler. |

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

**ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞIMDA NE YAPMALIYIM?**

**

Birisi sizi itebilir, size vurabilir, sizinle dalga geçebilir, eşyalarınızı alabilir, size lakap takabilir, sizi bilerek görmezden gelip dışarıda bırakabilir, farklı olduğunuz için sizinle dalga geçebilir…

Zorbalık herkesin başına her yaşta gelebilir; okulda, evde, oyun alanında, internette!…

* **NELER OLDUĞUNU BİRİNE ANLAT!**

Zorbalık önemsiz değildir. Zorbalığa uğruyorsanız bu sizin hatanız değildir. Zorbalığa uğruyorsanız ya da diğerlerinin zorbalığa maruz kaldığını görüyorsanız birilerine anlatmak çok önemlidir. Bu kişi bir arkadaş, bir öğretmen ya da güvenilen bir yetişkin olabilir.

* **ARKADAŞ CANLISI OL**

Zorbalığa uğrayan ya da zorbalık yapan biri de arkadaşa ve desteğe ihtiyaç duyar. Herkese karşı arkadaş canlısı olmak için fırsatlar yarat.

* **CESUR OL VE SUSMA**

Karakterinize güvenin ve arkadaşlarınızı zorbalığa karşı durmaları ve bunu durdurmaları için cesaretlendirin, bunu yaşayanın siz ya da başkası olması önemli değil. Bu konudan konuşmanız sizin ispiyoncu olduğunuz anlamınıza gelmez. Birisine yardım ederek iyi bir şey yaptığınızı unutmayın.

Zorbalığın sadece komik olduğunu düşünsen de zorbalığa uğrayan kişiler korkar ve üzülür. Bir şey hakkında üzgün ya da kızgınsanız başkalarını sorumlu tutmak yerine bu konu hakkında konuşmayı denemek olumlu sonuçlar verecektir.

* **ÖNCE KENDİNİN EN İYİ ARKADAŞI OL.**
* **DİĞERLERİNE KENDİNE DAVRANILMASINI İSTEDİĞİN GİBİ DAVRAN.**
* **KİBAR VE DÜŞÜNCELİ OL.**
* **DİĞERLERİNİ YARGILAMA , HERKESİN ARKADAŞA İHTİYACI VARDIR.**
* **DÜRÜST VE GÜVENİLİR OL.**
* **SADIL OL VE İHTİYACI OLANLARI SAVUN.**
* **BİR HATA YAPARSAN ÖZÜR DİLEYECEK KADAR CESUR OL.**
* **KÖTÜ BİR GÜN GEÇİREN BİRİNE DESTEK OL.**

**GRFBWD**

**ÖĞRETMENLER SINIFTA ZORBALIĞA KARŞI NELER YAPABİLİR?**

1.OKUL YÖNETİMİNİ BİLGİLENDİRİN:

Okulda bazı öğrencilerin şiddete davetiye çıkaracak tehlikeli bir durum sezdiğinizde bu durumu en kısa sürede okul yönetimine bildirin.

2. ÖĞRENCİLERLE BERABER SINIF KURALLARINI OLUŞTURUN:

Sınıfta istenen davranışları ve istenmeyen davranışları net bir şekilde öğrencilerle beraber belirleyin.

3. MODEL OLUN:

Öğrenciler öğretmenleri model alırlar. Kendisi zaman zaman da olsa şiddete başvuran, gücünü ve otoritesini kötü kullanan bir öğretmen şiddetin kabul edilebilir bir olgu olduğu mesajını verir.

4. ÖĞRENCİLERİNİZİ TANIYIN:

Hem siz öğrencilerinizi hem de öğrencilerinizin birbirlerini tanımaları için küçük anketler uygulayın. Birbirlerinin ilgilerini, hobilerini ve koşullarını öğrenen öğrencilerin birbirlerini anlamaları kolaylaşabilir.

5. SORUNLARI GÖRMEZLİKTEN GELMEYİN:

Zorbalık sorunu geçmişte kaldı gibi sözler söyleyerek okulu temize çıkarmaya çalışmayın. Tam tersine okulun şiddet karşıtı politikalarını ve etkinliklerini anlatarak velilerle işbirliği yapın.

6. ÖNYARGILARDAN UZAK OLUN:

Okulda popüler olan veya öğretmenlerin gözdesi olan öğrencilerin yaptığı zorbalıklar öğretmenler tarafından göz ardı edilebilir ya da iddialara inandırıcı bulunmayabilir. Buna karşın öğretmenleri kızdıran, tahrik eden, sinirlendiren öğrenciler zorbalığa uğradığında, öğretmen önyargıları nedeniyle buna inanmayabilirler.

7. AKADEMİK BAŞARIYI ARTTIRIP, KARAKTER GELİŞİMİNE ÖNEM VERİN:

Yapılan araştırmalarda zorbalık yapan öğrencilerin genellikle okul başarısı düşük öğrenciler arasında daha yaygın olduğu görülmüştür. Bu yüzden öğretmenler zorbalık yapan öğrencilerine yönelik özel akademik ilgi göstererek başarılarını arttırmalıdırlar. Ayrıca öğrencilerin özsaygı ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardım etmelidirler.

