

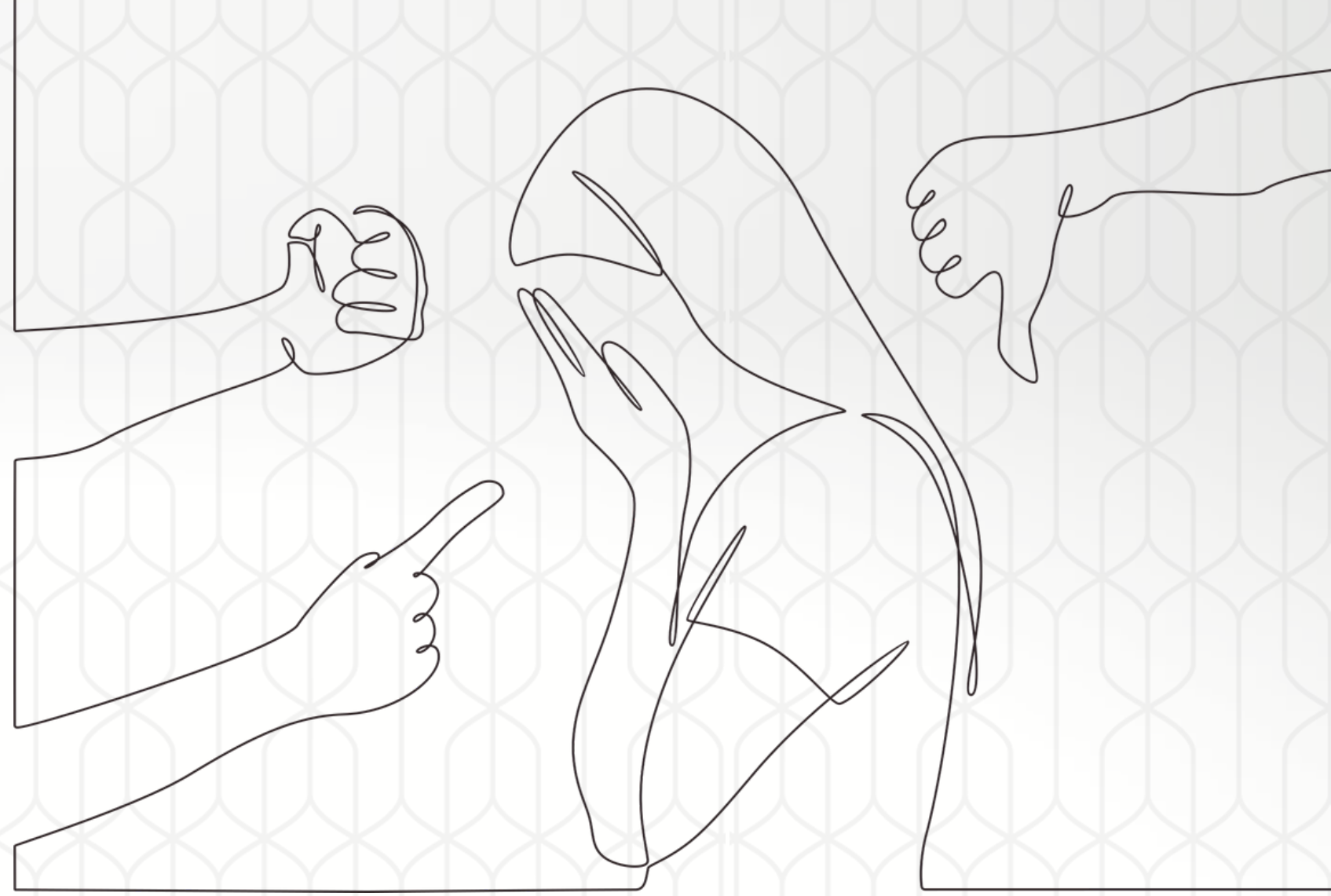


İSTANBUL  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

# AKRAN ZORBALIĞI

*(Ortaokul-Lise)*

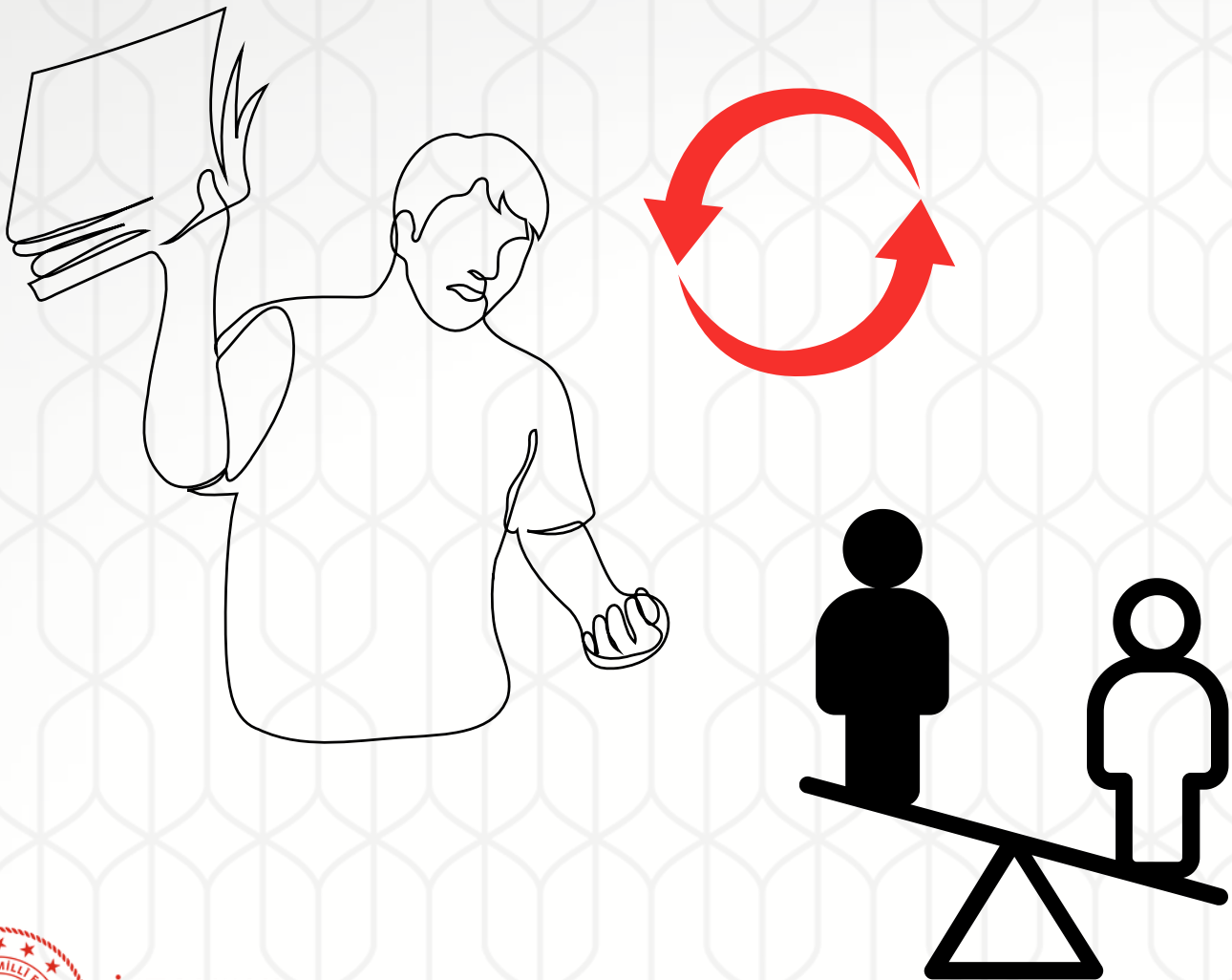
Veli Sunumu



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ ŞUBESİ  
İSTANBUL-2024

# Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı biri veya bir grup tarafından başka bir çocuğa karşı sürekli ve kasıtlı olarak zarar verme eylemi olarak tanımlanabilir.



Akran zorbalığının 3 temel özelliği vardır:

- **Bilinçli** ve **kasıtlı** olarak karşı tarafı incitmeye ve zarar vermeye yönelik olması
- **Tekrarlayıcı** ve **sürekli** olması
- **Güç dengesizliği** olması (zorbalık yapan öğrencinin fiziksel, zihinsel veya yaş olarak daha büyük olması)



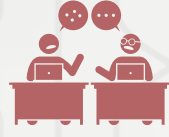
# ÇATIŞMA MI?

