



# EBEVEYN AKADEMİ

## AKRAN ZORBALIĞINDA AİLENİN ROLÜ

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



### BU SAYIMIZDA

-1-

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

-2-

ZORBA MI? MAĞDUR MU?

-3-

AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALAN  
ÖĞRENCİLER

-4-

ZORBALIĞIN YENİ YÜZÜ: SİBER  
ZORBALIK

-5-

ZORBALIĞA MARUZ KALAN  
ÇOCUĞUMUZA NASIL DAVRANMALIYIZ?

-6-

ZORBALIĞI KONUŞMADIĞIMIZDA...

-7-

ÇOCUĞUNUZU TOPLUMA HAZIRLIYOR  
MUSUNUZ?

-8-

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

### editörden...

**Psikolojik Danışman Özlem KARCAN**  
**Fırat Üniversitesi**

Akran zorbalığı günümüzün en yaygın, en çok bilinçlenilmesi ve en çok çalışma yapılması gereken problem alanlarının belki de başında gelmektedir.

Akran zorbalığı konusunda tüm ülkelerde çeşitli çalışmalar yapılmakta; bu çalışmalarla öğrencilerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin farkındalığı artırılarak; okullarda akran zorbalığını önlemek amaçlanmaktadır.

Biz de ülkemizdeki akran zorbalığı çalışmalarına katkı sağlamak; öğrenci ve öğretmen çalışmalarımızın yanında ebeveynlerin de akran zorbalığı konusunda farkındalığını arttırmak amacıyla 10.sayımızda akran zorbalığına yer verdik.

Hadi birlikte akran zorbalığını, türlerini, zorbalığı nasıl fark edeceğimizi, zorbalık durumunda ne yapmamız gerektiğini, akran zorbalığını çocuklarımızla nasıl konuşmamız gerektiğini uzmanlarımızın kaleminden inceleyelim...

# AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

**Psikolojik Danışman İsmail ŞENGÜL**  
**Çekmeköy Erdal Yılmaz Ortaokulu**

**Günümüz eğitim dünyasında, dünyanın her neresinde olursa olsun birçok okulda yaşanan yaygın problemlerden birisidir akran zorbalığı...**

Zorbaliğa maruz kalmış ya da riskli grupta bulunan çocukların siz ebeveynlerinize öneriler sunmadan önce hep birlikte akran zorbalığının ne demek olduğuna bir bakalım.

Akran zorbalığı; bir öğrencinin bir ya da birden fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, psikolojik veya sözel) maruz kalmasıdır. Özellikle içe kapanık, ürkek, kaygılı, hassas yetiştirilmiş, genellikle fazla arkadaşı olmayan; hayır diyebilme, kendini ifade edebilme, uygun kişilerden yardım isteyebilme gibi sosyal becerilerden yoksun çocuklar akran zorbalığına maruz kalmaktadır. Zorbaliğa maruz kalan çocuklarda içe kapanma, alt ıslatma, korku, kaygı, akademik başarıda düşüş, yeme ve uyku bozuklukları gibi belirtiler görülür. Ebeveynler için aslında bu durumlar sinyal ve yardım isteği niteliğinde ipuçları olarak görülmelidir.

Zorba veya zorbalığına maruz kalmış öğrenci aileleri; çocuklarının ne hissettiklerini anlamalı, duygularını ifade edebilmesine imkan tanımalı ve durumu tartışarak çocuk üzerinde suçluluk duygusu oluşturmak yerine onlarla empati kurabilmeli, anlaşıldıklarını hissettirmelilerdir. Ailelerin belirli aralıklarla okulda çocuklarını üzen, kızdıran arkadaşlarının olup olmadığını kontrol etmeleri; zorbalık meydana gelmişse nerede, ne zaman, nasıl ve kim/kimler tarafından yapıldığını öğrenmesi ve konuyu takip etmesi gerekmektedir. Çocuğu zorbalığına maruz kalmış ebeveynler öncelikle korku ve kaygılarını çocuğa yansıtmadan sakin bir şekilde, dikkatle çocuğunu dinlemelidir. Nasıl ya da kimlerden yardım alınabileceğini düşünmeli, okul ile iş birliği yapılmalıdır. İmkan varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak sorunun çözümü için işbirliğine açık olunması gerekmektedir.





## ZORBA MI? MAĞDUR MU?

**Psikolojik Danışman Begüm BAŞARAN**  
**Aydın Adnan Menderes Üniversitesi**

Her çocuk davranışlarını oluştururken çevresindekileri rol model olarak büyür. Eğer çocuk, saldırgan davranışlar gösteren bir çevrede büyüyorsa kendisinin de bu davranışları yapması kaçınılmazdır. Okul döneminde yapılan bu saldırgan davranışların genel adına zorbalık diyebiliriz.

