



# AİLE AKADEMİ

## AKRAN ZORBALIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN  
KÜBRA ALBAYRAK



### BU SAYIMIZDA

- 1

ZORBALIK NEDİR?

- 2

ZORBALIK TÜRLERİ NELERDİR?

- 3

ZORBALIĞIN NEDENLERİ NEDİR?

- 4

ZORBACA DAVRANIŞ NASIL AYIRT  
EDİLEBİLİR?

- 5

ZORBALIĞIN KURBAN ÜZERİNDEKİ  
ETKİLERİ

- 6

OKULDA ZORBACA DAVRANAN  
KİŞİLERİ GELECEKTE NELER  
BEKLİYOR OLABİLİR?

## ZORBALIK

*Daha güçlü bir kişi ya da grup insan tarafından kasıtlı olarak daha az gücü olan bir kişiye ya da gruba karşı acı vermek, korkutmak, sindirmek veya yıldırım amacıyla yapılan davranışların tümüdür. Zorbalık dörde ayrılır.*

### Bunlar:

- Fiziksel Zorbalık
- Sözel Zorbalık
- Psikolojik Zorbalık
- Siber Zorbalık



## ZORBALIK TÜRLERİ

### Fiziksel Zorbalık:

- Vurmak, tekme atmak,
- Eşyalarına zarar vermek (Örn: Elinden parasını izinsiz, zorla almak.)
- Özel yerlerine dokunmak,
- Saç çekmek, tokat atmak,
- Bedensel olarak canını acıtmak.

### Psikolojik Zorbalık

- Yokmuş gibi davranmak,
- Dışlamak  
(oyundan, gruptan, arkadaşlıktan)
- Hakkında dedikodu yaymak
- Başkalarının onla arkadaşlık yapmasını engellemek

### Sözel Zorbalık:

- Lakap takmak, alay etmek - Küfür etmek,
- Tehdit etmek
- Aşağılamak

- Siber Zorbalık** - Hakaret eden, üzen mesajlar atmak, - Resimlerini internete izinsiz koymak, - Sosyal medyada yalan haber yaymak - Sosyal medyada kırıcı, rencide edici mesajlar atmak,

# ZORBALIĞIN NEDENLERİ



- Evde anne ya da babasından şiddet gören kişinin, acısını okula gittiğinde kendinden yaşça küçük ya da güçsüz olan öğrencilerden çıkartmak istemesi, (şiddet bu kişi ya da kişiler için kabul edilebilir bir şeydir.)
- Görsel medyada sorun çözme metodu olarak şiddetin önplanda yer alması
- Kendinden farklı olanı kabullenememe,
- Başarısını, popülaritesini kıskanmak,
- Gücünü kanıtlamak

## Zorba Kimdir?

**Kendi gücünü daha zayıf kişileri incitmek ya da korkutmak için kullanan kişidir.**

## **Zorbaca Davranan Kişilerin Özellikleri:**

- Yaşıtlarına göre bedensel olarak daha güçlüdürler.
- Psikolojik olarak güçlü olanlar da zorba olabilir. (Sırtını abisine dayaması vs.)
- Öfkelerini yeterince kontrol edemezler. (Fevri davranış, ani tepkiler verebilmesi, sinirli ve asabi bir yapıya sahip olmaları)
- Atılgan, kolayca provoke olabilen, saldırganlıktan hoşlanan ve popülerdirler
- Sorun çözme becerilerinin zayıftır.
- Empati becerilerinin yeterince gelişmemiştir.

# ZORBALIĞIN NEDENLERİ

**Kurban (Mağdur):** Zorbaliğa uğrayan kişiye denir. Karakter özellikleri: Sosyal becerileri gelişmemiş, iletişim becerileri zayıf, ürkek, içedönük, utangaç ve fazla arkadaşı olmayan, popüler olmayan kişilerdir. Zorba öğrenciler arkadaşı olmayan, yalnız kişileri tercih etmeleri sebebiyle kolay hedef olabilirler. Zorbalık sonucunda, kurbanda okul başarısında düşüklük, yalnızlık, değersizlik, uyum problemi, alta ıslatma, sıra dışı baş ve mide ağrıları yaşanabilir.

**Bir zorba ancak sen izin verersen kendini kötü hissetmeni sağlayabilir.**

**DAVID WALLIAMS**

**Seyirci (İzleyici):** Zorbaliğa tanık olup, genelde izlemeyi tercih eden kişilerdir. Zorbanın yanında olan, içinden zorbalıkla mutlu olan, nötr olan, mağdurun yanında olmak isteyip de gücü yetmeyenler ve kurbanı savunan kişiler bu gruba girer.



# ZORBACA DAVRANIŞ NASIL AYIRT EDİLEBİLİR?



- Tek bir kişi ya da grup tarafından uzun süre sistematik olarak uygulanması,
- Güçlü ve güçsüz tarafların olması.
- Fiziksel, sözel, sanal ya da psikolojik olabilmesi,
- Saldırının herhangi bir nedene bağlı olmaması,
- Saldırganı tatmin etmesi dışında bir sonucu olmaması
- En az haftada bir ya da ayda iki üç defa sistematik olarak uygulanması
- Zorbaliğa uğrayan kişinin, zorbaya karşı kendini savunmasız ve çaresiz hissetmesi.



