

# AKRAN ZORBALIĞI

## PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

### AKRAN ZORBALIĞI

#### **Akran Zorbaliğı Nedir?**

Akran zorbaliğı, bir ya da birkaç öğrencinin bir başka öğrenciye karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

**Bir davranışın akran zorbaliğı olarak değerlendirilebilmesi için;**



- \* Davranışın karşı tarafı bilinçli ve kasıtlı bir şekilde incitme niyeti taşıması,
- \* Saldırgan davranışın aynı kişiye tekrarlayıcı ve sürekli bir şekilde uygulanması
- \* Saldırgan ve mağdur öğrenci arasında fiziksel ve/veya psikolojik olarak güç dengesizliğinin bulunması gereklidir.

#### **ZORBALIK TÜRLERİ**

- **Fiziksel zorbalık:** Vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.,
- **Sözel zorbalık:** İsim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak,
- **Sosyal zorbalık:** Dışlama, görmezden gelme,
- **Siber zorbalık:** İnternet/mesaj yolu ile dedikodu yaymak

#### **ZORBALAR NELER YAPAR?**

- ♦ Zorbalar sizi ya da başkalarını korkutmaya çalışırlar.
- ♦ Bazen sizi itip kakarlar, canınızı acıtır, size lakap takarlar ya da sizin bir şeylerinizi izinsiz alırlar, eşyalarınıza zarar verirler.
- ♦ Olayları ve arkadaşlarını kontrol etme gereksinimi duyarlar.
- ♦ Mağdurlara karşı genellikle empati kuramazlar.

#### **MAĞDURLAR NELER YAŞAR ?**



- \* Benlik saygısını yitirirler ve bunu geri kazanmak yıllarca sürebilir.
- \* Devamsızlığı artabilir ya da okulu terk edebilir.
- \* Depresyona girebilirler.
- \* Öfkesini başka çocuklardan çıkarabilir.
- \* Arkadaşlarından soyutlanabilir ve yalnız kalabilir.
- \* Kendine ve diğerlerine olan güvenini yitirebilir.

#### **ZORBALIĞA SEYİRCİ KALANLAR NELER YAPAR?**

- Zorbalık olaylarının %85'inde akranlar seyirci durumundadır.
- Zorbalardan farkları "Suçluluk" duymalarıdır.
- Kendilerini savunmak için sürekli tetik içinde bekleyebilirler.
- Kendilerini güvende hissetmeyebilirler.

## ZORBALIĞA KARŞI NELER YAPILABİLİR ?



- ❖ Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın.
- ❖ Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın. Bu , öğretmeniniz, anneniz, babanız, müdürünüz olabilir.
- ❖ Yardım alana kadar pes etmeyin.
- ❖ Beden duruşunuzu değiştirin.
- ❖ Sırtınız ve başınızı dik tutun.
- ❖ Korktuğunuzu, alt üst olduğunuzu karşıdaki kişiye belli etmemeye çalışın.
- ❖ Eğer zorbalık yapan çocuk korktuğunuzu anlarsa daha da üstünüze gelebilir.
- ❖ Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin, kafanızı çevirin ya da uzaklaşın. Bir müddet sonra sıkılıp, bırakacaktır.



- ❖ Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.

- ❖ Zorbalık davranışları genellikle تنها yerlerde olur. Öğretmenlerin sizi göremeyecekleri, yardım isteyemeyeceğiniz yerlerde yalnız gezmeyin.
- ❖ Sizi koruyabilecek bir arkadaş grubu edinmeye çalışın.
- ❖ Zorbanın “kimseye söyleme ”tehditlerine asla kulak asmayın. Şiddete başvurmayın. Bu durum o kişi ya da kişilerin isteğini yerine getirmek olacaktır.”



- ❖ Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan çocuğu nazikçe uyarın ve bu davranışların karşıdaki kişiyi çok incitebileceğini söyleyin.
- ❖ Böyle davranışlara şahit olduğunuzda zorbalık yapan çocuğu cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın.
- ❖ Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın.
- ❖ Böyle bir durumda hemen öğretmenlerinizden birine haber verin.
- ❖ Zorbaliğa maruz kalan kişiyle arkadaş olun, onu grubunuza alın.
- ❖ Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir; ona doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz