

EYLÜL'24

PEMA KOLEJİ 2024-2025 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



(BÜLTEN

AKRAN ZORBALIĞI MI YOKSA AKRAN ÇATIŞMASI MI?



Biri takip edin

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

Akran zorbalığı bir öğrencinin başka bir öğrenci ya da öğrenci grubu tarafından tekrarlı bir şekilde fiziksel, sözel, sosyal ya da siber olarak saldırı, huzursuz edici, zarar verici davranışlara maruz kalmasıdır.

Zorba davranış gösteren ve zorbalığa uğrayan çocuk arasında güç eşitsizliği vardır. Genellikle zorba davranışlar uygulayan çocuk; yaşça daha büyük, fiziksel açıdan daha güçlü ya da sosyal olarak daha kalabalık bir gruptan olabilir. Akran zorbalığı, genel kanının aksine yalnızca fiziksel zorbalık şeklinde görülmez. Fiziksel zorbalık akran zorbalığı türlerinden sadece birisidir. Sözel ve sosyal zorbalık da sık karşılaşılan zorbalık türlerindendir. Bu noktada birbiriyle karıştırılan iki kavram olan akran çatışması ve akran zorbalığının farkını bilmek önemlidir.



AKRAN ÇATIŞMASI

Akran çatışması durumsaldır ve akranlar arasında yaşanması olağandır. Taraflar arasında arkadaşlık ilişkisi, çatışmadan dolayı pişmanlık ve yaşanan problemi çözmeye yönelik bir çaba vardır. Çocukların/ gençlerin problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Çatışma yaşayan iki akran arasında zorbalıkta olduğunun aksine güç dengesi, problem çözme çabası, sorumluluk alma ve pişmanlık duygusu vardır. İki taraf da belirli bir kazanç arayışında değildir ve yaşanan çatışmaya eşit duygusal tepkiler verirler.

- Arkadaşlık ilişkisi vardır.
- Çatışmadan dolayı yaşanan bir pişmanlık/üzüntü söz konusudur.
- İki taraf da yaşanan problemin çözümüne yönelik çaba sarf eder.
- Tekrar etmeyebilir.

AKRAN ZORBALIĞI

Bir davranışın zorbalık olarak kabul edilebilmesi için, bu davranışın düzenli ve sürekli bir şekilde tekrarlanması gerekir. Çocuk bu davranışa karşı 'Bu beni rahatsız ediyor' ya da 'Bu şekilde davranmaya son ver' şeklinde tepki vermesine rağmen davranışın devam etmesi, zorbalığın bir özelliğidir.

- Arkadaşlık ilişkisi yoktur.
- Pişmanlık ve sorumluluk alma yoktur.
- Güç eşitsizliği, kontrol etme ve baskı kurma amacı vardır.
- Davranış tekrar eder.

Çocuklar arasında yaşanan anlaşmazlıklar, yani fikir ayrılıkları, genellikle zorbalık olarak değerlendirilmez. Akran zorbalığı, bir çocuğun diğerine sürekli olarak zarar vermesi gibi belirgin ve sürekli bir davranıştır. Anlaşmazlıklar ise çoğunlukla geçici ve iki tarafın da katkıda bulunduğu durumlar olabilir. Yani her tartışma veya sorun, zorbalık olarak görülmemelidir. Fikir ayrılıkları ve çatışmalar, çocukların sosyal gelişimlerinin doğal bir parçasıdır. Her çocuk, farklı düşüncelere, duygulara ve bakış açılarına sahip olduğundan, bu farklılıklar zaman zaman anlaşmazlıklara yol açabilir. Ancak bu tür durumlar, hemen akran zorbalığı olarak değerlendirilmemelidir. Akran zorbalığı, bir çocuğun diğerine yönelik sürekli olarak yaptığı fiziksel, sözel veya duygusal saldırıları içerir ve bu davranışlar, gücü kötüye kullanma amacı taşır. Oysa fikir ayrılıkları ve çatışmalar, genellikle iki tarafın da eşit düzeyde yer aldığı, bir çözüm arayışı içeren durumlardır. Bu tür etkileşimler, çocukların problem çözme becerilerini geliştirmeleri, empati kurmayı öğrenmeleri ve kendi düşüncelerini ifade edebilme yetilerini güçlendirmeleri için önemli fırsatlar sunar. Çocuklar, bu çatışmalar yoluyla farklı bakış açılarına saygı duymayı ve uzlaşmayı öğrenirler.

Fikir ayrılıkları ve çatışmalar, bir çocuğun başkalarına zarar verme amacı taşımadığı, güç dengesizliğinin olmadığı ve tekrarlayan bir olumsuz davranış biçimi göstermediği sürece, zorbalık olarak değil, sağlıklı sosyal etkileşimler olarak değerlendirilmelidir. Bu anlayış, çocuklara empati, saygı ve anlayış temelinde sağlıklı ilişkiler kurmayı öğretmenin bir parçasıdır.



