

KADRIYE MEHMET KOPARAN İLKOKULU AKRAN ZORBALIĞI VELİ BÜLTENİ

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı “Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara ‘fiziksel, sözel veya psikolojik’ olarak maruz kalması” şeklinde tanımlanmaktadır.

Çocuğun kendisini ve öz benliğini nasıl ifade edebileceğini

bilememesi sonucu, kendisini bulunduğu ortamda etrafındaki kişilere fark ettirme çabasıdır aslında akran

zorbalığı. Zorba davranış “Bana yardım edin” haykırışıdır. Bilinçli kontrolsüz davranışlar, öfkenin farklı şekillerde dışa vurumu vb.

İnsanlar; yaşamış oldukları olaylara ya da durumlara karşı, olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edememe ya da empati kuramamalarından kaynaklı; kendilerini doğru ifade edememe sorunlarını zaman zaman yaşayabilirler. Temeli çocukluk dönemi anne çocuk bağlanma biçimlerinden güvensiz bağlanmaya dayanır. Aile içerisinde; aile üyelerinin sağlıklı iletişim kurmalarıyla pekişir tutarsız davranış kalıpları ve kendini çeşitli şekillerde gösterebilir. Bilinçli kontrolsüz davranışlar bazen beden diliyle yansır gözlemlenir, bazen de fiziksel şiddet davranış modelleriyle gözlemlenir.

AKRAN ZORBALIĞI GÖSTEREN ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ;

- Karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
- Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması

- Çocuklar arasında güç dengesizliği olması

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

Fiziksel Zorbalık:

Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.

Sözel Zorbalık:

İsim/lakap takmak, hakaret etmek, bağırarak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.

İlişkisel/Sosyal Zorbalık:

Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.

Siber Zorbalık:

Rahatsız edici mesaj atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim

AKRAN ZORBALIĞI NELERE SEBEP OLUR?

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir. Akran zorbalığının çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilme
- Sosyal ilişkilerde güçlük
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suça yönelik davranış gösterme

Çocuklar zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir. Bu işaretler,

zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIK YAPTIĞINI GÖSTEREN ÖZELLİKLER

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN BELİRTİLER NELERDİR?

Vücudunda morluk, çizik, yara gibi belirtiler • Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönmesi • Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi • İçe kapanma, ağlama • Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma • Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma • Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.) • Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme • Düşük özgüven ve benlik saygısı • Depresyon ve kaygı • Düşük akademik başarı • Kendine zarar verme davranışları

KİMLERDEN, NASIL DESTEK ALINMALI?

Öğrencilerin akran zorbalığına uğradıklarında; buldukları yerde en yakın ulaşabildikleri kişiden başlayarak; yardım istemeleri önemli. Sınıf Öğretmeni, Nöbetçi Öğretmenler, Okul İdaresi, Okul Çalışanları, Okul Psikolojik Danışmanları ve Aileleri. Öğrencilerin en yakınlarındaki kişiden yardım istemeleriyle birlikte, yardım çağrısı kimden istendiye bu kişiler bu durumda mutlaka sorunu yaşayan öğrenciyi dinlemeli ve gerekli yardım sürecini başlatmalıdırlar. İlk olarak Sınıf Öğretmeni bilgilendirilmeli ve Sınıf Öğretmeni de Okul Psikolojik Danışmanı ile durumu paylaşıp iş birliği içerisinde konuyla ilgili öğrenciler ve aileleriyle görüşülerek konunun kaynağının ne olduğu tespit edilip gerekli çalışmalar yapılarak süreç takip edilmelidir.

AİLELERİN ZORBALIK KARŞISINDA YAPMASI GEREKENLER

Aile içerisinde oluşması ve geliştirilmesi gereken temel sevgi, güven ve sağlıklı iletişim çocuklar için en önemli etkidir.

Aile içi sağlıklı iletişim, temel sevgi ve güven ilişkisinin oluşmaması veya sarsıntıya uğraması; okul ortamında sağlanmaya çalışılsa da, aile basamağı eksik kaldığı için, üzerine kurulmaya çalışılan basamaklar tüm çabalara rağmen maalesef yeterli olamamaktadır.

Bu durumda yapılması gereken en önemli şeylerden biri; öncelikle ailelerin yaşanan olaylarla ilgili objektif yaklaşımlarla, sürecin tüm aşamalarını değerlendirip; varsa aile içerisinde yaşanmış sorunları fark edip okul ile sağlıklı iletişim ve işbirliği sürecine girebilmesidir.

