

AKRAN ZORBALIĞI

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 Türleri Nelerdir?

- Fiziksel Zorbalık (Vurma, tekme atma, saç çekme ...vs)
- Sözel Zorbalık (Küfür-hakaret etme, alay etme, lakap takma ..vs)
- Sosyal/Duygusal Zorbalık (Yokmuş gibi davranma, dışlama, dedikodu yayma ..vs)
- Cinsel Zorbalık
- Siber/Sanal Zorbalık

Zorbalık Sürecinde Kimler Rol Oynar?

Zorba → Mağdur ← Seyirciler

Zorbalık Davranışı Gösteren Öğrenci Özellikleri

- Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.
- Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.
- Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.

Zorbalığa Uğrayan Öğrenci Özellikleri

- Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır.
- Utangaç, hassas ve içine kapanıktır.
- Çok arkadaşı yoktur.
- Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır.
- Özel gereksinimli birey (kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb) olabilir.
- Endişeli ve kimi zaman depresif olabilir.

Akran Zorbalığına Maruz Kalan Kişi Ne Hisseder?

- Şok
- Korku
- Panik
- Öfke
- Kızgınlık
- Endişe
- Yetersizlik
- Suçluluk
- Üzüntü
- Acı
- Pişmanlık



Zorbalığa Maruz Kalan Çocuğun Belirtileri

Fiziksel Belirtiler:

Karın ağrısı
Baş ağrısı
Genel ağrılar
Uyku düzensizliği
Alt ıslatma



Duygusal Belirtiler:

Endişe/Kaygı/Korku
Üzüntü
Çökkünlük
Tedirginlik
Çaresizlik/Yetersizlik/Sevilmeme



Davranışsal Belirtiler:

Okul reddi
Konuşmama
Sosyal geri çekilme
Ağlama nöbetleri
Odaya kapanma
Kabuslar ve alt ıslatma

Psikolojik Sorunlar:

Huzursuzluk, kaygı, panik, gerginlik hissi, Yoğunlaşma bozukluğu vb.
Duygusal değişimlerle var olan sorunların artması, Uyku sorunları, Altını ıslatma, Okul fobisi
Depresyon

Akademik Sorunlar:

Okula uyumda bozulma,
Okulu güvensiz ve mutsuz bir yer olarak algılama,
Okula gitmek istememe

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 görülebilir.

Seyirci Ne Yapabilir?

- Olayı izlemeye dalmayın
- Zorbaya durmasını söyleyin
- Zorbalığa maruz kalan kişiye iyi davranın
- Zorbalığa maruz kalan kişiyi sizinle gelmeye ikna edin
- Bir yetişkini olay yerine çağırın
- Sadece *gülümsemenizle* de olsa zorbaya güç vermeyin
- Ezilenle, yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş olun. Unutmayın, siz de bir gün zorbalığa maruz kalabilirsiniz.



Zorbalığı Engelleme Yolları

- Yüksek sesle HAYIR diyerek zorbayı durdurun
- Şiddete maruz kaldığınız ortamı terk edin
- Kendinizi suçlamayın
- Güvendiğiniz bir yetişkine (öğretmen, anne-baba, okul idarecisi..) haber verin
- Psikolojik Danışman'dan (Rehber Öğretmen) yardım alın
- Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuk değildir. *Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır.*



Hazırlayan:

Psikolojik Danışman Yasemin ALDEMİR



BEYKOZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

AKRAN ZORBALIĞI

ŞUBAT, 2022



Zorbalık karşısında duyarsız kalan bir toplum, zehirlenmiş demektir.

Dostoyevski