



Ekim E-Bülten

**Akran İlişkileri ve Zorbalıkla
Mücadele**

Değerli Velilerimiz,

İlkokul ve ortaokul dönemi, çocukların sosyal becerilerinin temellerinin atıldığı, benlik algısının şekillendiği ve empati yeteneklerinin geliştiği kritik bir süreçtir. Bu dönemde kurulan sağlıklı akran ilişkileri, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine, problem çözme becerilerini geliştirmelerine ve sosyal uyum sağlamalarına olanak tanır. Okul ortamında güvenli ve destekleyici ilişkiler kurmak, çocukların akademik başarılarını ve genel iyilik hallerini doğrudan etkiler.

Bu e-Bültenimizde sağlıklı akran ilişkileri kurmayı ve zorbalıkla mücadele etmeyi ele alacağız.

Sağlıklı Akran İlişkileri Neden Önemlidir?



Sağlıklı akran ilişkileri; çocukların sosyal beceriler geliştirmesini, empati kurmayı öğrenmesini, aidiyet hissetmesini ve duygusal olarak güçlenmesini sağlar. Bu tür ilişkiler, akran zorbalığını önleyici önemli bir faktördür.

Sağlıklı Akran İlişkilerinde Öne Çıkan Değerler:

- **Saygı:** Farklılıklara hoşgörüyle yaklaşmak
- **Empati:** Başkasının duygusunu anlamaya çalışmak
- **İletişim:** Duygularını açık ve yapıcı şekilde ifade etmek
- **Sınır:** Kendi sınırlarını koruyabilmek ve başkalarının sınırlarına saygı göstermek
- **Çözüm odaklılık:** Anlaşmazlıklarda şiddetsiz yollarla çözüm aramak

Zorbalık Nedir?

Zorbalık; bir bireyin başka bir bireye karşı bilinçli, kasıtlı ve tekrarlayan şekilde fiziksel, sözel, psikolojik ya da dijital yollarla zarar vermesidir. Zorbalık, bireyin kendisini değersiz, dışlanmış ve güvensiz hissetmesine neden olabilir.

Akran Zorbalığı Nedir?



Akran zorbalığı; bir öğrencinin, yaşıtlarına yönelik kasıtlı ve tekrar eden şekilde fiziksel, sözel, duygusal veya dijital yollarla zarar verici davranışlarda bulunmasıdır. Zorbalık, sıradan bir anlaşmazlık ya da şakalaşmadan farklıdır; mağdur olan çocuğun kendisini savunmakta zorlandığı bir **güç dengesizliği** içerir.

Akran Zorbalığının Temel Özellikleri:

1. **Kasıtlıdır:** Zorbaca davranış bilinçli şekilde yapılır, amaç karşıdakini incitmektir.
2. **Tekrarlıdır:** Aynı ya da benzer davranışlar zaman içinde tekrar eder.
3. **Güç dengesizliği vardır:** Fiziksel güç, sosyal statü, popülerlik ya da grup desteği gibi avantajlar kullanılır.

Akran Zorbalığının Türleri Nelerdir?



Akran zorbalığı, sanılanın aksine yalnızca fiziksel zorbalık şeklinde görülmez. Fiziksel zorbalık akran zorbalığı türlerinden sadece birisidir. Sözel ve sosyal zorbalık da sık karşılaşılan zorbalık türlerindendir.

Fiziksel Zorbalık: Zarar verici fiziksel davranışları içeren zorbalık türüdür. Vurmak, itmek-çekmek, eşyalara zorla el koymak, zorla bir şeyler ısmarlatmak, defter ya da kitaplarını karalamak, eşyalarını izinsiz kullanmak fiziksel zorbalık örnekleridir.

Sözel Zorbalık: Sözel ifadeler içeren zorbalık türüdür. Küfür etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosu, saç vb.), dış görünüşüyle (giysi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağız (şivesiyle) dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehdit etmek sözel zorbalık örnekleridir.