Akran zorbalığı ile akran çatışması arasındaki farkları öğrendiysek, gelelim şimdi zorbalıkla karşılaşan öğrencilerin atması gereken adımlar:

- Güvende hissetmediğimiz durumlarda, bulunduğumuz ortamdan uzaklaşmak doğru olacaktır.
- Bizi incitmeye çalışan kişiye mutlaka "durması gerektiğini", "istemediğimizi" belirtmeliyiz.
- Zorbalığa uğradığımızda veya zorbalıkla karşılaştığımızda, bu durumu mutlaka öğretmenimizle paylaşmalıyız. Zorbalık durumunun sizinle ilgili olmadığını hatırlayın. Yetişkinler, zorbalık konusunda bize yardım edebilirler. Bu durum aslında, bir ders veya bir ödev ile ilgili öğretmenimizden yardım istemekle aynı şeydir.
- Zorbalığa uğrayan bir arkadaşımızı gördüğümüzde onunla konuşmak iyi gelebilir. Onu desteklediğimizde ve onunla konuştuğumuzda arkadaşımız daha iyi hissedecektir.
- Hayır demeyi öğrenmemiz gerekir. Kendimizden emin ve dik bir vücut pozisyonunda, göz kontağı kurarak konuşmamız çok önemlidir. Böylelikle, zorbalık davranışı uygulayan çocuk çekinebilir ve hareketlerine devam etmeyebilir.
- Zorbalık davranışını gerçekleştiren çocuğa uygun uzaklıkta olmak kişisel alanımızı korumamızı ve böylelikle karşıdaki kişinin çekinmesini sağlayabilir.
- Zorbalık durumlarında zor olsa da sakin kalmaya çalışmalıyız. Zorbalık davranışını gerçekleştiren kişiler bizi isteyerek incitmeye çalışırlar, bunu unutmayın. Sakin kalırsak, kontrol bizde olur. Derin nefes alıp, kendimize odaklanmaya çalışmamız işe yarayabilir.
- Zorbalığa uğradığımızda veya zorbalık durumu ile karşılaştığımızda karşılık vermemeli, kavgaya etmemeli, fiziksel şiddet uygulamamalı veya zorbalık davranışına ortak olmamalıyız. Bu işleri yalnızca daha kötü hale getirir.
- Zorbalık durumu karşısında sinirlenmiş, öfkelenmiş, tehdite uğradığımızı hissetmiş, kaygılanmış olabiliriz. Bu durumda sakin kalamayacağımızı hissediyorsak karşılık vermeden o ortamdan olabildiğince hızlı bir şekilde uzaklaşmamız gerekir.

ZORBALIK YAPAN KIŞIYSENİZ

- **Davranışı Durdurmak:** Zorbalık davranışını hemen durdurmalı ve özür dilemelisiniz.
- **Empati Kurmak:** Kimse zorbalığa maruz kalmayı hak etmez. Herkesin saygıyı hak ettiğini unutmamalısınız.
- **Güvenilir Yetişkinlerden Yardım:** Güvenilir yetişkinlerden ya da ebeveynlerden yardım istemelisiniz.
- **Alternatifler Bulmak:** Zorbalık yerine başkalarına yardım etmenin yollarını düşünmelisiniz.
- **Duyguları Kontrol Etmek:** Duygularınızı kontrol etmenin yollarını bulmalısınız.



VELİLER İÇİN ÖNERİLER

Eğer çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını düşünüyorsanız:

- Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.
- Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin
- Olumlu stratejiler geliştirmesinde yardımcı olun (Benimle uğraşma deyip sakın bir şekilde uzaklaşmak, rahatsız edilme eylemlerine maruz bırakacak ortamlardan kaçınmak, yeni arkadaşlar edinmek vb.).
- 'Sen de aynısını ona yap' cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.
- Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin. • Çocuğunuz asla suçlamayın.
- Bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağınızı söylemeyin.

- Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunun zorbalık davranışı sergileyen kişiyi korumak anlamına geleceğini anlatın.
- İlgi alanları doğrultusunda sosyal etkinliklere, aktivitelere yönlendirin.
- Okulda yaşanan okulda çözülür. Zorbalık yapan çocuğun ebeveyni ile iletişime geçmek işleri daha da olumsuz bir hale sokacaktır ve çocuğunuzun problem çözme becerisini tamamen köreltecektir. Problem çözmeyi bilmeyen çocuklar hayatları boyunca sıkıntı yaşayacaklardır. Bu sebeple çocuğunuzun bu yaşadığı durumu okulda güvendikleri bir öğretmene bildirmesini teşvik edin.
- Sonrasında ise belli zaman dilimleri içerisinde aynı olayın tekrarlanıp tekrarlanmadığını ve onu üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını sorun.
- Okulu durumdan mutlaka haberdar edin ve çözüm konusunda işbirliği yapın.

ZORBALIK YAPAN ÇOCUĞUN AİLELERİ İÇİN

■ Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.

■ Ailelerin çocuklarına daha çok zaman ayırması, zorbalık davranışlarına karşı dikkatli, özenli olması önerilebilir.

■ Çocuğu zorbalığa karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliği yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek olarak çözüm üretmede işbirliği yaklaşımları

kullanması önerilmektedir.

■ Zorba ve kurban olan öğrencilerin ailelerin çocukları ile empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.

■ Son olarak ailenin öğretmenlerle konuşarak ortak çözüm yolları belirlemeye çalışması yararlı olacaktır. Ancak aile çocuğunu buna zorlamamalı çocuğun hazır olduğundan emin olduğunda bu çözüme başvurmalıdır.

Unutulmamalıdır ki hem zorbalık yapan hem de bu zorbalığa maruz kalan, sonuçta birer çocuk... Çocuklarımız, bizim gibi yetişkin düşüncesine sahip olamazlar. Bu yüzden, onlara yardım ederken öfkeye kapılmamalı ve ani tepkiler vermemeliyiz. Öğretmenlerimizi bilgilendirirken de sakin kalmalı ve çözüm odaklı yaklaşmalıyız. Bu yüzden önemli olan, çocuklarımızın güçlü çözüm yeteneklerine sahip ve psikolojik olarak sağlıklı bireyler olarak yetişmelerini sağlamaktır.



Kaynakça

- Akran İstismarı / Peer Abuse – Müjgan Alikasıfoğlu
- Akran Zorbalığı – Remzi Yıldırım