

ZORBALIK

Öncelikle bu konuda geçen terimleri açıklayalım.

Zorbalık, saldırganlığın bir formudur.

Saldırganlık, saldırgan davranışların açığa vurulma eğilimidir.

Öfke; bireyin engellenme, adaletsizlik, kendi benliğine yönelik tehdit karşısında hissettiği duygudur.

Şiddet ise, güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümüdür.

Zorbalığın şiddetten farkı, zorbalıkta güç dengesizliğinin söz konusu olmasıdır. Zorbalık, her düzeyde öğrenim gören öğrencilerde görülmektedir. Ancak zorbalık davranışı gösterme açısından öğrencinin içinde bulunduğu gelişim dönemindeki bazı özellikler önemlidir. Özellikle; aile otoritesini reddettiği, problemlerini, duygularını, korkularını, endişelerini akran gruplarıyla paylaştığı, grup içinde kabul ve sosyal statünün çok önemli olduğu, zamanının çoğunu arkadaşlarıyla okulda geçirdiği bir dönem olan erken adolesan dönemde zorbalık davranışları daha fazla görüldüğü belirtilmektedir.

Zorbalık, zorbaca davranışta bulunanları (zorba), bu tür davranışlara hedef olanları (kurban) ve bu tür davranışları izleyenleri (izleyiciler) uzun süreli olumsuz etkiler. Olumsuz etkiler, zorbalık türüne ve öğrencilerin zorbalığa maruz kalma sıklığındaki artışa bağlı olarak değişiklik gösterir.

Akran Zorbalığı

Okulda zorbalık (akran zorbalığı) genel olarak tanımlanacak olursa; kışkırtma unsuru olmaksızın aralarında fiziksel ya da psikolojik açıdan bir güç eşitsizliği olan çocuklardan güçlünün, karşı tarafa bilerek ve isteyerek, niyetli, kasıtlı, sistemli bir biçimde belli zaman aralıkları ile uyguladığı, kurbanda korku, endişe veya zarar vermeyi amaçlayan fiziksel, sözel, psikolojik saldırı veya yıldırma kapsar.

Zorbalık Türleri

Zorba davranışlar; sözel, fiziksel veya ilişkisel olabilir. Son yıllarda siber zorbalık da literatüre girmiştir.

Sözel zorbalık; isim takmak, alay etmek, karşıdaki insanın onurunu zedelemek, küçük düşürmek, iğnelemek, hakaret etmek, tehdit etmek, vb.

Fiziksel zorbalık; vurmak, yumruklamak, tekmelemek, tırmalamak, çelme takmak, tükürmek, vb.

İlişkisel zorbalık ise; görmezden gelmek, dışlamak, yok saymak, yabancılaştırmak, uygunsuz hareketler yapmak, söylentiler yaymak, düşmanca bakışlar sergilemek, kişisel eşyalarını saklamak veya bunlara zarar vermek şeklinde örneklenebilir.

Siber zorbalık: Dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:

- Sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak
- Mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak
- Başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.

Geleneksel ve siber zorbalık arasındaki önemli fark, siber zorbalığın gizliliğidir. Siber kurban kendisini taciz eden kişinin kim olduğunu çoğu zaman bilmemektedir. Zorbalık yapan kişi kurbanın kapı komşusu veya en yakın arkadaşı bile olabilmektedir. Bu nedenle de daha korkutucu ve etkileyicidir. Gizlilik, saldırgan gerçek hayatta davranamayacağı kadar rahat davranma olanağı sağlamaktadır. Herhangi bir tepki alabileceği ya da izinin araştırılıp bulunabileceği korkusu olmadığı için saldırgan daha korkutucu ve taciz edici olmakta hatta başka bir karaktere veya kişiliğe bürünebilmektedir.

ZORBALIğI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

Yüz yüze veya çevrimiçi ortamlarda çocuğunuzu güvende tutmak için atmanız gereken ilk adım, bu konuda bilgi sahibi olduğundan emin olmaktır.

1. Çocuklarınızı zorbalık konusunda bilinçlendirin

Zorbalığın ne olduğunu bilirse, çocuğunuz kendisinin ya da bir başkasının zorbalığa uğrayıp uğramadığını daha kolay fark edebilecektir.

2. Çocuklarınızla açık bir şekilde ve sık sık konuşun

Çocuklarınızla zorbalık hakkında ne kadar çok konuşursanız, zorbalığa şahit olduklarında veya maruz kaldıklarında bu durumu sizinle daha rahat paylaşır. Çocuklarınızla her gün sohbet edin; okulda ve internette neler yaptıklarını size anlatmalarını isteyin. Yalnızca derslerini ve katıldığı etkinlikleri sormakla kalmayın, duygularıyla ilgili sorular da sorun.