- **Akran çatışması**, iki veya daha fazla öğrencinin fikir ayrılıkları, anlaşmazlıklar veya kişisel farklılıklar nedeniyle karşı karşıya gelmesi durumudur. Çatışmalar genellikle belirli bir konu veya sorun etrafında gelişir ve taraflar arasında eşit güç dengesine dayanabilir.
- **Akran zorbalığı** ve **akran çatışması** bazen karışabilir çünkü her iki durum da öğrenciler arasında meydana gelir ve benzer sosyal etkileşimleri içerir.
- Ancak, bu iki olgunun temel farklılıkları vardır. Ve bu iki olgunun da **müdahale yöntemleri** birbirinden farklılaşmaktadır.

# ZORBALIK MI?



## Akran Çatışması



Arkadaşlık ilişkisi vardır

Çatışmadan dolayı pişmanlık, üzüntü vardır.

İlişkide güç dengesi vardır.

Problemi çözmeye yönelik çaba var

Taraflar birbirini duygularını önemser.

Durumsaldır

## Akran Zorbalığı



Arkadaşlık ilişkisi yoktur.

Pişmanlık ya da davranışın sorumluluğunu alma yoktur.

Güç eşitsizliği bulunur.

Problemi çözmeye yönelik çaba bulunmaz.

Kontrol Etme, Baskı Kurma amaçlıdır.

Tekrarlıdır



# Akran Zorbalığının Yaygınlığı

Akran zorbalığı Dünya'da ve Türkiye'deki okullarda (özel, devlet, gündüzlü, yatılı fark etmeksizin) ve her okul kademesinde sıklıkla görülen bir problemdir.

- Araştırmalara göre, akran zorbalığı olayları ortaokul düzeyinde • Dünyadaki farklı ülkelerde %6 ile %54 arasında • Ülkemizde ise %8 ile %51 arasında görülmektedir.
- Araştırmalara göre, akran zorbalığı olayları lise düzeyinde dünyadaki farklı ülkelerde %7 ile %40 arasında ülkemizde ise %24 ile %51 arasında görülmektedir.

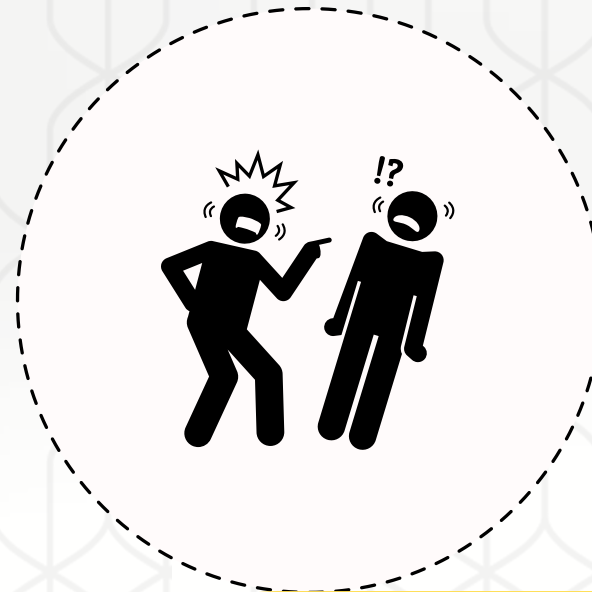
Akran zorbalığı her sınıf düzeyinde görülmektedir. Ancak en yoğun olarak ilkokulun son yıllarında ortaya çıktığı, en çok ortaokul döneminde görüldüğü ve ergenlerin liseye başlaması ile problemin sıklığının azaldığı bulunmuştur.



# Akran Zorbalığı Türleri

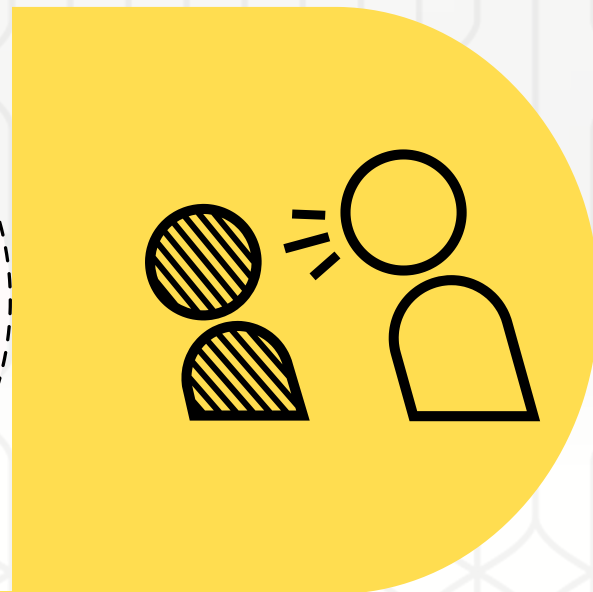
## Fiziksel Zorbalık

- Kişiyeye yönelik doğrudan fiziksel saldırıları içerir.
- Fiziksel zorbalık, kişi üzerinde gözle görülür fiziksel zararlar oluşturabilir ve kişinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını olumsuz etkiler.



## Sözel Zorbalık

- Kişinin kendisine ya da değer verdiği kişilere yapılan atıflar, olumsuz yargılar veya sözel davranışlardır.
- Okullarda sıklıkla görülmektedir.



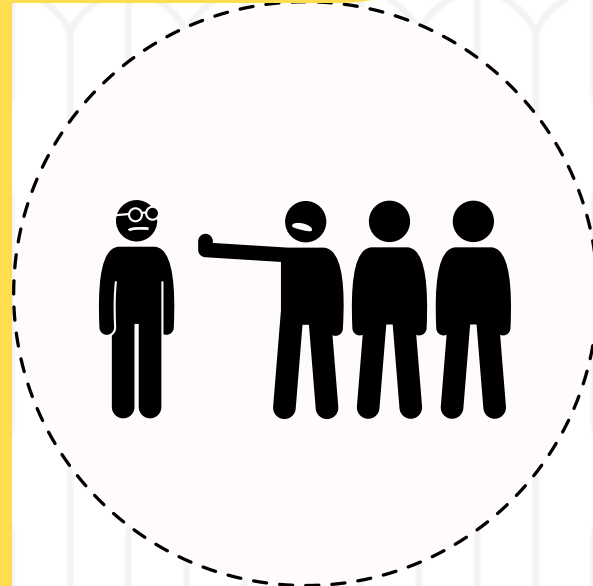
## Siber Zorbalık

- Teknoloji ve dijital platformlar üzerinden yapılan zorbalıktır. İnternet, sosyal medya veya mesajlaşma uygulamaları kullanılarak yapılan davranışlardır.



## İlişkisel/Sosyal Zorbalık

- Kişinin sosyal ilişkilerine zarar veren sosyal saldırılar bu tür zorbalık kapsamına girer.



# Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık, bir ya da birden fazla kişinin diğere fiziksel olarak zarar vermesi veya tehdit etmesi şeklinde gerçekleşen zorbalık türüdür.

Ortaokul ve Lise düzeyinde fiziksel zorbalık genellikle güç mücadelesi, popülerlik yarışları veya grup dinamikleri nedeniyle ortaya çıkar. Sosyal gruplar arasında rekabet, liderlik mücadeleleri ve dışlama durumları, fiziksel zorbalığa yol açabilir.

- Tekme Atmak
- Tokat Atmak
- Çelme Takmak
- Vurmak
- İtmek
- Tükürmek
- Saçını çekmek, kesmek

- Eşyalarına zarar vermek, eşyalarını çalmak
- Haraç Almak
- Sınıfa/tuvalete kilitlemek
- Tuvaletin kapısını izinsiz açmak
- Uygunsuz el hareketleri yapmak
- Kızların eteklerini açmak, erkeklerin pantolonlarını indirmek
- Okul çıkışında darp etmek



# Sözel Zorbalık

Ortaokul ve lise dönemlerinde sözel zorbalık, gençlerin sosyal ilişkilerinde yaygın olarak karşılaşılan bir sorundur. Sözel zorbalık, kişilere hakaret etme, aşağılamada bulunma veya olumsuz şekilde etiketleme şeklinde gerçekleşir ve kişileri psikolojik olarak etkiler. Sözel zorbalığın öğretmenler/öğrenciler tarafından fark edilmesi daha zordur.