Zorbalığı, aynı yaşlarda bireylerin birbirlerine uyguladığı rahatsız edici davranışlar olarak genelleayebiliriz. Ancak zorbalık da kendi arasında türlere ayrılmaktadır. Bunlar; fiziksel, sözel, sosyal ve siber zorbalıktır.

Fiziksel zorbalık daha çok vurma, tekme atma, saç çekme; sözel zorbalık hakaret etme, lakap takma; sosyal zorbalık çocuğun arkadaş ortamlarında istenmeme, dışlanma davranışlarını; en yaygın olan zorbalık türlerinden siber zorbalık ise, internet ortamından yapılan zorbalığı içerir. Sosyal medya başta olmak üzere internet üzerinden yapılan bütün rahatsız edici davranışlar siber zorbalık içindedir.

Özellikle okul çağındaki çocuklara baktığımızda zorbalığın çok yaygınlaştığı görülmektedir. Bu noktada ebeveynlere bazı sorumluluklar düşmektedir. Küçüktür, anlamaz dediğimiz çocuklarımız her şeyin farkındalar ve kritik dönemleri içinde bizden gördükleri her şey, kişiliklerini oluşturuyor.

İkinci olarak eğer çocuk zamanla okuldan uzaklaştıysa, gitmek istemiyorsa, gitmesi için zorlandığında korku ve ağlama davranışları gösteriyorsa okul fobisi dışında zorbalığa uğruyor olma ihtimalini de düşünmeliyiz. Eğer böyle bir şey olduğundan şüpheleniyorsak çocuğumuzla mutlaka, onu anladığımızı belli ederek konuşmalı daha sonra da okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanını bu kaygımızla ilgili haberdar etmeli ve iletişim halinde kalmalıyız.

Unutmayalım ki zorbalığın ana kaynağı, geçmişte görülmemiş ilgi ve sevgidir. Siz sadece çocuğunuzun koşulsuz şartsız sevin. O zaten size gururlanacağınız bir eser bırakacak: **Kendini.**

# AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER

**Psikolojik Danışman Kibariye ARSLAN**  
**Van-Erciş Kadir Rezzan Has Ortaokulu**



Akran zorbalığı; benzer yaşlarda bireylerin birbirlerine karşı sözel ya da fiziksel olarak saldırgan davranışlarda bulunmasıdır. Akran zorbalığı rollerinden biri de zorbalığa maruz kalan öğrencilerdir. Mağdur öğrenciler, zorbaların tekrarlı zarar verici davranışları yönelttiği kişilerdir. Canına tak edene kadar sesiz kalır. Sessiz çığlıkları vardır onların. Sizlerin ise bu çığlıkları duyabilmenizi beklerler. Aslında her problemi çoğunlukla ailesinin çocuğunu çok iyi tanıması çözer. Çünkü akran zorbalığına maruz kalan çocuğun davranışlarında da belirgin değişiklikler yaşanır.

Çocuğunuz size yardıma ihtiyacı olduğuna dair ipuçları gönderir. Bu ipuçları şunlar olabilir; okula gitmek istememek, eşyalarının sürekli kaybolması ya da zarar görmesi, açıklayamadığı yara izleri, içe kapanma, sebepsiz mutsuzluk, akademik başarıda düşüş, uyku ve yeme problemleri... Ebeveyn olarak size düşen görev çocuğunuzun iyi gözlemleyerek ipuçlarını fark edebilmek. Peki, bilinçli bir ebeveyn olarak ipuçlarını fark edince problem ortadan kalktı mı? Tabii ki hayır. Bundan sonra yapmamız gerekenlerden daha da artacaktır. Çocuğunuzun yargılamadan dinleyebilmelisiniz. Çocuğunuzun sizin karşılıksız sevginize ve desteğinize ihtiyacı vardır. Çocuğunuzun suçlayıcı bir ifade takınmanız onu sizden daha da uzaklaştıracaktır. Unutmayın ki bu onun suçu değil! Çocuğunuzun yaşadığı durumu hafife almayın. 'Olur, geçer, boş ver' gibi ifadeler kendisini önemsiz hissetmesine sebep olacaktır. Zorba öğrenci ya da ailesi ile siz görüşmeye çalışmayın. Bu durum daha da fazla karmaşaya sebep olacaktır. Bunun yerine okul ile işbirliği yaparak gerekli müdahalenin yapılmasını isteyebilirsiniz. Çocuğunuzun desteklemek amacıyla onu yetenekli olduğu bir alana yönlendirebilirsiniz. Böylece sosyal ortamlardaki bu başarısı ile kendisini daha iyi hissedecektir.