3. Özgüvenini geliştirmesinde çocuğunuza yardımcı olun

Yaşadığınız çevrede kurslara kaydolması veya sevdiği etkinliklere katılması için çocuğunuzu teşvik edin. Böylece hem kendine güveni artacak hem de ortak ilgi alanlarına sahip bir arkadaş grubu edinecektir.

4. Rol model olun

Diğer çocuklara ve yetişkinlere nasıl nezaketle ve saygıyla davranılacağını çocuğunuza göstermek için siz de çevrenizdeki insanlara aynı şekilde davranın. Çevrenizdeki insanlara kötü davranıldığında sesinizi yükseltmek de buna dahildir. Çocuklar, çevrimiçi ortamlarda paylaşacakları gönderiler de dahil olmak üzere kendi davranışlarında ebeveynlerini örnek alırlar.

5. Çevrimiçi ortamlardaki deneyimlerinin bir parçası olun

Çocuğunuzun kullandığı platformlar hakkında bilgi sahibi olun, çocuğunuza çevrimiçi ve çevrimdışı dünyalar arasında nasıl bir bağlantı olduğunu açıklayın ve çevrimiçi ortamda karşılaşılabileceği çeşitli riskler konusunda çocuğunuzu uyarın.

ÇOCUĞUMUN ZORBALIĞA UĞRAYIP UĞRAMADIĞINDAN EMİN DEĞİLİM. DİKKAT ETMEM GEREKEN İŞARETLER NELER?

Bazı çocuklar endişelerini sözlü olarak ifade etmeyebilir, bu nedenle çocuğunuzun duygu durumunu takip edin. Dikkat edilmesi gereken işaretlerden bazıları şunlardır:

- Sebebi bilinmeyen çürükler, çizikler, kırıklar ve iyileşmeyen yaralar gibi fiziksel izler
- Okula gitmekten veya okul etkinliklerine katılmaktan korkma
- Endişeli, gergin veya aşırı tedbirli olma
- Okulda veya okul dışında az sayıda arkadaşına sahip olma
- Arkadaşlık ilişkilerinin aniden sona ermesi veya sosyal ortamlardan kaçınma
- Kıyafet, elektronik eşya veya diğer kişisel eşyaların kaybolması veya zarar görmesi
- Çocuğun sık sık para istemesi
- Akademik performansın zayıf olması
- Devamsızlık veya okuldan arayıp eve gitmek isteme
- Yetişkinlerin yanında kalmak isteme
- Rahat uyku uyuyamama ve kabus görme
- Baş ağrısı, mide ağrısı veya diğer fiziksel rahatsızlıklardan şikayet etme
- İnternette veya telefonda vakit geçirdikten sonra (makul bir açıklama olmaksızın) sürekli gergin olma
- Özellikle internetteki faaliyetleri söz konusu olduğunda alışılmadık derecede ketum davranma
- Agresif olma veya öfke patlamaları yaşama

Çocuklarınıza okulda, sosyal hayatta ve internette hangi davranışların iyi hangilerinin kötü olduğunu düşündüklerini sorun. Açık iletişim kurmanız önemlidir. Böylece çocuğunuz hayatında olup bitenleri size anlatırken kendini rahat hisseder.

ÇOCUĞUM ZORBALIĞA UĞRUYOR VEYA TEHDİT EDİLİYORSA NE YAPMALIYIM?

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını düşünüyorsanız, ona yardımcı olmak için atabileceğiniz adımlardan bazıları şunlardır:

1. Çocuğunuzunuzu açık ve sakin bir şekilde dinleyin

Zorbalığın nedenini bulmaya veya sorunu çözmeye çalışmak yerine, çocuğunuza sesinin duyulduğunu ve desteklendiğini hissettirmeye odaklanın. Bu durumun onun hatası olmadığını bildiğinden emin olun.

2. Çocuğunuzun güvenini tazeleyin

Çocuğunuza ona inandığınızı, olanları size anlattığı için memnun olduğunuzu, bunun onun hatası olmadığını ve yardım bulmak için elinizden geleni yapacağınızı söyleyin.

3. Destek sistemi sunun

Destekleyici bir ebeveyne sahip olmak çocuğunuzun akran zorbalığının etkileriyle baş etmesinde son derece önemli bir rol oynar. Diledikleri zaman sizinle konuşabileceklerini bildiklerinden emin olun ve her şeyin daha iyi olacağına dair onlara güvence verin.

4. Öğretmenle veya okulla konuşun

Siz ve çocuğunuz zorbalıkla tek başınıza baş etmek zorunda değilsiniz. Okulumuz rehberlik servisi olarak zorlandığınız her durumda bize başvurabilirsiniz.

Merve FARIMAZ

Psikolojik Danışman

Kaynaklar

- Unicef Türkiye/ Akran zorbalığı nedir ve nasıl engellenir?
- Aksaray, S.(2011). Siber Zorbalık. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 20, Sayı 2.
- Arslan, S ve Savaşer, S.(2009). Okulda Zorbalık. *Millî Eğitim Dergisi*, Sayı 184.