## ***Zorbaliğın Kurban Üzerindeki Etkileri***

- Fiziksel olarak zarar görmek, yaralanmak
- Okulu sevmemek ya da okula gitmemeyi istemek, devamsızlığın artması
- İntihar düşüncesi oluşturabilir.
- Akademik başarıyı düşürebilir.
- Uzun dönemde psikolojik etkileri olabilir.

# OKULDA ZORBACA DAVRANAN KİŞİLERİ GELECEKTE NELER BEKLİYOR OLABİLİR?

- Suç kapsamına dahil olabilecek suçlar işleyebilirler.
- İleride alkol ya da madde kullanımı
- Sınırlı düzeyde arkadaş çevresi
- Okula uyum problemleri
- Gelecekte olası işsizlik problemleri vs.



## Zorbalık Davranışlarına Maruz Kalma Olasılığı Düşük Olan Çocuklar

- Sosyal, iletişim ve çatışma çözme becerileri gelişmiş,
- Uzlaşabilen ve alternatif çözümler sunabilen,
- İnsanların duygularının farkında olan,
- Çatışmaları çözmede ve diğer çocukların yardım almalarında aktif rol üstlenebilen çocuklar



# ZORBALARIN VE AİLELERİNİN ÖZELLİKLERİ



- Saldırgandırlar, çabuk öfkelenirler, kin tutarlar
- Hakimiyet ve baskı kurmaya güçlü ihtiyaçları vardır
- Kurbanlarından daha güçlüdürler, otokontrolleri daha düşüktür
- Özsaygıları düşüktür ve empati yapma yetenekleri yok denecek kadar azdır
- Kendilerine bakışları olumludur
- Madde kullanımına ve küfürlü konuşmaya meyillidirler
- Psikiyatrik problemler yaşarlar, mutlu değillerdir
- Otoriter ebeveynlere sahiptirler, sorunlu aile ve çevreden gelirler
- Okulu sevmezler, okul ve ders başarıları düşüktür, okul uyumları zayıftır
- Kurallara uymazlar, disiplin anlayışı gelişmemiştir ve engellenmeye karşı toleransları düşüktür. Aileleri, çok sıkı veya çok gevşek disiplin uygulamıştır.

**Kendilerini seven insanlar, diğer insanlara zarar vermezler. Kendimizden ne kadar nefret edersek, başkalarının da acı çekmesini isteriz.**

*Dan Pearce*

# KURBANLARIN VE AİLELERİNİN ÖZELLİKLERİ

- Kendine güvenleri zayıftır ve kaygılıdırlar ayrıca hassas ve sessizdirler. Arkadaş edinmede zorlanırlar.
- Fiziksel olarak zorbalardan daha zayıf-cılızdırlar, genellikle ağlama ve geri çekilme şeklinde tepkiler verirler, özsaygıları düşüktür. Diğer öğrencilere göre daha duyarlı ve alıngandırlar.
- Kendilerini başarısız ve utangaç olarak algırlar. İletişim başlatmakta diğer çocuklardan zayıftırlar.
- Üçte ikisi pasif ve itaatkârdırlar. Diğer çocuklardan daha az popülerdirler ve sosyal yönleri de zayıftır.
- Yeterince fırsat vermeyen, daha az sorumluluk veren ve daha az destekleyen ailelere sahiptirler.
- İlgisiz aileden gelirler.
- Okula yönelik ilgileri ve ders başarıları düşüktür.

**Zorbalık karşısında sessiz kalan herkesin içinde insan ölmeye mahkûmdur.**

*Annie Kaufman*







## AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuklarının diğer çocuklar gibi popüler olması isteğini çocuklarına yansıtmamalı
- Ailenin çocukla daha çok zaman geçirerek, eğer yaşanmışsa zorbalığın nerede ve nasıl oluştuğunu öğrenmelidir.
- Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını ve bu durumun nasıl olduğunu sorması, çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemekte faydalı olacaktır.
- 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 alarak çözüm üretmede işbirliği yaklaşımları kullanılmalıdır.
- Zorba ve kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocukları ile empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışmalıdır.
- Zorbalığın nerede meydana geldiğini, nasıl oluştuğunu öğrenmek ailelerin yapması gerekenler arasında yer almaktadır. Bunun için de aileler çocuklarını takip etmelidirler.
- Son olarak ailelerin, başka ebeveynlerle ve öğretmenlerle konuşarak ortak çözüm yolları belirlemeye çalışması yararlı olacaktır. Diğer çocuğu ve ya aileyi suçlamak yerine yetkililerle işbirliğine gitmeleri öneririz. Çözüm için aile çocuğunu zorlamamalı çocuğun hazır olduğundan emin olduğunda bu çözüme başvurmalıdır. Unutulmamalıdır ki; aileler okuldan gittiğinde çocuklar kendisini korumasız, zayıf, yetersiz olarak hissedebilmektedirler.