



**ÇATALARIK ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**EKİM AYI BÜLTENİ**

**AKKRAN ZORBALIĞI İLE MÜCADELE**

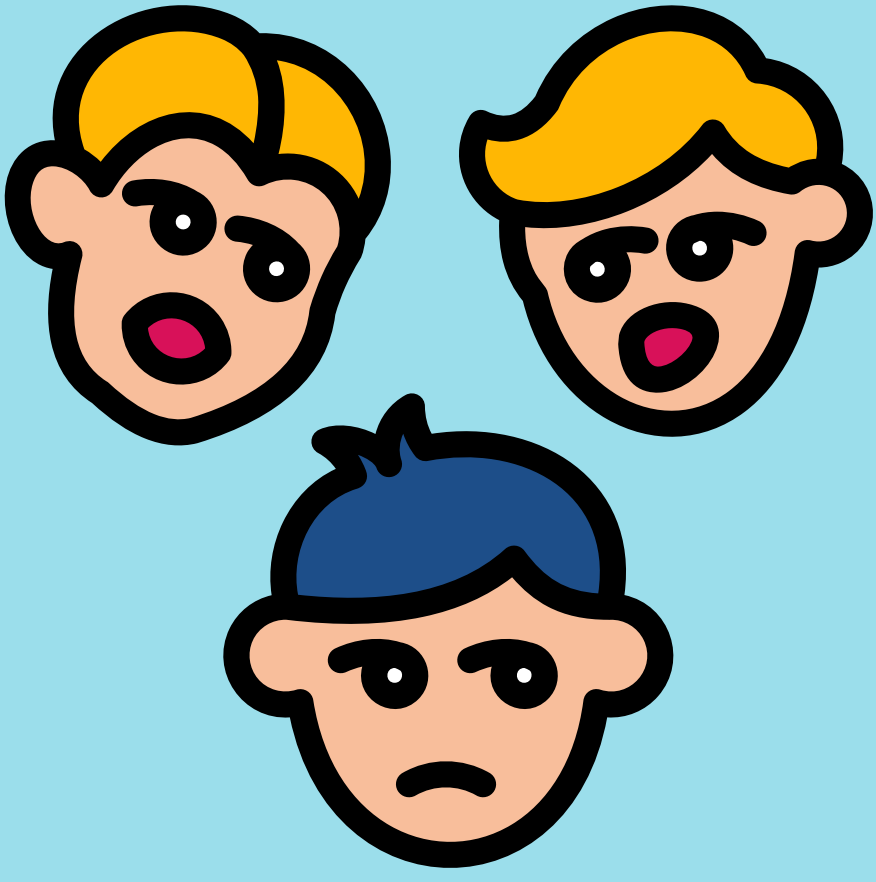


# GÜÇLERİNİ İYİLİK İÇİN KULLAN

Akran Zorbalığı ile  
Mücadele

# AKRAN ZORBALIĞI NEDİR ?

Zorbalık; daha güçlü kişi ya da kişiler tarafından daha az güçlü kişiye uygulanan, tekrar eden psikolojik ya da fiziksel eziyet şeklinde nitelendirilebilir.



Akran Zorbalığı; bir ya da daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye baskı uygulayarak zarar verme amacıyla bilinçli/kasıtlı bir biçimde olumsuz eylemde bulunmasıdır.