Sosyal Zorbalık: Sosyal davranışlar içeren zorbalık türüdür. Dışlamak, görmezden gelmek, yok saymak, diğer öğrencilerin de onunla konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engellemek, dedikodu yapmak ve söylenti çıkarmak, haksız yere şikayet etmek (öğretmene, müdüre), onurunu zedelemek sosyal zorbalık örnekleridir.

Siber Zorbalık: Bir kişi ya da grup tarafından elektronik temelli iletişim araçlarının bir kişiye karşı saldırgan, kasıtlı ve tekrarlı bir biçimde kullanılmasıdır. Kişi hakkında internette söylenti ve dedikodu yaymak, cep telefonu aracılığıyla izin almadan kişinin özel fotoğraflarını çekmek ve yaymak, tehdit içeren, utandıran ve kırıcı mesajlar göndermek, kişisel bilgileri kullanarak başkalarına o kişiymiş gibi çevrimiçi faaliyetlerde bulunmak, kişinin video veya fotoğrafları ile ona şantaj yapmak siber zorbalık örnekleridir.



DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



Erkek çocukları daha çok zorbalık yapar.	Kız çocukları da zorbalık yapar. Araştırmalar; erkeklerin daha çok fiziksel zorbalık yaptığını, kızların ise ağırlıklı olarak duygusal ve sosyal zorbalık yaptığını ortaya koymaktadır.
Zorbalığı görmezden gelirse zamanla biter.	Zorbalığı görmezden gelmek zorba davranışlarda bulunan kişiyi cesaretlendirir; zorbalık dozunu artırmasına neden olabilir.
Akran zorbalığı oldukça doğal bir durumdur.	Zorbalık doğal bir durum değildir. Zorbalığa uğrayan kişi bu durumda sosyal ve duygusal açıdan hasar görür.
Fiziksel bir durum olmadığı sürece önemsemeye gerek yoktur.	Sözel, sosyal ve siber zorbalık da en az fiziksel zorbalık kadar yıkıcı ve hasar verici olabilir. Mutlaka önem verilmelidir.
Zorbalık karşısında yapacak bir şey yoktur, kendi kendine geçer.	Zorbalık kendi kendine geçen bir şey değildir ve ciddi hasarlar bırakmaması için mutlaka uzman yardımı alınmalıdır.

Zorbalığın Çocuk Üzerindeki Etkileri

Zorbalığa maruz kalan çocuklarda; okuldan soğuma, akademik başarıda düşüş, özgüven kaybı, içe kapanma, sosyal izolasyon, kaygı ve depresyon gibi belirtiler görülebilir. Ayrıca bu deneyimler, uzun vadede bireyin sosyal ilişkilerine ve psikolojik sağlığına kalıcı zararlar verebilir.

“Olmaz” Demeyin, “Olursa Ne Yaparız?” Diye Düşünün

Zorbalık her çocuğun çeşitli koşullar altında öğrenebileceği bir davranıştır. Bu nedenle hiçbir çocuğu tamamen dışarıda tutmak ya da kesin ifadelerle değerlendirmek sağlıklı değildir. Önemli olan; olası zorlayıcı davranışlar karşısında aile ve okulun savunmaya geçmeden, açık iletişim ve güven temelinde işbirliği içinde hareket edebilmesidir. Bu yaklaşım, hem çocuklarımızın gelişimi hem de okul ikliminin sağlığı açısından belirleyici önemdedir.

Zorbalık yapan çocuklar kötü değildir. Ancak duygularını sağlıklı yollarla ifade edemeyen, empati kurmayı öğrenememiş ya da evde incitici bir dil gören çocuklar, başkalarını incitmeye daha yatkın hale gelebilir. Zorbalık öğrenilen bir davranıştır ve bu nedenle **önlenebilir** bir durumdur. Çocuklara duygu düzenleme, empati, sağlıklı iletişim ve problem çözme becerileri kazandırıldığında; zorbalık davranışlarının yerini işbirliği, saygı ve anlayış alabilir. Aile, okul ve toplum olarak birlikte hareket edildiğinde; çocukların daha sağlıklı ilişkiler kurması mümkündür.

