

## AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı, bir veya birden çok öğrencinin, kendilerinden daha güçsüz öğrencileri, kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür.



### Zorbalık Türleri Nelerdir?

- Fiziksel Zorbalık (Vurma, tekme atma, saç çekme ...vs)
- Sözel Zorbalık(Küfür-hakaret etme, alay etme, lakap takma..vs)
- Sosyal/Duygusal Zorbalık(Yokmuş gibi davranma, dışlama, dedikodu yayma ..vs)
- Cinsel Zorbalık
- Siber/Sanal Zorbalık

### Zorbalık Sürecinde Kimler Rol Oynar?

Zorba → Mağdur ← Seyirciler

### Zorbalık Davranışı Gösteren Öğrenci Özellikleri

- Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.
- Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.
- Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.

### Zorbalığa Uğrayan Öğrenci Özellikleri

- Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır.
- Utangaç, hassas ve içine kapanıktır.
- Çok arkadaşı yoktur.
- Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır.
- Özel gereksinimli birey (kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb) olabilir.
- Endişeli ve kimi zaman depresif olabilir.

### Akran Zorbalığına Maruz Kalan Kişi Ne Hisseder?

- Şok
- Korku
- Panik
- Öfke
- Kızgınlık
- Endişe
- Yetersizlik
- Suçluluk
- Üzüntü
- Acı
- Pişmanlık



### Zorbalığa Maruz Kalan Çocuğun Belirtileri

#### Fiziksel Belirtiler:

Karın ağrısı  
Baş ağrısı  
Genel ağrılar  
Uyku düzensizliği  
Alt ıslatma



#### Duygusal Belirtiler:

Endişe/Kaygı/Korku  
Üzüntü  
Çökkünlük  
Tedirginlik  
Çaresizlik/Yetersizlik/Sevilmeme

#### Davranışsal Belirtiler:

Okul reddi  
Konuşmama  
Sosyal geri çekilme  
Ağlama nöbetleri  
Odaya kapanma  
Kabuslar ve alt ıslatma



#### Psikolojik Sorunlar:

Huzursuzluk, kaygı, panik, gerginlik hissi, Yoğunlaşma bozukluğu vb.  
Duygusal değişimlerle var olan sorunların artması,  
Uyku sorunları,  
Altını ıslatma,  
Okul fobisi  
Depresyon

### Akademik Sorunlar:

Okula uyumda bozulma,  
Okulu güvensiz ve mutsuz bir yer olarak algılama,  
Okula gitmek istememe

### Sosyal Sorunlar:

Sosyal ve duygusal yaşantıda problemler,  
Arkadaşlık kurma ve arkadaşlığı sürdürmekte sıkıntı  
yaşama,  
Olumsuz benlik algısı oluşturma,  
Kendini ifade etmekte güçlük çekme,  
Güvensizlik,  
Yaşama ve içine kapanıklık,  
Utangaçlık vb görülebilir.

### Seyirci Ne Yapabilir?

- Olayı izlemeye dalmayın
- Zorbaya durmasını söyleyin
- Zorbaliğa maruz kalan kişiye iyi davranın
- Zorbaliğa maruz kalan kişiyi sizinle gelmeye ikna edin
- Bir yetişkini olay yerine çağırın
- Sadece **gülümsemenizle** de olsa zorbaya güç vermeyin
- Ezilenle, yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş olun. Unutmayın, siz de bir gün zorbaliğa maruz kalabilirsiniz.



### Zorbaliği Engelleme Yolları

- Yüksek sesle “HAYIR” diyerek zorbayı durdurun
- Şiddete maruz kaldığımız ortamı terk edin
- Kendinizi suçlamayın
- Güvendiğiniz bir yetişkine (öğretmen, anne-baba, okul idarecisi.. ) haber verin
- Psikolojik Danışman’dan (Rehber Öğretmen) yardım alın
- Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuk değildir. *Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır.*



Hazırlayan:

İbrahim Yüzbaşıoğlu Ortaokulu Rehberlik  
Servisi

# İBRAHİM YÜZBAŞIOĞLU ORTAOKULU

## AKRAN ZORBALIĞI

EYLÜL, 2024



Zorbalık karşısında duyarsız kalan bir toplum, zehirlenmiş demektir.

Dostoyevski