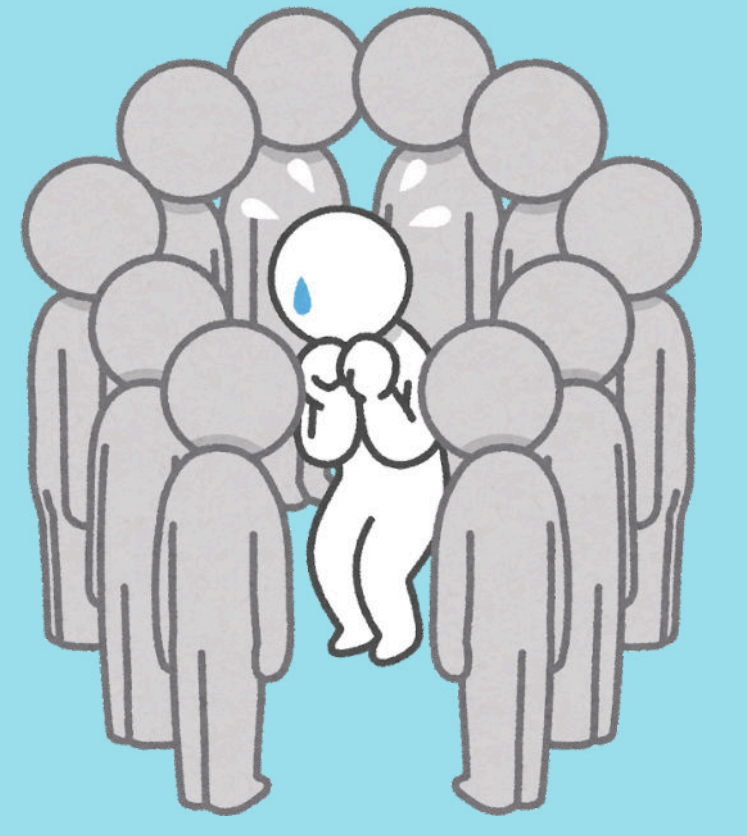
Akran zorbalığı, zorbaca davranışın tek bir sefer yapılmasıyla sınırlı değildir. Akranlar arasında gerçekleşen bir duruma zorbalık diyebilmek için davranışın sistemli ve tekrarlı yapılıyor olması ayırıcı özellikler arasındadır.







**FİZİKSEL  
ZORBALIK**



**DUYGUSAL  
ZORBALIK**

**ZORBALIK  
TÜRLERİ**

**SÖZEL  
ZORBALIK**

**SİBER  
ZORBALIK**



# FİZİKSEL ZORBALIK

Zarar verici fiziksel davranışları içeren zorbalık türüdür. Zorbalık fiziksel olarak ortaya çıktığında bu durum “**ŞİDDET**” olarak tanımlanabilir.



Vurma

İtme

Saç çekme

Kulak çekme

Tokat atma

Zorla para almak

Fiziksel kötü şakalar

Başkalarının eşyalarına zarar verme



# SÖZEL ZORBALIK

Sözel zorbalık daha çok konuşarak gerçekleştirilen zorbalık türüdür. Fiziksel zorbalıktan farkı doğrudan fiziksel bir temas bulunmamaktadır.



Küfür etme

Hakaret etme

Utandırma

Alay etme

Lakap Takma

Küçük düşürme

İncitme

Alaycı bir şekilde gülme

Kaba ve çirkin sözler söyleme





# DUYGUSAL ZORBALIK

Toplumsal dışlama, bireye zarar vermek ya da incitmek amacıyla toplumsal ilişkilerini etkileme anlamına gelmektedir. Toplumsal dışlama dolaylı zorbalık türüdür. Dışardan bakıldığında anlaşılması en zor zorbalık türüdür.