Veliler Olarak Siz Neler Yapabilirsiniz?

1. Empati kurma, farklılıklara saygı ve uzlaşma gibi sosyal becerileri gündelik yaşamda kullanarak ve saygılı ve şefkatli davranışlar göstererek onlara örnek olun.
2. Güç – üstünlük diline dikkat edin, koruma adı altında baskıcı tutumlardan kaçın.
3. Empatiyi güçlendirin, başkalarının ne hissettiğini anlamasını destekleyin.
4. Aşağılamadan sınır koyun, cezadan çok sorumluluk ve farkındalık verin.
5. Duyguları konuşun. Kızgınlık, kıskançlık gibi duyguların ifade edilmesini sağlayın.
6. Etiketlemekten kaçın: “Sen hep böyle yaparsın” gibi genellemelerden uzak durun.
7. Çocuğunuzun duygularını ve yaşadıklarını önemseyin, düzenli sohbet edin.
8. Zorbalığa maruz kaldığını düşünüyorsanız sakın kalarak onun yanında olduğunuzu hissettirin.
9. Zorbalığa tanık olduğunu anlatırsa “karışma” demek yerine durumu öğretmen ile paylaşması konusunda teşvik edin. Böyle durumlarda susmamak gerektiğini anlatın.
10. Zorbalık davranışları gösterdiğini fark ederseniz, bu tutumun kabul edilemez olduğunu net ve kararlı bir şekilde belirtin; değişimi desteklemek için rehberlik servisiyle iletişime geçin.
11. Sosyal medya kullanımını yaşına ve gelişimine uygun şekilde sınırlandırın, dijital ortamda güvenli davranışlar geliştirmesine yardımcı olun.
12. Çocuğunuz; şiddet veya misilleme yerine güvenli ve saygılı çözüm yolları üretmeleri konusunda destekleyin.

Ailede Konuşulabilen Her Duygu, Şiddete Dönüşmeden İfade Edilir

Evde duyguların bastırılmadığı, ağlamanın ya da üzülmenin zayıflık olarak görülmediği bir ortam; çocuğa güçlü bir iç denge kazandırır. Zorbalığın zeminini duygusal ifade yoksunluğu oluşturur.

Empati Evde Başlar

Çocuğunuzla “O böyle söylediğinde sence ne hissetmiştir?” gibi sorular üzerinden konuşmak, onun başkasının dünyasına adım atmasını sağlar. Empati kazanan bir çocuk, bilinçli olarak incitmez.

Konuşabilen Çocuk, Güçlüdür

Çocuğunuz bir gün bir şey anlatmak isterse sadece şu cümleleri duymaya ihtiyaç duyar:

- “Başka hiçbir şeyle ilgilenmeden yalnızca seni dinleyeceğim.”
- “Yargılamadan dinleyeceğim.”
- “Sorun varsa birlikte düşünür, bir yolunu buluruz.”

Aile Sohbeti İçin Soru Önerileri

- Bugün seni en çok mutlu eden şey neydi?
- Okulda bir arkadaşın zorlandığında neler yaparsın?
- Biri sana kötü davranırsa bunu kimle paylaşmak istersin?

Unutmayalım:

Zorbalık, yalnızca bireysel değil, toplumsal bir meseledir. Öğrencilerimizin güvenli, destekleyici ve sevgi dolu bir ortamda büyüebilmeleri için hep birlikte sorumluluk almalıyız. Her çocuğun kendini değerli hissettiği bir okul ortamı için siz değerli velilerimiz ve öğretmenlerimizle iş birliğine devam edeceğiz.

Rehberlik servisi olarak her zaman yanınızdayız.