- İsim, Lakap Takma (selvi boylum vb.)
- Hakaret etmek
- Küfürlü konuşmak
- Alay etmek, dalga geçmek
- Küçük düşürücü sözler söylemek
- Bağırarak
- Azarlamak
- Laf ile sataşmak
- Müstehcen/ uygunsuz fıkralar anlatmak
- Cinsel içerikli lakap takmak veya sözler söylemek

“

*İngiltere’de ergenlerle yapılan bir araştırmaya göre en sık görülen sözel zorbalık davranışının lakap takma olduğu bulunmuştur.*





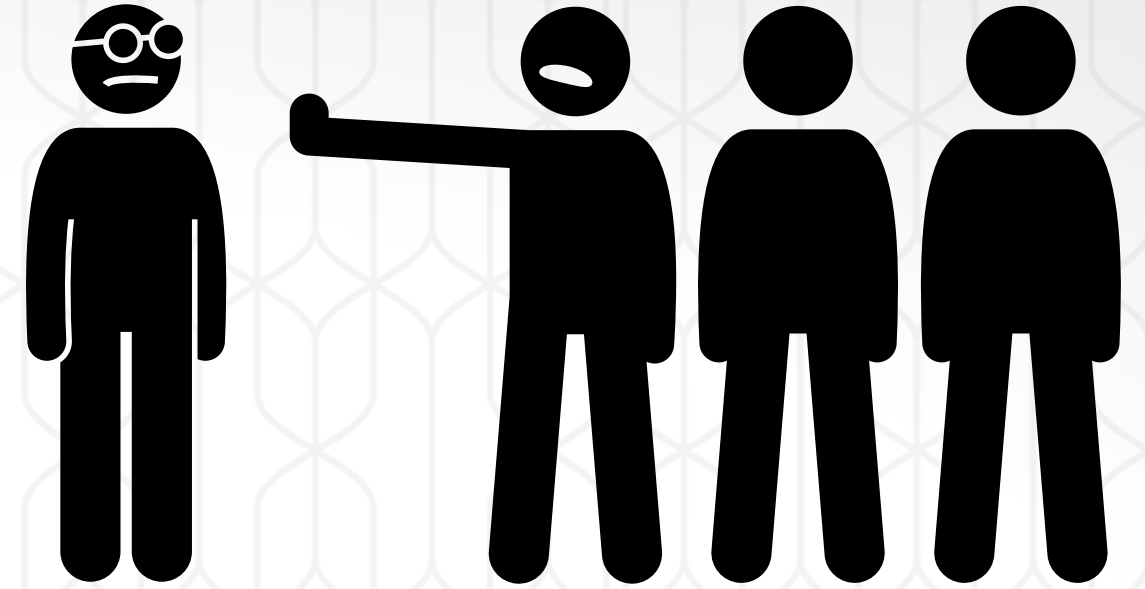
# İlişkisel/Sosyal Zorbalık



- İlişkisel zorbalık, bir kişinin sosyal ilişkilerini ve sosyal statüsünü hedef alarak yapılan zorbalık türüdür. Bu tür zorbalık, bireylerin sosyal bağlantılarını, arkadaşlıklarını ve toplumsal ilişkilerini manipüle ederek veya bozarak onları izole etmeyi amaçlar.

- Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak
- Sırlarını ortaya çıkarmak
- Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak
- Yanına oturmasını istememek
- Toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek
- Jest ve mimiklerle istenmediğini hissettirmek

- Görmezden gelmek
- Küsmek
- Kiskandırmak
- Taklit etmek
- Tehdit etmek
- Okul dışı aktivitelere dahil etmemek

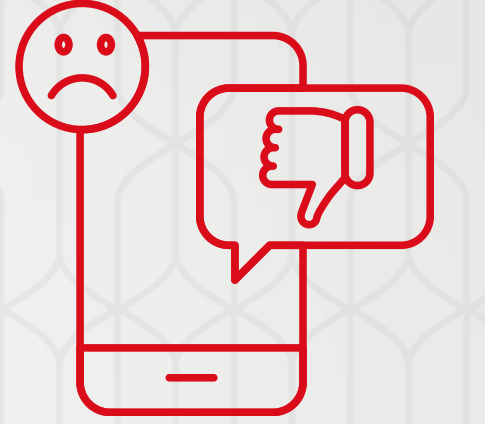


*İlişkisel zorbalık, genellikle daha gizli ve dolaylı bir şekilde gerçekleştiği için tespiti ve müdahale edilmesi daha zor olabilir. Ancak, bu tür zorbalığın etkileri ciddi olabilir ve bu nedenle etkili önleme ve müdahale stratejileri geliştirmek önemlidir.*

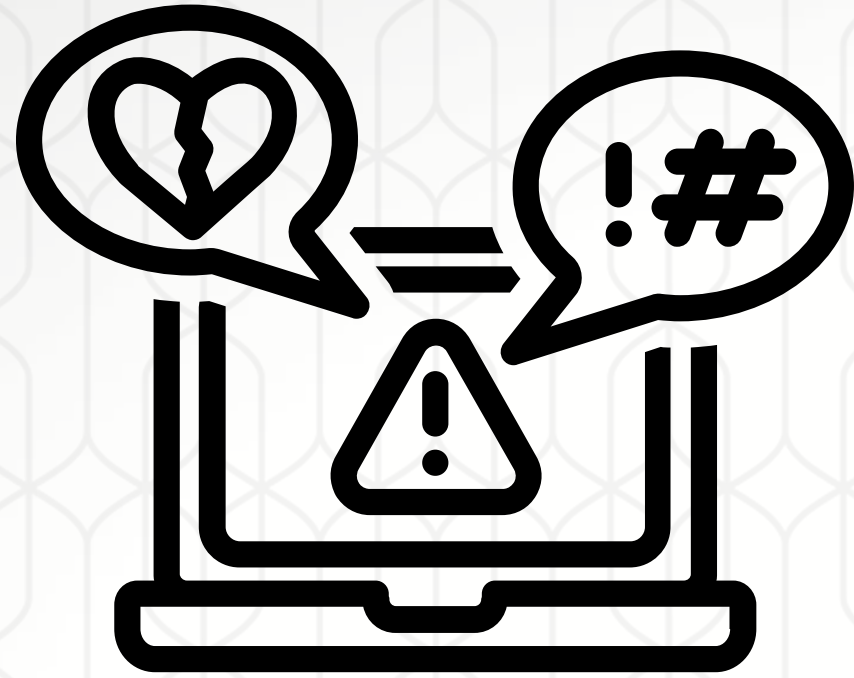


# Siber Zorbalık

Siber zorbalık, genellikle anonimlik ve geniş erişim olanağından yararlanarak, mağdurlar üzerinde çeşitli şekillerde psikolojik baskı oluşturabilir.



Siber zorbalık, geleneksel zorbalık biçimlerinden farklı olarak, geniş bir erişim alanına sahip olup, mağdurları çevrimiçi ortamda hedef alır ve genellikle sürekli bir etki yaratabilir.



- Kişiden habersiz onun bilgilerini kullanarak hesap açmak
- Sosyal medya aracılığıyla uygunsuz içerik paylaşmak
- Sosyal medyada kötü yorumlar yazmak ve hakaret etmek
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- İzinsiz kişinin fotoğrafını/ videosunu paylaşmak
- Özel fotoğraflarını veya görüşmelerini başkalarıyla paylaşmak



“

*Öğrencilerin online platformlarda yaptıkları davranışların sonuçları hakkında bilgi sahibi olmaları siber zorbalık ile başa çıkmada önleyici rol oynamaktadır.*



# Akran Zorbalığında Roller

Zorbalığı  
Yapanlar

Zorbalığa  
Maruz  
Kalanlar

Zorbalık Yapan  
ve  
Zorbalığa  
Maruz Kalanlar

İzleyiciler

Zorbalığı  
başlatan ve  
zorbalıkta aktif  
olarak yer alanlar

Zorbalık  
davranışlarına  
birebir maruz  
kalanlar

Zorbalıkta aktif  
olan ve aynı  
zamanda zorbalık  
davranışlarına  
maruz kalanlar

- Zorbalığı destekleyenler (örn. alkışlamak, gülmek)
- İzlemekten hoşlananlar
- Yardım edilmesi gerektiğini düşünen ancak yardım etmeyenler
- Zorbalığa maruz kalana yardım edenler



# Akran Zorbalığında Roller

## Zorbalığı Yapanlar

Zorbalığın temel dinamiği, zorbaların genellikle güçlerini zayıf gördükleri akranlarına karşı kullanmasıdır.