**Unutmayın ki hiçbir problem kalıcı değildir doğru müdahale ile her şey çözüme kavuşur.**





## ZORBALIĞIN YENİ YÜZÜ: SİBER ZORBALIK

**Psikolojik Danışman Ceren Gökçen DEMİREL**  
**İleri Bilim Koleji Ortaokulu**

Teknolojinin hızlı gelişimi, hayatımızın her anında yer alıyor oluşu ve çocuklarımızın da kolayca internete erişim sağlayabilmesi günlük hayatta yaşadığımız durumları internet ortamına da taşıdı. Çocukların sosyal hayatın içinde yüz yüze gerçekleştirdiği arkadaş edinme, oyun oynama gibi faaliyetler çok kolay bir şekilde sanal alemde de kendine yer buluyor. Bu faaliyetler arasında -olumsuz olarak- ne yazık ki zorbalık da var. Okullarda sıkça karşımıza çıkan ve çocukların iyi oluşlarını ciddi bir şekilde etkileyen zorbalık tehlikesi artık evlerimizde de bizlerle... Siber zorbalık tanımını kısaca yapacak olursak "çevrimiçi ortamda birine karşı kaba, saygısız yorumlar yapma ve kasten zarar verici, utandırıcı davranışlarda bulunma" olarak aktarabiliriz. Yapılan araştırmalara göre siber zorbalığa maruz kalan çocuklar stres, korku, özgüven kaybı, uyku bozukluğu, zararlı alışkanlıklara yönelim, aşağılık duygusu gibi ciddi problemler yaşayabiliyor. Peki ebeveynler olarak bizler neler yapabiliriz?

- Siber zorbalığa uğranıldığına dair yazılı metinlerin saklayabilir ve yargıya taşıyabilirsiniz.
- Çocuğunuzun sadece fiziksel arkadaşlarını değil çevrimiçi arkadaşlarını da sorun, bilgi alın.
- Siber zorbalığı önlemek için aile içi iletişiminizi iyileştirin.
- Okul yönetimi ve okul psikolojik danışmanı ile durumu paylaşarak müdahale planı oluşturun.
- Çocuğunuzun her koşulda sevdiğinizi ve desteklediğinizi gösterin.



# ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUĞUMUZA NASIL DAVRANMALIYIZ?

**Psikolojik Danışman Ebru ÇAĞLAYAN**  
**Salar İmam Hatip Ortaokulu**

**Öncelikli olarak;** çocuğunuzun kendisini ifade etmesine ve olayı anlatmasına izin verin. Çocuğunuzun sakın bir şekilde olağanüstü tepkiler vermeden dinleyin. Bu süreçte onun duygularına hitap edin. Hissettiklerini anladığınızı belirten cümleler kurun.

Her ne kadar istemesek de bu tarz insanların hayatta var olduğunu, zorbalık karşısında kendini suçlu hissetmeyip çözüm yolları araması gerektiğini aşılalım. **Unutmayın,** bu tarz durumlar hayatın her evresinde gerçekleşebilecek olduğu için çocuğumuza bu durumlar karşısında nasıl baş edebileceği ile ilgili beceri kazandırmalıyız.

**Çocuğunuza “ Dövülerek eve gelme, sen de vur vb.” gibi şiddete teşvik eden cümlelerden sakının.** Unutmayın, şiddet çözüm değildir. Şiddet yalnızca şiddeti getirir. Ayrıca bu durum çocuğunuzun ileride öfke kontrolü zayıf, çözümü şiddet olarak gören bir yetişkin olmasına neden olur.

Çocuğunuz adına sorun çözen kişi siz olmayın. Bu çocuğunuzda özgüven eksikliği oluşturur. Sorunlar karşısında baş etmek yerine, görmezlikten gelen ya da kaçan bir birey yetiştirmiş oluruz. O yüzden sizler çocuğunuza yol gösteren ancak izleyici pozisyonunda kalan kişiler olmalısınız.