Görmezden gelme

Sırtını dönme

Oyuna almama

Gruptan atma

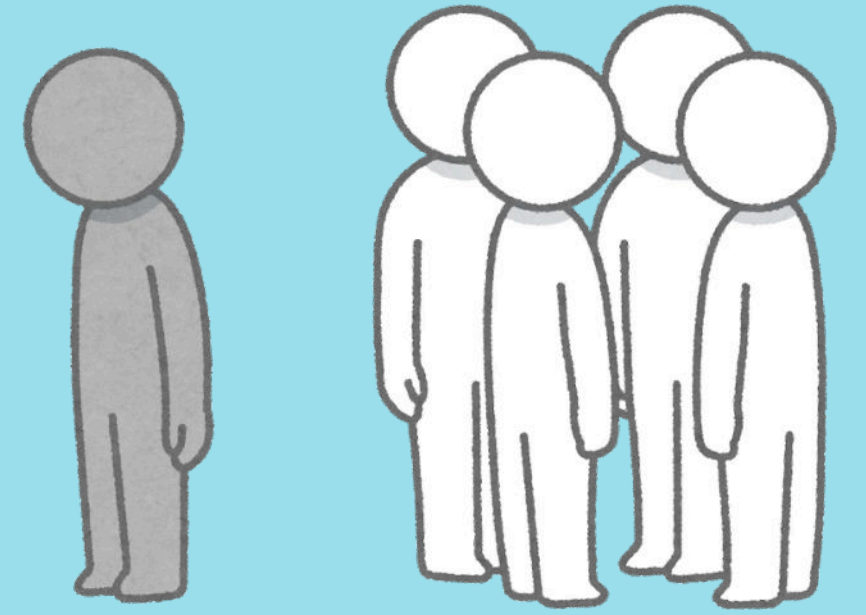
Yalnız bırakma

Gruba almama

Dışlama

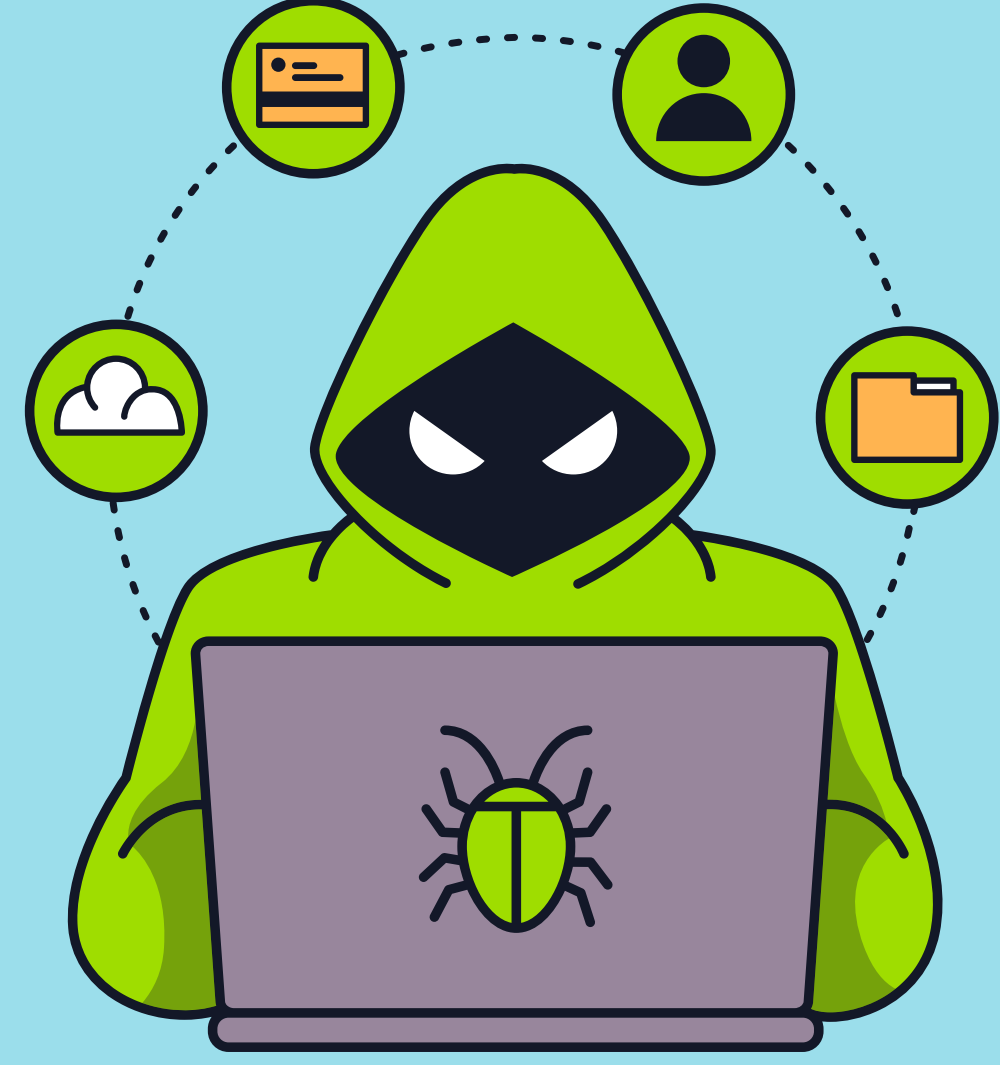
Dedikosunu yayma

Başkaları ile iletişim kurmasını engelleme



# SİBER ZORBALIK

Bilgi ve iletişim teknolojileri araçları özellikle cep telefonu ve internet yoluyla zorbalık yapılmasıdır. Sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik tekrarlanan bir davranıştır.