### Çocuklar neden zorbalık yapar ?



- Zorbalığı yapanlar sosyal grupta üstünlük kurma ve başkalarını kontrol etme eğilimindedirler. Bu güç arayışı, zorbalık davranışlarını motive eden ana faktörlerden biridir.
- Bazı zorbalar yüksek bir özsaygıya sahip olabilirken, diğerleri düşük özsaygı sorunları yaşayabilir. Özsaygı ile ilgili bu durumlar, zorbalık davranışlarını açıklamada önemli olabilir. Yüksek özsaygıya sahip zorbalar, bu özsaygıyı korumak için başkalarını küçümseyebilirken, düşük özsaygıya sahip zorbalar başkalarını hedef alarak kendilerini daha iyi hissetmeye çalışabilirler.



# Akran Zorbalığında Roller

## Zorbalığı Yapanlar

- Zorbalık yapan öğrencilerin genellikle empati kurmak konusunda zorlandığı gözlemlenir. Başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını anlamakta yardıma ihtiyaç duyabilirler.
- Zorbalar, fiziksel veya sözel olarak agresif davranışlar sergileyebilirler. Bu davranışlar, başkalarını korkutmak veya sindirmek amacı taşır. Agresyon, zorbalığın temel bir özelliğidir ve zorbaların başkalarını kontrol etme yöntemlerinden biridir.
- Zorbalar, arkadaş grubunun veya sosyal çevrenin desteğini ararlar. Sosyal destek ve onay, zorbalık davranışlarının devamını teşvik eder. Arkadaşlarının ve akranlarının bu davranışlara karşı nasıl tepki verdiklerini gözlemleyerek ve kendi davranışlarını buna göre şekillendirerek güçlerini koruyabilirler.

Araştırmalar, zorbalık davranışlarının genellikle arkadaş grubunun onayı ve desteği ile sürdürüldüğünü belirtir.



# Akran Zorbalığında Roller

## Zorbalığa Maruz Kalanlar

### Fiziksel Özellikler

- Fiziksel açıdan yaşıtlarından farklı olan çocukların (örneğin, daha küçük veya daha zayıf) zorbalık mağduru olma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtilmektedir. Fiziksel güçsüzlük veya belirgin fiziksel farklılıklar, bu çocukların zorbalık hedefi haline gelmesine yol açabilir.

### Özgüven

- Düşük özgüven, mağdurlar arasında yaygın olarak gözlemlenen bir diğer özelliktir. düşük özgüvene sahip çocukların zorbalığa daha fazla maruz kalma riski taşıdığı ve bu durumun, özgüvenin daha da azalmasına yol açtığı belirtilir. Bu döngü, mağduriyetin devamlılığını sağlayabilir.

### Duygusal özellikler

- Mağdurlar sıklıkla duygusal olarak hassas, endişeli veya depresif olabilirler. Bu duygusal durumlar, zorbalık karşısında daha savunmasız olmalarına neden olabilir.

Zorbalığa maruz kalan bireylerin özelliklerini anlamak daha etkili destek ve müdahale yöntemlerinin uygulanmasına yardımcı olabilir.



# Akran Zorbalığında Roller

## Zorbaliğa Maruz Kalanlar

### Sosyal Özellikler

- Sosyal becerileri zayıf veya arkadaş çevresi dar olan öğrenciler, zorbalığın hedefi olma eğilimindedir. Sosyal yalıtım, mağdurların zorbalıktan etkilenme olasılığını artırabilir.

### Davranışsal Özellikler

- Mağdurlar genellikle sosyal çatışmalardan kaçınma eğiliminde olabilirler. Çekingen davranışlar, kendilerini koruma çabası ve çatışmalardan uzak durma isteği, onları zorbalık için daha uygun hedefler haline getirebilir.



# Akran Zorbalığında Roller

## Zorbalık Yapan ve Zorbaliğa Maruz Kalanlar



- Hem zorbalık yapan hem de mağdur olan öğrenciler genellikle düşük özsaygıya sahip olabilirler. Düşük özsaygı, hem zorbalık yapma davranışını hem de mağduriyet duygusunu etkileyebilir. Bu öğrenciler, kendilerini yetersiz hissettiklerinde, başkalarına zarar verme yoluyla güç arayışına girebilirler.
- Sosyal çevredeki grup dinamikleri, öğrencilerin zorbalık yapma veya mağduriyet yaşama rollerini etkileyebilir. Gruplar içinde güç dengeleri, zorbalık davranışlarını teşvik edebilir veya bu tür davranışlara maruz kalanları daha savunmasız hale getirebilir.,
- Zorbalık yapma ve mağduriyet yaşama davranışları arasında geçiş yapabilirler. Örneğin, evde şiddete maruz kalan bir öğrenci, okulda başkalarına zorbalık yaparak yaşadığı öfkeyi dışa vurabilir.

“

Araştırmalara göre zorbalık rolleri arasında en riskli grupta yer alan bireylerdir.

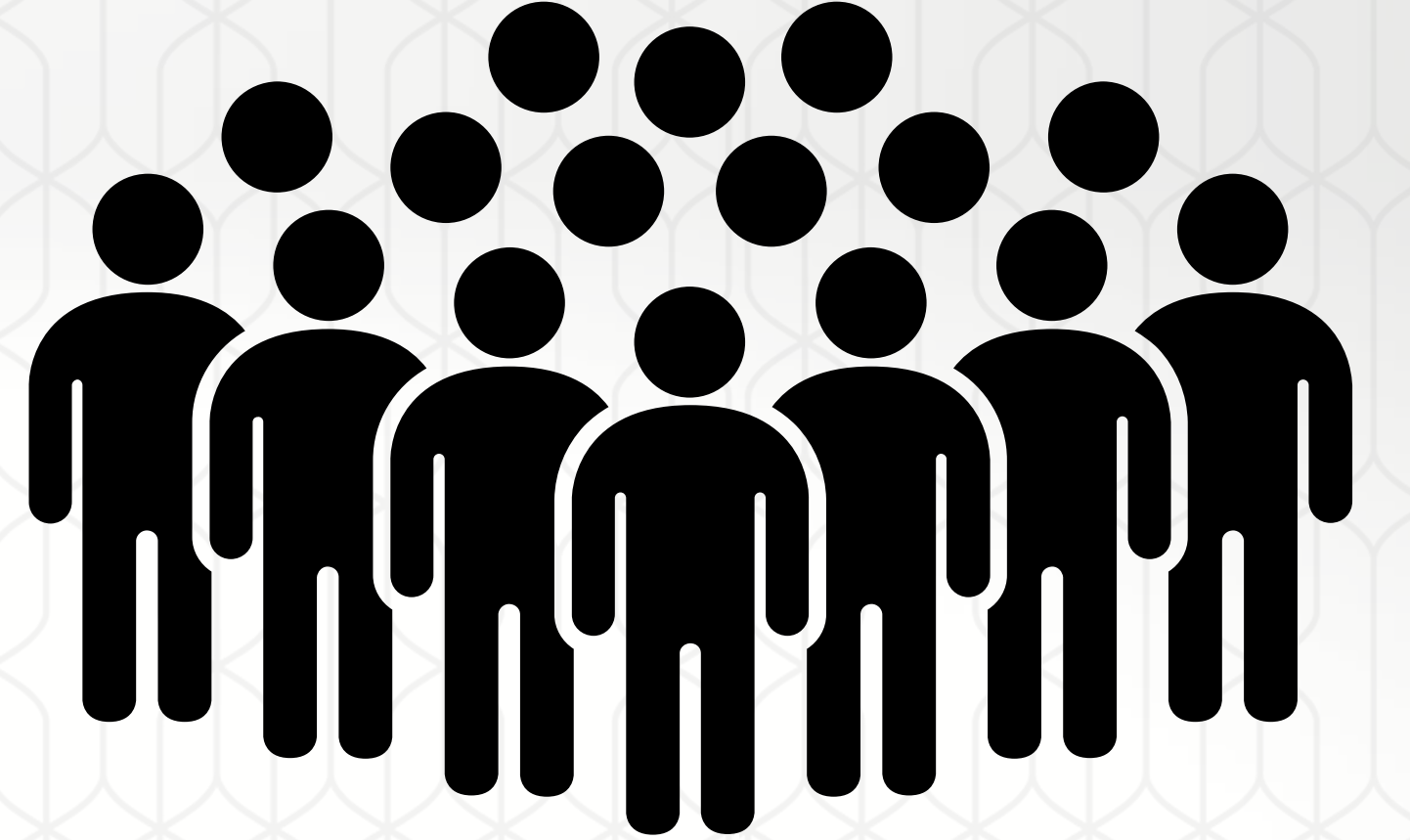




# Akran Zorbalığında Roller

## İzleyiciler

- Zorbayı destekleyen (onu alkışlayarak, mimikleri ile veya sözel olarak bu davranışları onaylayan)
- Bir gün kendisinin başına geleceğini düşünen ve bundan dolayı akran zorbalığına uğrayan kişiyi korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan (olay yerinden uzaklaşan veya olayı sessizce izleyen)
- Zorbaliğa maruz kalan kişiyi koruyan çünkü kendisinin başına gelmeyeceğinden emin olan (genelde popüler çocuklar)
- Zorbaliğa maruz kalan kişiye destek olan (kurbanın yanında yer alarak onu sakinleştirerek veya araya girerek koruyan)



“

Bazen öğrenciler, zorba ile yakın bir sosyal bağ kurar ve zorbalığın bir parçası olmaktan çıkar sağlayacaklarına inanırlar. Destekleyiciler, zorbanın onayını kazanmak ve grup içinde güçlü bir pozisyon elde etmek için bu role girebilirler.