8. ÖĞRENCİLERİNİZİ ŞİDDETE UĞRADIKLARINDA NE YAPMALARI GEREKTİĞİ KONUSUNDA BİLGİLENDİRİN:

Bazı öğrenciler akranları tarafından şiddete uğradıklarında bazen korktuklarından bir şey yapmamakta, bu durumu kimseye anlatmamaktadırlar. Bazen de gerçekten ne yapmaları gerektiğini ve kimden yardım alabileceklerini bilmemektedirler. Öğretmenlerin bu öğrencileri bilgilendirmeleri gerekir.

9. MÜDAHALE EDİN:

Şiddet olaylarına tanık olduğunuzda “bırakalım öğrenciler kendi sorunlarını kendileri çözsünler” demek sadece zorbaya yarar. Şiddete tanıklık eden bir öğretmenin ilk müdahaleden sonra hemen duruma el koyması ve bu öğrenciyi okul psikolojik danışmanına yönlendirmesi gerekir. Böylece zorba öğrenciye yaptığı zorbalığın yanına kâr kalmadığı bildirilmiş, bu okulda şiddete tolerans gösterilmediği mesajı verilmiş olur.

10.DOĞRUDAN GÖZLENEMEYEN ZORBALIĞA DİKKAT EDİN:

Zorbalık ve şiddetin dışarıdan kolayca görülebilecek türleri olduğu gibi kolayca görülmeyen türlerinin de olduğu unutulmamalıdır. Örneğin fiziksel olarak diğer öğrencilere şiddet uygulanması kolayca görülebilirken, aşağılama, küçük düşürme, dışlama ve yalnızlaştırma gibi zorbalık türleri bu kadar kolay gözlenmeyebilir. Ayrıca bazı zorbaların yaptıkları zorbalıkları ustaca gizleme konusunda oldukça becerili oldukları unutulmamalıdır. Bu nedenle öğretmenlerin kolayca gözlenemeyen ancak mağdurları rahatsız eden durumlara da dikkat etmeleri, bu nedenle de gözlem becerilerini geliştirmeleri gerekir.

11. ŞAKA İLE ZORBALIK ARASINDAKİ FARKI AYIRT EDİN:

Bazı zorba öğrenciler diğer öğrencilerle alay edip dalga geçmekte ve “şaka yaptım” demektedirler. Burada kritik nokta kendisine şaka yapılan öğrencinin bu durumdan rahatsız olup olmamasıdır. Eğer kendisine şaka yapılan kişi bu durumdan rahatsız oluyor ve bunu önleyemiyorsa, şaka yapanın niyeti ne olursa olsun yapılan şey zorbalıktır. Öğretmenin bu durumu öğrencilerine açıkça belirtmesi ve şaka niyetiyle bile yapılıyor olsa, başkalarını rahatsız eden her türlü söz ve davranışın kabul edilemez olduğunun altını çizmesi gerekir.

12. VELİLERLE ÇOCUKLARI HAKKINDA GÖRÜŞÜN:

Velileri okula davet ederek çocuklarının gelişimi veya varsa çocuklarına ilişkin kaygıları hakkında görüşün. Başarı kazanan öğrencilerin velilerine de tebrik mesajları gönderin.

***“KÜÇÜK ŞEYLER BÜYÜK BİR FARK YARATABİLİR. ÖĞRENCİLERİ HER GÜN SELAMLAMAK, ÖĞRENCİLERLE KONUŞMAK VE ONLARA İSİMLERİYLE HİTAP ETMEK GİBİ BASİT VE SAMİMİ HAREKETLER, ÖĞRENCİLERİN OKULLA VE SİZİNLE DAHA GÜÇLÜ BİR BAĞ KURMALARINI SAĞLAYACAKTIR.”***

**AİLELERE ÖNERİLER**

* Aileler, çocuklarının arkadaşları arasında popüler olması yönündeki, kişisel arzularını çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
* Ailelerin çocuklarına nitelikli zaman ayırması faydalı olacaktır.
* Zorbalığın nerede meydana geldiğini, nasıl oluştuğunu öğrenmek ailelerin yapması gerekenler arasında yer almaktadır. Bunun için de aileler çocuklarını takip etmelidirler.
* Zorba ve kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocukları ile empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.
* Zorbalık davranışlarına karşı daha dikkatli ve ilgili olunması adına, ailelerin çocuklarını üzen veya kızdıran yaşantılar olup olmadığı ve buna karşı nasıl davrandıkları üzerine sohbet etmeleri çocukların zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.
* Diğer çocuğu ve ya aileyi suçlamak yerine yetkililerle işbirliği yapılması oldukça önemlidir.
* Unutulmamalıdır ki çocuklar okulda birlikte yaşamaktadırlar. Çocuğa problem çözme becerisini geliştirme fırsatı vermeyen yaklaşımlar ve ailelerin aşırı müdahaleleri onları yaşam alanlarında zayıf, yetersiz hale getirmekte ve böyle hissetmelerine neden olabilmektedir.
* Çocuğu zorbalığa karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna
* nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliği yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirliği yaklaşımları kullanması önerilmektedir.

**HEM MAĞDUR HEM ZORBA ÇOCUĞA ZAMANINDA MÜDAHALE ETMEK, ONLARI TOPLUMA FAYDALI BİREYLER OLMASINA KATKI SAĞLAYACAKTIR. DAHA MUTLU ÇOCUKLAR YETİŞTİRMENİZ DİLEĞİYLE…**