**Tehdit mesajları yollamak**

**Birini ısrarla takip etmek**

**Başkasının hesabını ele geçirmek**

**Cinsel içerik göndermek**

**Yalan haber yaratmak-yaymak**

**Anonim hesaplardan taciz etme**

**Kasıtlı olarak olumsuz yorumlarda bulunmak**

**Hakaret, küfür içerikli mesajlar göndermek**

**Bir başkasının özel, mahrem bilgilerini paylaşmak**

**Sosyal medyada bir başkasının görüntülerini paylaşmak**





**Türk Ceza Kanunu (TCK): Türk Ceza Kanunu, siber zorbalık eylemlerini suç olarak tanımlamış ve buna ilişkin cezai yaptırımları belirlemiştir.**



**Bilişim suçu mağdurları nasıl bir yol izlemeli?**

**Mağdurun, ilk yapması gereken Cumhuriyet Savcılığı'na durumu bildirmek. Bunun yanında anında 155 Polis İmdat hattına ihbarda bulunabilirsiniz. Yine 155@iem.gov.tr adlı e-mail adresine mesaj gönderilebilir. Her il, bölgedeki Bilişim Suçları ve Sistemleri Şube Müdürlüğü'nün telefonunu arayarak bizzat şikâyet edebilir.**





**Araştırmalar, akran zorbalığının çocukların bireysel özelliklerinden kaynaklanan tek yönlü bir problem değil aile, okul atmosferi, öğretmen tutumu, arkadaş ilişkileri ve içinde yaşanılan kültürün de rol oynadığı çok boyutlu bir problem olduğunu göstermektedir.**

**Akran zorbalığına neden olabilen bir çok faktör bulunmaktadır. Ancak hiçbir bireysel veya ailesel özellik tek başına akran zorbalığının nedeni değildir.**



# ZORBALIK YAPAN ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

## Bireysel özellikleri

- Başkaları üzerinde egemenlik kurmayı sevme
- Saldırganca davranmaktan gurur duyma
- Diğerlerinin duygularına karşı duyarsız olma, empati kurmakta güçlük yaşama
- Sosyal ve duygusal becerilerde zayıflık
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranma
- Öfke kontrolü problemi yaşama
- Yetişkinlere karşı itaatsiz davranışlarda bulunma
- Okul dışındaki ortamlarda da saldırganca davranma

## Ailesel özellikleri

- Anne-baba arasında çatışma
- Aile içi şiddet, fiziksel ve/veya duygusal istismar
- Anne-babanın ilgi, sevgi, yakınlık göstermemesi
- Çocuğa fiziksel ceza verilmesi
- Çocuğun saldırgan davranışlarla istediğini elde edebilmesi
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Aile içinde olumsuz rol modellerinin olması (örn. küfürlü konuşan veya şiddet uygulayan anne-babalar/kardeşler)





# ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

## Bireysel özellikleri

- Çekingen, içe kapanık, itaatkar olma
- Düşük benlik saygısı ve özgüven
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergileme
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olma (örn. aşırı kısa/uzun boy, aşırı zayıf/kilolu, kekemelik, diş teli - gözlük kullanma)
- Fiziksel veya zihinsel engel/farklılığa sahip olma
- Dezavantajlı gruba ait olma (göçmen/etnik azınlık)

## Ailesel özellikleri

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf/kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması



# AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI



Zorbalık yapan  
çocuklar için

Zorbaliğa maruz  
kalan çocuklar için

Okula uyumda güçlük

Dışlanma,  
yalnız kalma,  
sevilmeme

Arkadaşlık ilişkilerinde  
zorluklar

Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık,  
yalnızlık

Düşük özgüven  
Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın  
ağrısı, mide bulantısı)

Uyku sorunları (korkulu rüyalar,  
kabuslar)

Okula bağlılıkta azalma, okula  
gitmek istememe

Akademik başarıda düşüş

Kendine zarar verme davranışları

KISA VADELİ  
SONUÇLAR



Saldırgan davranışların  
sürmesi

Arkadaşlık ilişkilerinde  
problemler

Erken yaşlarda sigara,  
alkol ve madde kullanma  
riski

Problemlerli davranışlarda  
(örn. suça yönelik)  
bulunma

Üzüntü, mutsuzluk, kızgınlık,  
yalnızlık

Düşük özgüven ve benlik saygısı

Depresyon ve kaygı bozuklukları

Sosyal ilişkilerde problemler

UZUN VADELİ  
SONUÇLAR

# Akran Zorbalığını Nasıl Anlarım ve Ne Yapabilirim?

Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler.

Bununla birlikte, çocukları yakından gözlemlediğimizde, bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir.

Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

## ÇOCUĞUNUZUN AKRAN ZORBALIĞI YAPTIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme (örn. ev, mahalle)
- Düşünmeden, ani davranma
- Çabuk öfkelenme
- Farklılıklara karşı önyargılı veya tahammülsüz olma
- Kendi suçunu kabul etmeme, genelde hep karşı tarafı suçlama
- Kuralları dinleme ve uymada zorluk yaşama
- Öğretmen ve ebeveynlerine sıklıkla karşı gelme
- Akranlarına hükmetmeye, boyun eğdirmeye çalışma
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama (empati kurmakta zorlanma)
- Sizin almadığınız bir eşyaya birden bire sahip olma (kalem, çanta, kitap)



# ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**Akran zorbalığının hiçbir gerekçesi olamayacağını ifade edin.**

**Zorbalığın neden durması gerektiğini açıklayın, aksi takdirde herkesin daha çok zarar göreceğini belirtin.**

**Zorbaliğa maruz kalan arkadaşının nasıl hissedebileceği hakkında konuşun**



**Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.**

**Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.**

**Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, anlamasına yardımcı olun.**

**Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.**

**Kesinlikle fiziksel ceza vermeyin.**

**Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.**

**Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.**



# ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**Çocuğunuzla, zorbalık karşısında diğer öğrencilerin neler hissedebileceği üzerinde konuşun, empati kurmasını sağlayın.**

**Başkalarına saygı duymayı ve farklılıkları kabul etmeyi öğretin. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.**

**Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmesinde ona destek sağlayın. Bu konuda kitaplar okuyun ve yaşına uygun etkinlikler gerçekleştirin.**



**Okul ile mutlaka temasa geçin.**

**Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.**

**Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin**

# ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- Vücudunda morluk, çizik, yara vb. belirtiler
- Okuldan kitapları veya kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönme
- Harçlığını kaybetme, sık sık harçlık isteme
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememe
- Okul servisine binmek istememe, okula gidiş-dönüş yolunu değiştirme
- Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı, iştah kaybı gibi fiziksel problemlerden şikayet etme
- Eski neşesini kaybetmiş olma, yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak istememe  
İçe kapanma, ağlama krizleri
- Eve arkadaşının gelmemesi, arkadaşına gitmek istememe
- Uykuya dalmakta güçlük yaşama, kabuslar görme
- Her an kötü bir şey olacakmış gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Çabuk öfkelenme, tepkisel davranma
- Kendine zarar verme davranışlarında bulunma





# ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzla neler yaşadığı konusunda konuşun.

Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin.

Çocuğunuzun yargılamadan dinleyin; ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın.

Zorbaliğa uğramanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.



Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair basit planlar geliştirin. Örneğin, zorbalık durumunda çocuğunuza net ve kendinden emin bir şekilde «hayır, dur» demesini; «zorbaca davranma» demesini önerebilirsiniz.

Çocuğunuzla böyle bir durumda okulda kimden ve ne şekilde yardım isteyebileceğini konuşun. Çocuğunuzun yardım isteme konusunda cesaretlendirin.

Çocuğunuza bu durumu okul ile paylaşmanız gerektiğini söyleyin, gerekirse birlikte bir plan geliştirin.

İlerleyen günlerde çocuğunuzun davranışlarını izlemeye devam edin.

# ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

**Çocuğunuzun kendini etkili bir şekilde ifade edebilmesine yönelik çalışmalar yapın. Bu konuda yardım almasını sağlayın.**

**Yeni arkadaşlıklar kurması ve sağlıklı sosyal ilişkiler sürdürebilmesi için gerekli becerileri kazanmasını sağlayın. Bu konuda kitaplardan faydalanabilirsiniz.**

**Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu özelliklerini vurgulayın.**



**Okul ile mutlaka temasa geçin.**

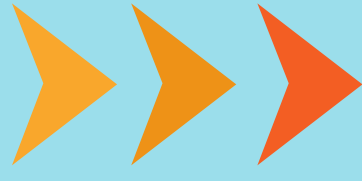
**Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun.**

**Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.**

# ANNE-BABALARA GENEL ÖNERİLER

Anne-babalar, bir yandan çocuklarının gelişimine katkıda bulunurken bir yandan da akran zorbalığının önlenmesini sağlayabilirler

**Olumlu  
anne-baba tutumları**

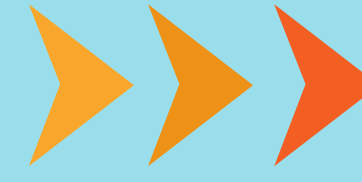


**Çocuğa sevgi ve ilgi gösterilmesi**

**Ev içerisindeki kuralların net belirlenmesi ve tutarlı bir şekilde uygulanması**

**Çocuğun bilgisayar, TV kullanımının denetlenmesi**

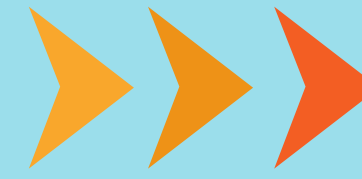
**Sağlıklı iletişim**



**Çocuğun kendisini rahat ifade edebileceği bir aile ortamı yaratılması**

**Günün nasıl geçti? Bugün okulda seni en mutlu eden şey neydi? Bugün seni üzen bir şey yaşadın mı, bu konuda neler yaptın? gibi sorularla sohbet edilerek çocuğun okul yaşamına dair bilgi alınması**