**Önemli olan çocuğumuza baş etme becerisini kazandırmak ve onun var olan potansiyeline güvenmek. Böylece çocuğumuz kendi sorunlarını kendi çözebildiğini görerek kendine olan güveni artacaktır.**





## ZORBALIĞI KONUŞAMADIĞIMIZDA...

**Psikolojik Danışman Aslıhan GÜMÜŞKAŞIK**  
**Çandarlı Mehmet Dilsiz Ortaokulu**

Akran zorbalığı günümüzde tüm okul düzeylerinde karşımıza çıkıyor. Çocuklarımız okuldaki zorbalık durumlarını ailesiyle paylaştıklarında çözüm için harekete geçmek çok daha kolay oluyor. Peki ya çocuğunuz zorbalığa maruz kalıyor ve sizinle paylaşmıyorsa? Anlatamadığını ya da nasıl anlatacağını bilmediğini düşünüyorsanız? Ya da ailesi olarak kapı aralayıcı soruları bulmakta güçlük yaşıyorsanız nasıl yardımcı olabilirsiniz?

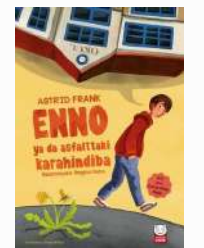
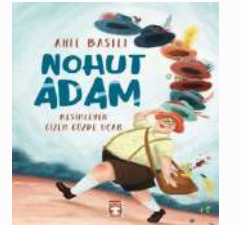
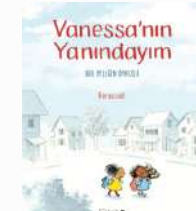
Evet, zorbalığı konuşmak zorlayıcı olabilir. İşte bu zamanlarda çocuğunuzla aranızda yeni bir köprü kuracak kitapların gücüne başvurabilirsiniz.

### İşte zorbalık konusunda birkaç okuma önerisi...

- **Vanessa'nın Yanındayım/Kerascoet:** Anasınıfı ve ilkokuldaki çocuklarınız için bir sessiz kitap. Görseller üzerinden birlikte Vanessa'nın hikayesini oluşturabilir, yaşadığı zorbalık karşısındaki duyguları değerlendirebilirsiniz.
- **Nohut Adam/Anıl BASILI:** İlkokul ve ortaokul düzeyindeki (5. 6.sınıf) çocuklarınızla bireysel farklılıklar, hoşgörü, zorbalıkla baş etme becerileri üzerine konuşabileceğiniz kaçırılmaz bir kitap.
- **Noktalarım Olmadan Ne Yapacağım?/Alp Gökalp:** İlkokul düzeyindeki çocuklar ile birlikte sözel zorbalığı tanımak ve etkilerini görmek için okuyabilirsiniz. Kitabın kahramanı "ü" harfi... "ü" ve diğer harflerin yerine geçerek canlandırmalar yapabilir, zorbalığın neden olduğu duygular üzerine konuşabilirsiniz.

Enno ya da Asfalttaki Karahindiba/Astrid Frank:

Ortaokuldaki çocuklarınızla hem zorbalık hem de çocuğu zorbalığa maruz kalan annenin yaklaşımını görmek için okuyabilirsiniz. Tek mesele "farklı" olmak. Bireysel farklılıklar temelinde Enno'nun arkadaşı Olsen'in yaşadığı zorbalık durumları ve hep yanında olan annesi...





## ÇOCUĞUNUZU TOPLUMA HAZIRLIYOR MUSUNUZ?

**Psikolojik Danışman Özlem YEDİPARMAK  
Karabük Yenice Anadolu Lisesi**

Okulda “eşitler arası zulüm” diye geçer akran zorbalığı... Ancak biz eğitimciler eşitliğin; sosyal ve iletişim becerisi güçlü olmayan, içe kapanık, güçsüz, fiziksel kusuru olan çocuklar aleyhinde bozulduğunu ve genelde zorbalığın bu özellikteki çocuklara yönelik olduğunu gözlemleriz. Bundan birkaç yıl önce sözel yönden akran zorbalığına uğrayan bir öğrencime:

- +“Eğer ailenin seni yetiştirme şekliyle ilgili bir şey değiştirebilseydin bu ne olurdu?” diye sormuştum.  
-“Gölge gibi peşimde olmasalardı keşke” dedi.  
+“Ailenden en fazla duymayı istediğin cümle ne peki?”  
-“Sen başarısın!” diye cevap vermişti.

Ne yazık ki bazen gözünüzden sakındığınız çocuğunuzu akran zorbalığı yaşamasına iten siz olabiliyorsunuz. Helikopter ebeveynlik diye tabir ettiğimiz içgüdüsel “destek olma” davranışının yoğun yapılması çocuğunuzun etrafında bir helikopter gibi dönmeye varıyor ve onun hareketini önlüyor.