# Akran Zorbalığının Sonuçları

## Psikolojik Etkiler:

- Zorbalık mağdurları, genellikle uzun süreli psikolojik sorunlar yaşar. Bu sorunlar arasında depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı ve artan intihar düşünceleri bulunur.
- Mağdurlar, zorbalık deneyimlerinden sonra sosyal ortamlardan çekilme eğiliminde olabilir ve kendilerini izole edebilirler.
- Zorbalık aynı zamanda travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) yol açabilir. Bu durumda çocuklar, zorbalık olayını tekrar tekrar yaşar ve aşırı derecede tetikte olma hali yaşarlar.
- Zorbalığa uğrayan çocuklar, zorbalığa maruz kalmayan çocuklara göre 2.5 kat daha fazla psikolojik sorun yaşama riski taşımaktadır. Özellikle kız öğrencilerde bu oran daha yüksektir.



# Akran Zorbalığının Sonuçları

## Akademik Etkiler:

- Zorbalık mağduru olan çocuklar, okulda odaklanmakta zorlanabilir ve bu da akademik performanslarının düşmesine yol açabilir. Derslere katılım azalabilir ve okul devamsızlıkları artabilir.
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciler arasında okulu bırakma oranları daha yüksektir. Bu öğrenciler, okulu güvenli bir yer olarak görmediklerinde okula devam etmek istemeyebilirler.
- Zorbalık, çocukların okulda başarısızlık yaşamasına ve bu durumun uzun vadede kariyerlerine de olumsuz etkileri olabilir.



# Akran Zorbalığının Sonuçları

## Uzun Vadeli Etkiler:

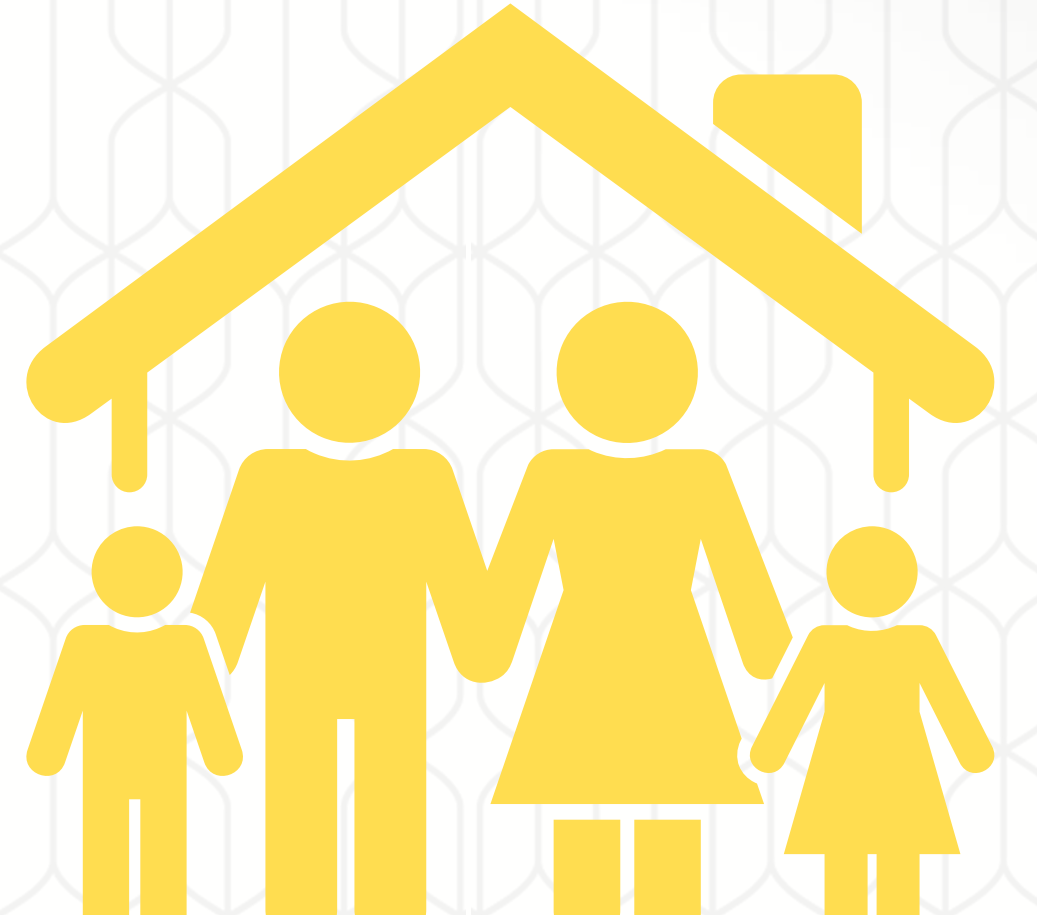
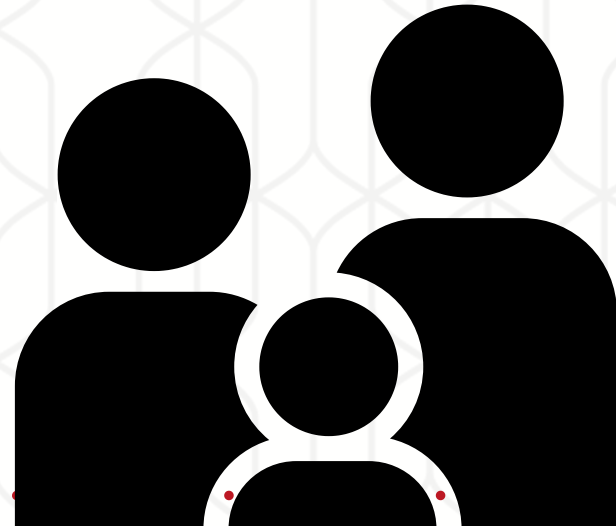
- Zorbaliğa maruz kalan çocuklar, yetişkinlikte sosyal ilişkilerde zorlanabilir, iş hayatında ve kişisel yaşamlarında zorluklar yaşayabilirler.
- Zorbalık yapan çocuklar ise ilerleyen yaşlarda antisosyal davranışlar geliştirme, suç işleme ve madde bağımlılığı gibi sorunlar yaşama riskine sahiptir.





**Velilerin zorbalık konusunda bilinçlendirilmesi, çocukların zorbalıkla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.**

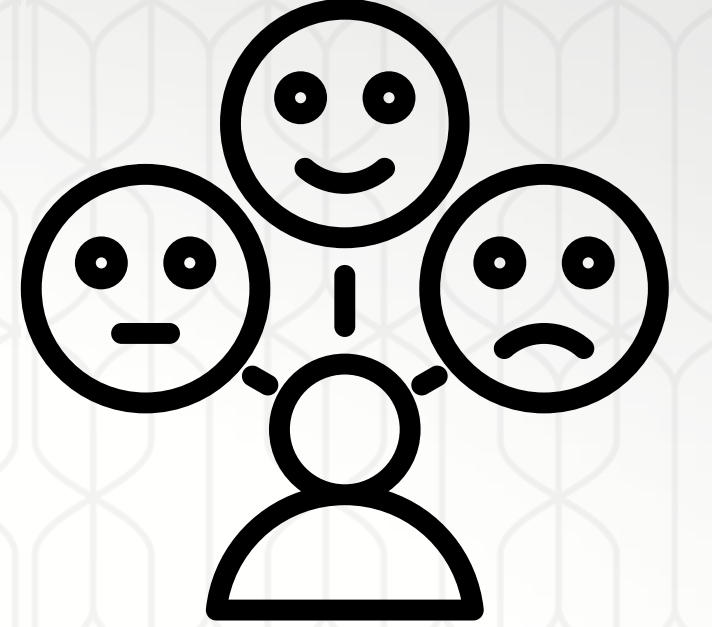
**Veliler, çocuklarının zorbalığa maruz kalıp kalmadığını veya zorbalık yapıp yapmadığını anlamalı ve bu konuda çocuklarına destek olmalıdır.**



# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Davranış Değişiklikleri

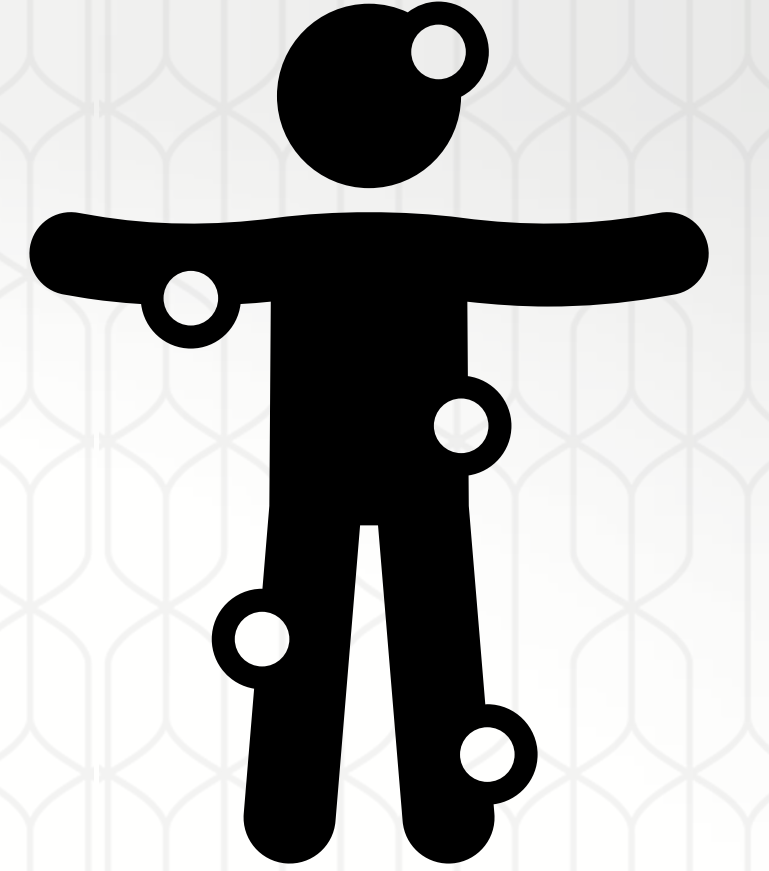
- **İçine Kapanma:** Normalde sosyal ve konuşkan bir çocuk, birden bire içine kapanabilir, arkadaşlarıyla vakit geçirmek istemeyebilir.
- **Sosyal Çevreden Uzaklaşma:** Çocuk, sosyal etkinliklere katılmayı reddedebilir veya arkadaşlarından uzak durmaya başlayabilir.
- **Kaygı ve Korku:** Çocuğun okuldan korktuğunu ifade etmesi, okula gitmek istememesi veya okuldan söz edildiğinde endişelenmesi.
- **Aile İçi İletişimde Azalma:** Çocuk, evde ebeveynleriyle veya kardeşleriyle daha az konuşmaya başlayabilir ve ailesinden uzaklaşabilir.



# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Fiziksel Belirtiler

- **Açıklanamayan Yaralanmalar:** Çocuğun vücudunda morluklar, kesikler veya yaraların olması ve bu yaraları nasıl aldığını açıklamakta zorlanması, yaralarla uyumsuz açıklamalar yapması.
- **Karın Ağrısı, Baş Ağrısı:** Çocuk sık sık baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel rahatsızlıklar yaşadığını söyleyebilir. Bu belirtiler genellikle stresle ilişkilidir.
- **Uyku Sorunları:** Zorbalık mağduru çocuklar uyku sorunları yaşayabilir, kabuslar görebilir veya geceleri uyumakta zorluk çekebilirler.



# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Akademik Performans ve Okul İlgisi

- **Akademik Başarının Düşmesi:** Çocuğun ders notlarında ani bir düşüş yaşaması veya derslere ilgisini kaybetmesi.
- **Okula Gitmek İstememe:** Çocuk, okula gitmek istemediğini sürekli dile getirebilir, sık sık okula geç kalabilir veya okula gitmeyi tamamen reddedebilir.
- **Sık Sık Hastalanma:** Zorbalık mağduru çocuklar, okula gitmemek için sık sık hasta olduklarını söyleyebilirler.





# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Duygusal Belirtiler

- **Özgüven Eksikliği:** Çocuğun kendine güveni azalabilir, sürekli olarak kendini yetersiz hissettiğini ifade edebilir.
- **Depresyon Belirtileri:** Çocuk üzgün, umutsuz veya değersiz hissedebilir, bu duygularını dile getirebilir veya içe kapanabilir.
- **Sinirlilik ve Öfke Patlamaları:** Çocukta beklenmedik öfke patlamaları, sinirlilik veya ağlama nöbetleri görülebilir.



# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Kişisel Eşyaların Kaybolması veya Hasar Görmesi

- **Kayıp veya Hasarlı Eşyalar:** Çocuk sık sık kişisel eşyalarının kaybolduğunu veya hasar gördüğünü söyleyebilir. Bu durum, zorbalık nedeniyle olabilir.
- **Para İstemek veya Para Kaybetmek:** Çocuk sürekli olarak para kaybettiğini söyleyebilir veya normalden daha fazla para isteyebilir. Bu, zorbalığın bir belirtisi olabilir.
- **Elbiselerin Zarar Görmesi:** Çocuğun elbiselerindeki yırtık, sökük ve belli yerlerde bollaşmaların sık olması çocuğun fiziksel olarak itilip çekilmesi ile ilişkili olabilir.



# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Yeme ve Uyku Düzeninde Değişiklikler

- **İştah Kaybı veya Aşırı Yeme:** Çocuğun yemek yeme alışkanlıklarında ani değişiklikler olabilir. Çocuk iştahını kaybedebilir ya da aşırı yemek yemeye başlayabilir.
- **Uyku Düzeninde Bozulma:** Çocuk, gece uyuyamama, sık sık uyanma veya sabahları yorgun uyanma gibi uyku sorunları yaşayabilir. Bunun tam tersi olarak sürekli uyuma isteği de olabilir.



# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Siber Zorbalık Belirtileri



- **Teknoloji Kullanımından Kaçınma:** Çocuk, telefonunu veya bilgisayarını kullanmaktan kaçınabilir ya da bu cihazları kullanırken endişeli görünebilir.
- **Sosyal Medya Hesaplarında Değişiklikler:** Çocuğun sosyal medya hesaplarını kapatması, arkadaş listesinde ani değişiklikler yapması veya hesaplarını gizli hale getirmesi.



# Akran Zorbalığının Belirtileri

## Zorbalık Yapma İhtimali olan Çocuklardaki Davranışsal Belirtiler:

- **Empati:** Diğerlerinin duygularını anlamada, muhakeme etmelerinde zorlanabilirler. Başkalarına karşı kaba veya küçümseyici tavırlar sergileyebilirler.
- **Kural İhlalleri:** Okulda veya evde kuralları sürekli ihlal etme eğilimi gösterebilirler.
- **Agresif Davranışlar:** Kardeşlerine, arkadaşlarına veya hayvanlara karşı saldırgan davranışlar sergileyebilirler.
- **Suçluluk:** Zorbalık gibi olumsuz davranışlardan sonra pişmanlık veya suçluluk hissetmekte zorlanabilirler.



# Akran Zorbalığında Roller Kişileri Nasıl Etkiler?

**Zorbalığa  
Maruz  
Kalanlar**



- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları

**Zorbalığı  
Yapanlar**



- Okuldan kaçma, okuldaki kuralları çiğneme
- Öğretmenlere karşı gelme
- Okula karşı ilgisizlik, akademik başarıda düşüş
- Aileye veya öğretmene yönelik saldırgan ve şiddet içerikli davranışlar gösterme
- Yetersiz sosyal beceriler, soyutlanma ve yalnız kalma
- Erken yaşta alkol, sigara ve madde kullanımı
- Yetişkinlik döneminde: Suç ve şiddet olaylarına karışma, aile içi şiddet gösterme, riskli davranışlarda bulunma, madde kullanımı ve psikiyatrik hastalık risk altındadır.