**Olumlu  
rol model olma**



**Çocuklar anne-babalarının davranışlarını gözlemler ve taklit ederler. Kendi davranışlarınız ile çocuğunuza rol model olabilirsiniz**

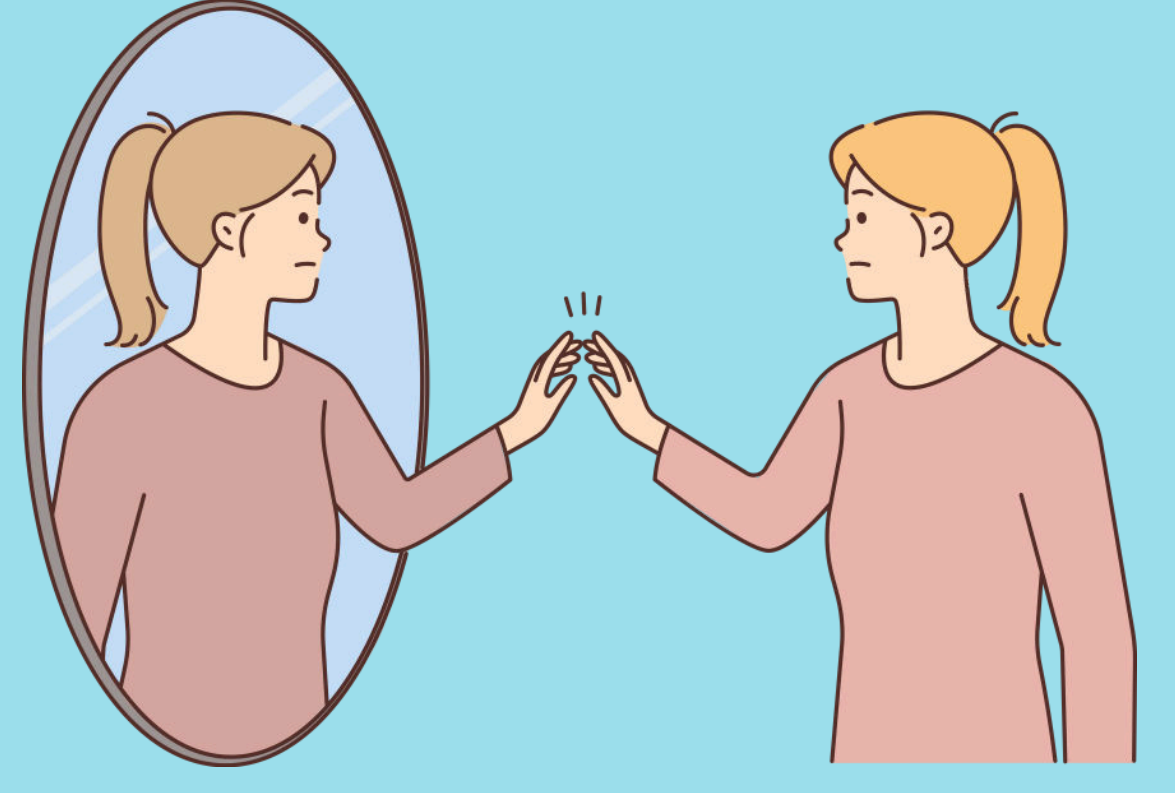


## **Anne-babalar**

**Fiziksel veya psikolojik şiddet uyguladıklarında**

**Alaycı konuştuklarında, dalga geçtiklerinde**

**Duygularını olumsuz şekilde ifade ettiklerinde**



**Çocuklar benzer davranışlar sergiler.**

## **Anne-babalar**

**Başkalarına değer verdiğini gösterdiklerinde**

**Olumlu sosyal davranışlarda bulduklarında (örn. paylaşma, işbirliği)**

**Duygularını sözel olarak ifade ettiklerinde**



**ALAY  
ETME**

**ÖZÜR  
DİLE**



**ZORBA**

**OLMA**

**DOST**

**OL!**

