

# AKRAN ZORBALIĞI KONUSUNDA

# ANNE-BABALAR VE ÇOCUĞUN BAKIMINDAN SORUMLU KİŞİLER NELER YAPABİLİR?

okulda  
zorbalığa  
**HAYIR!**



Çocuğa Karşı  
Siddeti Önlemek İçin  
Ortaklık Ağı



Bu yayını Uluslararası Çocuk Merkezi tarafından yürütülen ve Avrupa Birliği Türkiye Delegasyonu tarafından desteklenen Çocuklarla Birlikte Daha Güçlü çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Avrupa Birliği yayını içeriği ile ilgili olarak herhangi bir sorumluluk veya yetersizlik kabul etmez.



TÜRK  
PSİKOLOGLAR  
DERNEĞİ



## Akran Zorbalığı Nedir, Kendini Nasıl Gösterir?

Bir çocuğun diğer bir çocuğa yani akranına aralarında fiziksel (daha uzun, daha büyük, daha popüler vb), ekonomik (daha varlıklı) ya da farklı bir **güç ilişkisi** var olduğu için **yineleyen biçimde** ve **bilerek zarar vermek** amacıyla uyguladığı şiddettir.

Akran zorbalığı yüz yüze olabileceği gibi (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat gibi) internet araçları üzerinden de olabilir. Akran zorbalığının meydana geliş biçimleri arasında vurmak (bedensel zorbalık), tehdit etmek, alay etmek, sataşmak, dışlamak, oyunlara almamak (sözel ya da duygusal zorbalık) bulunmaktadır

## Akran Zorbalığının Çocuğa Etkisi Nedir?

**Kısa süreli:** Zorbalık yapan çocuklar, akranları arasında daha popüler ya da güçlüymüş gibi algılanırlar. Zorbalığa uğrayan çocuklar ise yaralanabilir ya da zamanla mutsuzluk, içe kapanma ya da saldırganlık gibi ruhsal sorunlar geliştirebilirler. Okul başarıları düşebilir hatta okula gitmeyi reddedebilirler.

**Uzun süreli:** Uzun vadede sosyal ilişkilerde azalma, depresyona eğilim, intihar girişimi gibi sonuçlara yol açabilecek akran zorbalığı, çocuğun toplumsal yaşamının tümüne etki eden önemli bir sorun alanı yaratabilir.

## Zorbalığı Meydana Gelmeden Önlemek İçin:

- Çocuğunuzun yaşadıklarını size anlatması için onunla arkadaş olun ve kendisine inanacağınız ve onu eleştirmeyeceğinizle ilgili güven verin.
- Okul sonrasında sohbet zamanı ayırarak çocuğunuza gününün nasıl geçtiğini, canını sıkan ya da onu sevindiren olaylar olup olmadığını sorun.
- Çeşitli ortamlarda çocuğunuzun arkadaşlık ve kendini sözle ifade etme becerilerini gözlemleyin ve sorun yaşadığı durumları not edin.

## Çocuğunuz Akran Zorbalığına Uğruyorsa:

- **Paniğe kapılmayın!** Çocuğunuza uğradığı zorbalığın kendi suçu olmadığını, zorbalığın kabul edilemez bir şey olduğunu, beraberce bir çözüm bulabileceğinizi söyleyin.
- Anlattıklarını kesmeden, ilgi ile ve kendinizi çocuğunuzun yerine koyarak dinleyin. Ne hissettiğini anlamaya çalışın, öncelikle duygularına hak verdiğinizi söyleyin. Ardından, onaylamadığınız davranışları varsa belirtin.
- Sorunun tekrarlanmamasına yönelik çözüm bulabilmek için olup biteni anlamaya çalışın. Eğer zorbalık internet üzerinden gerçekleşiyse zorbalığı içeren mesaj ya da görüntüyü kaydedin ya da kopyalayın (ekran görüntüsü vb.).
- Çocuğunuz bedensel olarak zorbalığa uğruyorsa mutlaka okul yönetimi ile görüşün, çocuğunuzun arkasında durun, ona destek olun ve zorbalığın okul yetkilileri tarafından engellenmesini sağlayın. Çocuğunuzu şiddete teşvik etmeyin; **"O sana vuruyorsa sen de ona vur!"** şeklinde öğütler vermeyin. Bu, onun yaralanmasına ve sorunların büyümesine yol açabilir.
- Çocuğunuz sözel / duygusal zorbalığa uğruyorsa, başa çıkma becerilerini geliştirin: Ona dik durmayı, göz teması kurarak ve şiddet kullanmadan kendini ifade etmeyi, duruma göre ortamdan uzaklaşmayı, başka arkadaşlarıyla oynamasını, gerekiyorsa cevap vermeyi, sorun çözmeyi öğretin. Arkadaş edinme ve arkadaşlıklarını sürdürme becerilerini de öğretin. Bunları nasıl yapabileceğinize karar veremiyorsanız kaynaklardan okuyarak ya da bir uzmana (okul psikolojik danışmanı, psikolog, psikiyatrist) danışarak öğrenin.

## Çocuğunuz Akran Zorbalığı Yapıyorsa:

- Sorunu geçiştirmeyin çünkü büyür. Çocuğunuzun yaptıklarını öğrendiğinizde onunla sakince konuşun, neden böyle davrandığını anlamaya çalışın ve suçlamayın. Çocuklar genellikle kendilerini üzgün, güçsüz ya da güvensiz hissettiklerinde zorbalığa başvururlar.
- Çocuğunuzun kendisini diğer çocuğun yerine koyma, empati becerisini anlatmaya ve gerekiyorsa bunu öğretmeye çalışın.
- Çocuğunuzun başkalarıyla ilişkilerinde karşılaştığı sorunları çözme becerilerini anlamaya çalışın ve ona şiddet kullanmadan sorunları çözebilmeyi öğretin. Büyük olasılıkla bu son iki konuda bir uzmana danışmak gerekebilir.
- Zorbalık, öğrenilen ve denemelerle geliştirilen bir davranış biçimidir. Ev ortamını, evde şiddet model aldığı kişiler olup olmadığını düşünün. Eğer varsa çocuğa yönelik tutumlarınıza ve onun görebildiği davranışlarınıza dikkat edin. Ev ortamını şiddetsiz kılmak en hızlı çözümlerden biri olacaktır.
- Çocuğunuz diğer çocuklara bedensel olarak zarar veriyorsa ya da duygusal zorbalık için sosyal medyayı bir araç olarak kullanıyorsa, durumun yasal sonuçları olabileceğini aklınızda tutun.