**İzleyiciler**



- Kendini savunmak için sürekli tetikte olma hissi
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye yardım edemediği için suçluluk duyma veya güçsüz hissetme
- Zorbalık olaylarına katılması için baskı hissetme
- Mutsuzluk, üzüntü, umutsuzluk
- Korku, kaygı, endişe, tedirginlik
- Okulu sevmeme, okuldan uzaklaşma ve okulda kendini güvende hissetmeme



# Akran Zorbalığına Dair Doğru Bilinen Yanlışlar



Zorbalık yaşayan kişi durumu abartıyor ya da kendini bu duruma getiriyor olabilir.

Zorbalık genellikle kurbanın kontrol edemediği bir durumdur. Zorbalık, kurbanın kişiliği ya da davranışları ile ilgili değil, zorbalık yapan kişinin niyetleri ve davranışları ile ilgilidir.

Zorbalık yapan çocuklar kötü niyetli ya da kötü karakterlidir.

Zorbalık yapan çocuklar her zaman kötü niyetli değildir. Bazen zorbalık, evdeki sorunlar, kendine güvensizlik ya da başkalarıyla ilişkilerde yaşanan zorluklardan kaynaklanabilir.

Çocuklar zorbalıkla kendi başına baş etmeyi öğrenmelidir.

Çocukların zorbalıkla baş etmesi için yetişkinlerin desteğine ihtiyaçları vardır.

Zorbalık, kişiyi güçlendirir

Zorbalık genellikle kişinin özgüvenini zedeler ve uzun vadede ciddi psikolojik sorunlara yol açar

Zorbalık genellikle zamanla kendi kendine sona erer

Zorbalık müdahale edilmediği takdirde genellikle daha da şiddetlenir ve öğrenci üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir.

Sadece erkekler zorbalık yapar.

Kızlar ve erkekler zorbalık yapar, cinsiyete göre zorbalık türleri farklılaşabilir.

Zorbalığa maruz kalan çocuk bu olayı ailesine veya öğretmenine anlatır.

Çocuklar çoğunlukla utandıkları veya üzüldükleri için bu olayı kimse ile paylaşmaz

# Akran Zorbalığında Yaş Farklılığı

- Akran zorbalığı ile karşılaşma riskinin her öğretim kademesinin ilk yılında daha fazla olduğu bilinmektedir. İlkokul 1. sınıf, ortaokul 5. sınıf ve lise 9. sınıfta olan öğrencilerin akran zorbalığına uğrama olasılıkları diğer sınıflardaki öğrencilere göre daha yüksektir.
- Zorbalık yapanların kendilerini koruma becerileri daha zayıf olan ve yaşça kendilerinden daha küçük olan öğrencileri hedef olarak seçtikleri gözlenmektedir.





# Akran Zorbalığında Cinsiyet Farklılığı



Genel olarak, erkeklerin kızlara oranla daha fazla zorbalık yaptığı ve daha fazla zorbalığa maruz kaldığı bulunmuştur. Ancak zorbalık türüne göre cinsiyet farklılıkları bulunmaktadır.

- Erkeklerin kızlara kıyasla daha sıklıkla fiziksel zorbalık yaptığı ve maruz kaldığı,
- Kızların erkeklere kıyasla daha sıklıkla ilişkisel zorbalık yaptığı ve maruz kaldığı,
- Erkeklerin ve kızların ise benzer oranda sözel zorbalık yaptığı ve maruz kaldığı bulunmuştur.

“

Erkekler daha çok fiziksel güç ve doğrudan hâkimiyet arayışındayken, kızlar sosyal ilişkileri ve sosyal statüleri yönetme çabası içerisindedir.



# NELER YAPABİLİRSİNİZ?

## Çocuğunuz Zorbaliğa Maruz Kalıyorsa

### 1. Çocuğunuzla İletişime Geçin

Çocuğunuz korkuyor olabilir, hiçbir şeyin değışmeyeceğine inanıyor olabilir, bunu söylemenin ispiyonculuk olduğuna inanabilir....

- **Dinleyin:** Çocuğunuzun yaşadıklarını anlamak için onu dikkatlice dinleyin. Yargılamadan veya acele etmeden ona yaşadığı zorbaliğı anlatması için zaman tanıyın.
- **Destekleyin:** Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ne olursa olsun onu destekleyeceğinizi belirtin. Onun duygularını anlayın ve bu süreçte yalnız olmadığını hissettirin.
- **Güven Verin:** Çocuğunuzun zorbalıkla başa çıkabileceğı konusunda ona güven verin. Onun güçlü olduğunu ve bu süreci birlikte atlatacağınızı vurgulayın.



# Çocuğunuz Zorbaliğā Maruz Kalıyorsa

## 2. Okulla İletişime Geçin

- Öğretmen ve Okul Yönetimi ile Görüşün: Zorbalık olayını çocuğunuzun öğretmeni ve okul yönetimi ile paylaşın. Onlardan durumu incelemelerini ve gerekli adımları atmaları için destek isteyin.
- Takip Edin: Okul ile düzenli iletişimde kalın ve atılan adımların etkili olup olmadığını takip edin. Durum düzelmezse, durumu tekrar gündeme getirin ve okulun gerekli önlemleri almasını sağlayın.



# Çocuğunuz Zorbaliğā Maruz Kalıyorsa

## 3. Profesyonel Yardım Alın

- **Danışmanlık Hizmetleri:** Okulun rehberlik servisinden veya dışarıdan profesyonel danışmanlık hizmetlerinden yararlanabilirsiniz. Bu uzmanlar, çocuğunuzun zorbalıkla başa çıkma becerilerinin geliştirmesine yardımcı olabilir..
- **Psikolojik Destek:** Çocuğunuzun yaşadığı zorbalık deneyimi nedeniyle psikolojik destek alması gerekebilir. Bir çocuk psikoloğu veya terapisti ile görüşerek çocuğunuzun duygusal ve psikolojik sağlığını destekleyin.



# Çocuğunuz Zorbaliğa Maruz Kalıyorsa

## 4. Çocuğunuza Zorbalıkla Baş Etme Becerileri Öğretin

- **Kendine Güven:** Çocuğunuza kendine güvenmenin önemini anlatın ve ona bu konuda destek olun. Zorbalıkla karşılaştığında güçlü durması gerektiğini öğretin.
- **Zorbalık Durumunda Ne Yapacağını Öğretin:** Zorbalıkla karşılaştığında çocuğunuza nasıl tepki vereceğini öğretin. Zorbalığı görmezden gelme, bir yetiškine bildirme veya güvenli bir yere gitme gibi stratejiler üzerinde çalışın.



# Çocuğunuz Zorbaliğā Maruz Kalıyorsa

## 5. Evde Güvenli Bir Ortam Sağlayın

- **Duygusal Destek:** Evde, çocuğunuzun kendini güvende hissedeceğı bir ortam yaratın. Onunla konuşarak duygularını paylaşmasına izin verin.
- **Dengeli Bir Rutin:** Çocuğunuzun günlük yaşamında dengeli bir rutin oluşturun. Bu, stres seviyesini azaltabilir ve ona duygusal denge sağlayabilir.
- **Pozitif Aktiviteler:** Çocuğunuzun sevdiği ve kendini iyi hissettiğı aktivitelere yönlendirin. Spor, sanat, müzik gibi ilgi alanları, onun kendine güvenini ve genel mutluluğunu artırabilir.



# Çocuğunuz Zorbaliğā Maruz Kalıyorsa

## 6. Siber Zorbalık Durumunda Ekstra Önlemler Alın

- **Sosyal Medya Kullanımı:** Çocuğunuzun sosyal medya hesaplarını gözden geçirin ve onun güvenliğı için gerekli gizlilik ayarlarını yapın.
- **Kanıt Toplama:** Siber zorbalıkla ilgili mesajları, e-postaları veya diğler dijital kanıtları saklayın. Bu kanıtlar, gerektiğinde okul veya yasal mercilere sunulabilir.
- **İnternet Güvenliğı Eğitimi:** Çocuğunuza internet güvenliğı konusunda bilgi verin. Ona çevrimiçi ortamda nasıl güvende kalacağını öğretin. Eğer bunları bilmiyorsanız bilen birilerini bulun ve onlardan bu konularda yardım isteyin.



# Çocuğunuz Zorbaliğā Maruz Kalıyorsa

## 7. Yasal Haklarınızı Bilin

- Zorbalıkla İlgili Yasal Düzenlemeler: Zorbalıkla ilgili yasal haklarınızı öğrenin.
- Yasal Yardım: Zorbalık durumu devam ederse yasal yolları düşünebilirsiniz. Bir avukattan bu konuda bilgi alabilirsiniz.





# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa

Çocuğunuzun zorbalık yaptığını öğrenirseniz dikkatli ve anlamaya çalışan bir yaklaşım benimseyin. Araştırmalar, suçlayıcı veya utandırıcı yaklaşımların durumu daha da kötüleştirebileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte birçok zorbalık yapan çocuk ve genç anne-babasını manipüle etmeye çalışmakta, kendisine iftira atıldığını veya böyle davranmasında haklı sebepler olduğunu söyleyebilmektedir.



# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa

## Neler Yapılabilir?

**Dinlemek ve Anlamak:** Çocuğunuzun zorbalık davranışlarının arkasındaki nedenleri anlamaya çalışın. Bu davranışların kaynağında neyin yattığını (görülme isteği, evdeki çatışmalar, akademik başarısızlığı zorbalık yaparak kapatmaya çalışmak vb.) öğrenmek, sorunu çözmede kritik bir adım olabilir.

**Empatiyi Geliştirme:** Çocuğunuzla empati kurmanın önemini konuşun ve zorbalığa maruz kalan kişinin yerinde olsaydı ne hissedeceğini tartışın.

**Davranışları Değıştirme:** Zorbalık davranışlarının kabul edilemez olduğunu ve bu davranışları değıştirmek için hangi adımların atılması gerektiğini net bir şekilde konuşun ve okul yönetimiyle birlikte bu adımların atılıp atılmadığını takip edin.



# Çocuğunuz Zorbalık Yapıyorsa



**Unutmayın ki,**

**Eğer çocuğunuzun bu davranışını tolere ederseniz, yaptıklarının bir sonucu olmadığını düşünebilir ve yaptıklarını normalleştirebilir.**

**Bunun sonucunda çocuğunuzun çevresine ve kendisine zarar verebileceği durumlarla karşılaşabilirsiniz.**



# Çocuğunuz Olanlara İzleyici Kalıyorsa

İzleyici rolünde olan çocuklar, zorbalığa müdahale etmediklerinde veya zorbalığı sessizce izlediklerinde zorbalığın devam etmesine katkıda bulunabilirler.

Bu nedenle, veliler çocuklarını bu konuda bilinçlendirmek ve doğru yönde harekete geçmelerini sağlamak için yardım etmeleri gerekir.



# Çocuğunuz Olanlara İzleyici Kalıyorsa

## 1. Empati Geliştirme

- **Empati Kurmayı Öğretin:** Çocuğunuza, zorbalığa uğrayan kişinin ne hissettiğini düşünmesini ve bu durumda kendisinin nasıl hissedeceğini hayal etmesini öğretin. Empati kurma becerisi, çocukların zorbalığa karşı duyarlılık geliştirmesine yardımcı olur.
- **Kitaplar:** Zorbalıkla ilgili hikayeler okuyarak veya filmler izleyerek empati kurma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olun. Bu tür kaynaklar, çocukların zorbalığın zarar verici etkilerini anlamalarını sağlayabilir.
- **Örnek Olun:** Günlük hayatta siz de diğer insanların neler hissebileceğini düşünerek hareket edin ve böyle yaptığınızı çocuğunuza gösterin ve anlatın.



# Çocuğunuz Olanlara İzleyici Kalıyorsa

## 2. Cesur Olmayı Teşvik Etme

- **Zorbalığa Karşı Durmayı Öğretin:** Çocuğunuza, zorbalık gördüğünde sessiz kalmaması gerektiğini öğretin. Zorbalık karşısında mağduru savunmanın veya bir yetişkine durumu bildirmek için cesaretli olmanın önemini vurgulayın. Böyle davranmanın ispiyonculuk olmadığını, aksini düşünmenin sadece zorbalığının artmasına neden olduğunu anlatın.
- **Güvenli Müdahale Yolları:** Çocuğunuza, zorbalığa güvenli bir şekilde nasıl müdahale edebileceğini öğretin. Örneğin, mağdura destek olma, zorbayı sakın bir şekilde durdurma veya öğretmene bildirme gibi yöntemler üzerinde konuşun.



# Çocuğunuz Olanlara İzleyici Kalıyorsa

## 3. Doğru Tepkiler Vermeyi Öğretme

- **Sessiz Kalmamak:** Çocuğunuza, zorbalığı izlemekle yetinmemesi gerektiğini ve bu durumu normalleştirmemesi gerektiğini anlatın. Sessiz kalmanın zorbalığın bir parçası olabileceğini anlamasına yardımcı olun.
- **Destekleyici Olma:** Zorbalığa maruz kalan kişiye destek olmanın, onu zor durumdan çıkarmanın ne kadar önemli olduğunu vurgulayın. Bu, mağdura yalnız olmadığını hissettirebilir ve zorbalığın etkilerini azaltabilir.



# Çocuğunuz Olanlara İzleyici Kalıyorsa

## 4. Sorumluluk Bilinci Aşılama

- **Toplumsal Sorumluluk:** Çocuğunuza, topluluğun bir parçası olarak diğer insanların refahından sorumlu olduklarını öğretin. Zorbaliğa karşı durmanın sadece mağdur için değil, tüm okul ortamı için önemli olduğunu anlatın.
- **Pozitif Liderlik:** Çocuğunuzuzu, başkalarına iyi örnek olma ve zorbaliğa karşı duran bir lider olma konusunda cesaretlendirin. Liderlik özelliklerini geliştirmek, zorbaliğa karşı daha aktif bir tutum sergilemelerini sağlayabilir.

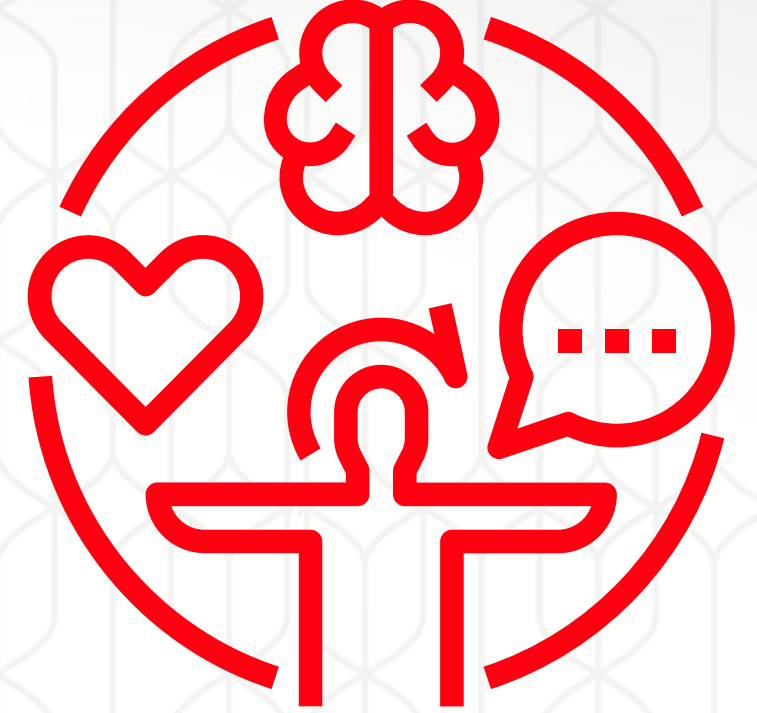




# Çocuğunuz Olanlara İzleyici Kalıyorsa

## 5. Örnek Olmak

- **Model Olun:** Kendi davranışlarınızla çocuklarınıza örnek olun. Başkalarına saygılı davranarak, empati göstererek ve haksızlıklar karşısında sessiz kalmayarak iyi bir model olun.
- **Pozitif Sosyal İlişkiler:** Çocuğunuza pozitif ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmanın önemini gösterin. Kendi çevrenizde zorbalığa karşı nasıl durduğunuzu ve başkalarına nasıl destek olduğunuzu paylaşın.



# Çocuğunuz Olanlara İzleyici Kalıyorsa

## 6. Sürekli İletişim

- **Açık ve Sürekli İletişim:** Çocuğunuzla düzenli olarak zorbalık hakkında konuşun. Okulda neler yaşadığını, arkadaşlarıyla olan ilişkilerini ve zorbalıkla ilgili gözlemlerini paylaşmasını isteyin.
- **Sorunları Tartışın:** Zorbalık hakkında yaşadıklarını veya tanık olduklarını sizinle paylaşması için çocuğunuza alan tanıyın. Bu konuşmalar, çocuğunuzun zorbalık karşısında nasıl davranması gerektiğini anlamasına yardımcı olabilir.





**İSTANBUL**  
**İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**Dinlediğiniz için teşekkürler.**

**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ ŞUBESİ**  
**İSTANBUL-2024**

**/istanbulilmem**  
**f** **@** **▶** **X**  
**istanbul.meb.gov.tr**