Çocuğun acı ve hayal kırıklığı yaşamaması için engellerin ebeveyn tarafından ortadan kaldırılması diye geçen “çim biçme ebeveynliği” çocuğunuzu duygusal iniş çıkışlarda savunmasız bırakıyor.

Aile yaşam provasının yapılacağı yerdir. Çocuk orada deneyimler, sağlıklı sınırları orada görür, yaş ve gelişim düzeyine uygun sorumluluklarla o eve aitlik hissederek, yaptığı davranışın, aldığı kararın bedelini zarar görmeden o evde öder. Siz bunları sağlamadığınızda gizli mesajlarla “sen yetersizsin” dersiniz, çocuk toplumda özgüven ve sosyal becerileri sergileyemez ve zorbalığa açık hale gelebilir. Sizin ona rol modelliğiniz onun işlerini onun adına yaparak, kararlar alarak değil; kendi işlerinizi en iyi şekilde yaparak, kendinizi ilgilendiren kararlarda akılcı stratejiler kullandığınızı göstererek olmalıdır.







## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

*Psikolojik Danışman Büşra YOSUNKAYA  
Hacettepe Üniversitesi*

Aile çocuğun yetiştirilmesinde, eğitilmesinde, olumlu davranış geliştirmesinde en önemli unsurdur. Çocuklar arasında sıklıkla görülen akran zorbalığı davranışına çocuğun maruz kalması ya da zorbalık yapan tarafta yer almasına ebeveynlerin davranış ve tutumları yol açabilmektedir. Eğer evde güçlünün güçsüzü fiziksel ya da sözel olarak ezdiği bir ortam varsa çocukların da bu davranışları göstermeleri kaçınılmaz olacaktır. Aile içindeki ilişkiler şefkat ve sorumluluk duygusuna dayanmalıdır; ailede şiddete, zorbalığa izin vermeyen bir yapı olmalı ve bunun için de eşlerin birbirlerine saygılı ve değer veren biçimde davranması gerekmektedir.

**Zorbalık davranışının ortaya çıkmaması ve sürdürülmesinin engellenmesi için ebeveynlere bazı öneriler:**

- Belli zaman dilimleri içerisinde çocuklara, onları üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığı ve bu durumun nasıl gerçekleştiği sorulmalıdır.
- Çocuğu zorbalığa maruz kalan ya da zorbalık davranışı yapan aile, çocuğu dikkatlice dinlemeli, ona nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmeli ve okul ile işbirliği yapmalıdır.
- Küçük çocuklar kendilerine zorbalık uygulayan çocukların daha güçlü, bilgili, başarılı, beğenilen çocuklar olduğunu düşünme eğilimindedirler. Bu nedenle eşitlik kavramının altını çizmek, zorbalık yapan çocuğun ondan hiçbir farkının olmadığını vurgulamak önemlidir.
- Ebeveyn çocuğun akran ilişkilerini izlemeli, onun başka çocuklara karşı acımasız davranışlarını gözlemlediğinde bu durum üzerinde durmalıdır.
- Zorba ve kurban olan öğrencilerin aileleri durumu tartışmak yerine işbirliği içine girip çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışmalıdır.
- Zorbalığa uğrayan çocuğunuz için yapacaklarınız ona bütün hayatı boyunca haksızlık karşısında takınacağı tutumu öğretecektir. Haksızlığa uğradığında sessiz kalıp durumu kabul mü edeceğini yoksa haklarını mı savunacağını; çocuk, anne babasının tepkilerini gözlemleyerek benimseyecektir.



## BU SAYININ MİMARLARI

**İsmail ŞENGÜL**

Psikolojik Danışman

Çekmeköy Erdal Yılmaz Ortaokulu

**Begüm BAŞARAN**

Psikolojik Danışman

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

**Kibariye ARSLAN**

Psikolojik Danışman

Van-Erciş Kadir Rezzan Has Ortaokulu

**Ceren Gökçen DEMİREL**

Psikolojik Danışman

İleri Bilim Koleji Ortaokulu

**Ebru ÇAĞLAYAN**

Psikolojik Danışman

Salar İmam Hatip Ortaokulu

**Aslıhan GÜMÜŞKAŞIK**

Psikolojik Danışman

Çandarlı Mehmet Dilsiz Ortaokulu

**Özlem YEDİPARMAK**

Psikolojik Danışman

Karabük Yenice Anadolu Lisesi

**Büşra YOSUNKAYA**

Psikolojik Danışman

Hacettepe Üniversitesi

**teşekkür ederiz....**