'Neden benim çocuğum?', 'Başka çocuklar da yapmıyor mu?' diye düşünmeye başlamak, yanlıya düşmemize sebep olur. Herkes kendine düşen kısmı fark edip düzeltirse, sorunlar yavaş yavaş ortadan kalkmaya başlayacaktır.

'Öncelikle benim çocuğum, senin çocuğun' şeklinde değil de; bizim çocuklarımız olarak bakabilirsek duruma, hepimiz kendi üzerimize düşen kısımları tamamlayabilirsek eğer, çocukların da davranışlarındaki olumlu değişiklikleri görmeye başlayabiliriz.

Olaylara bilinçli yaklaşabilmek, yaşanan sorunları temelden çözebilmek için, gerçekçi ve objektif olabilmek, durumu fark edip kabullenmek çözüme ulaşabilmemiz için kilit noktadır.

Zorba ve zorbalık mağduru olan çocukların aileleri; çocukları ile empati kurmalı ve durumu tartışmak yerine, çocuklarının neler hissettiklerini anlamaya çalışmalıdır.

Zorbalıkla mücadelenin temelinde, çocuklarımızın temel duygusunu anlayabilmek ve bu duygunun çocuğun hangi ihtiyacını karşılayamamasından dolayı olduğunu anlamak önemlidir.

Olumsuz davranışlar çok hızlı kazanılır fakat; olumlu davranışı kazanmak süreç ve emek gerektirir. Yetişkinlerin tutarlı davranışlar sergilemesi, olumlu davranış kazandırma sürecinde oldukça önemlidir.

'Ötekileşmiş, etiketlenmiş, dışlanmış çocuklar' kendilerinden hep kötü davranış bekleneneğine inanarak olumsuz davranışlarına devam ederler.

Her bireyin zayıf ve güçlü yönleri vardır. Zayıf yönlerin üstüne giderek; zorbalığa zorbalıkla karşılık vermek yerine, çocuğun güçlü taraflarını kullanarak olumlu davranış kazandırmaya çalışmalıyız.

Çocuklarımızın okullarda öğretmenlerine güvenmelerini sağlayarak; sınıf çatısı altında, tüm arkadaşlarıyla sevgi ve arkadaşlık bağlarını güçlendirmeleri için, ebeveynler olarak kendi iletişim modellerinizi gözden geçirmelisiniz.

İlkokul çağındaki çocuklar, aile içerisinde, aile üyelerinden kendi dinamiklerine en yakın olan aile üyesinin davranışlarını ve iletişim modellerini rol model olarak kullanırlar.

Bu nedenle aile içi problem çözme modellerinizi gözden geçirmelisiniz. Sağsızsız olanları elemeli; sağlıklı, çözüm odaklı, karşımızdakine saygı, sevgi ve değer vererek; olaylara 'BEN DEĞİL, BİZ OLARAK' yaklaşmalıyız. Bunu başarıyla gerçekleştirebilirseniz zorbalıkla mücadelenin ilk basamağını geçmiş olursunuz.

Çocuklarda; ait olma, birey olma dengesi, toplumda önemsenme ihtiyacı, kabul edilme, değerli olma, güvenilme ve yapabileme ihtiyacı, sevilme ihtiyacı temel ihtiyaçlarıdır. Bunlardan biri veya birkaçı eksik olduğunda öfke oluşur ve dürtüsel davranışlar sergilerler.

Çocuklarımızın sosyal ve duygusal becerilerini (paylaşma, yardım etme, duygularını ifade etme) geliştirmesi konusunda destekleyin.

Bu konuda çocuğunuzun yaşına uygun kitaplar okumasını sağlayın, videolar izletin ve etkinlikler yapmasını sağlayın.

Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını

paylaşmasını sağlayın. Zorbalıkla baş edebilmesi için ona yardımcı olun.

Zorbalığa zorbalıkla karşılık vermesinin doğru olmadığını, böyle bir durumda okulda kimden ve nasıl yardım isteyebileceğini çocuğunuza anlatın.

Çocuğunuzun kendisini etkili bir şekilde ifade edebilmesi ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri sürdürebilmesi için çalışmalar/etkinlikler/oyunlar planlayın.

Çocuğunuzun olumlu ve güçlü özelliklerini vurgulayın.

Okula haber verin ve işbirliği içerisinde olun. Okul Psikolojik Danışmanı ve Sınıf Öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerektiği zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

Çocuğunuz; zorbalık yapan arkadaşını desteklememesi, zorbalığa maruz kalan arkadaşına yardımcı olması ve durumu güvendiği bir yetişkine anlatıp yardım istemesi konusunda cesaretlendirin.



Şahika Geçit
Klinik Psikolog