

AKRAN ZORBALIĞI

Psikolojik Yıkım!

2025 Ekim



Bültende Ne Var?

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Belki de çoğumuz maruz
kalıyoruz; baskı, şiddet, korkutma
arkadaş baskısı... s. 02

ZORBALIĞIN NEDENLERİ

Aile içi şiddete maruz kalanlarda
fazlaca gözleniyor.. s. 03

ZORBALARIN PSİKOLOJİK SORUNLARI

Belki de en temel sorunları
aşağılık kompleksi... s. 04

ZORBALIK MAĞDURLARI NE YAPMALI?

Arkadaşlarınız tarafından gördüğünüz
tüm bu psikolojik, bedensel veya sözel
zorbalıklara sessiz mi kalıyorsunuz?
Kalmayın! s. 05





AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı, bir gence bir veya daha fazla öğrenci tarafından kasıtlı olarak sürekli saldırgan davranışların uygulanması ve gencin bunlara karşı sürekli olarak korumasız durumda olmasıdır. Zorbalık, öğrencilerin güvenli ve korkusuz bir çevrede öğrenim görmelerini engelleyen ve okul çevresini negatif yönde etkileyen bir olaydır. Zorbalığı yapan ve zorbalığa maruz kalan insanlarda zorbalığın olumsuz etkilerini bir ömür boyu görmek mümkündür.

OKULDA NASIL GÖRÜLÜR?

Zorbalık genellikle okullarda sosyal dışlama, fiziksel, duygusal ve sözel zorbalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel ve sözel zorbalık şiddet, küfür, dalga geçme, hakaret ve hatta hoşlanılmayan şakalar yapılması şeklinde görülür. Sosyal dışlama ise bireyin arkadaş çevresinden dışlanması şeklinde uğradığı zorbalıktır.

Zorbalığı yapan tek bir birey olabileceği gibi gruplar tarafından da yapılabilmektedir. Sosyal medya imkânlarının artması sözel ve duygusal zorbalık türlerinin artmasına ve çeşitlenmesine de katkıda bulunmaktadır.



“

*Yol kesme, tehdit,
hırpalama, psikolojik
baskı kurma gibi
davranışlarla sergilenir.*

1. Fiziksel (itme, tokat atma, tehlikeli aletle saldırma, saçını kulağını çekme, bedene kaba şaka, silah veya bıçakla saldırma ya da korkutma amaçlı kullanılan her türlü fiziksel şiddet),
2. Sözel (alay etme, ad takma, laf atma, küfür etme, sözel incitici notlar bırakma),
3. Duygusal (gruptan dışlama, küçük düşürme, ayrımcılık yapma, eşyaya zarar verme, kasıtlı olarak arkadaşça davranmama),
4. Cinsel (cinsellik içeren sözler, sarkıntılık ve elle rahatsız etme).

ZORBALIK YAPANLAR AİLELERİNDE NE GİBİ SIKINTILAR YAŞAR?

Aslında zorba davranışlar gösteren bireylerin ailelerinde sıkıntılı yaşantılar gözlenir. Anne- babadan şiddet görme, sevgisizlik ve aşağılanma zorbaların aile içinde sıkça karşılaştığı durumlardır.

“

Sorunlar çocuktan değil ebeveynlerden başlar.

ZORBALIĞIN NEDENLERİ

Akran zorbalığının birçok nedeni olabilmekle beraber bu tip davranışlara sahip olan çocukların aile problemlerinin daha fazla olduğu düşünülür. Ailenin, çocuğuna karşı problem çözme yöntemi olarak fiziksel cezalandırmalarda bulunması ve disiplin yöntemi olarak katı bir tutum içerisinde olması akran zorbalığının oluşmasında önem taşır.

Ayrıca onay ve sevgi ihtiyacının yeterince karşılanmadığı ailelerde büyüyen çocuklarda empati duygusunun zayıf olmasının yanı sıra akranları ile uyum gösterme ve yakınlık kurmak konusunda zorluk yaşanır. Bu sebeple öğrenmiş oldukları etkisiz problem çözme yöntemini kendi akran çevresine yansıtıp onlara karşı güç elde etmeye çalışırlar.

Ebeveynlere not:

Mutlu çocuklar yetiştirmek için önce birbirinizi sevin!..





ZORBALARIN PSİKOLOJİK SORUNLARI VARDIR

Zorba davranışlarda bulunan çocuklar saldırgan davranışlar içerisinde bulunan, fiziksel gücünü kanıtlama ve kasıtlı olarak sürekli bir biçimde zarar verme davranışı gösterirler. Aslında bu davranışlarının altında yatan temel duygu; aşağılık kompleksidir. Aşağılık kompleksi bulunan kişiler kendilerini bu duygudan kurtarmak için kendisini üstün kılacağını düşündüğü yanlış çözüm yollarına başvururlar.

Bu kişiler psikolojik olarak değerlendirildiğinde empati kurmakta zorluk çeken, karşısındaki kurbanı karşı düşmanca hisleri bulunan ve bu hislerini kontrol edemeyen bir ruh hali içerisinde. Çevresine yönlendirdikleri bu öfke ve düşmanca hislerin temelinde ise esasen zorbaların kendilerini beğenmeme, kendilerine olan nefret ve sevgisizliği başkalarına yansıtma tutumu vardır.



*"Çevreye öfke,
kendine olan öfkenin
yansımasıdır."*



ARKADAŞINIZ ZORBALIĞA MARUZ KALİYORSA...

Zorbalığa maruz kalmayan ancak buna şahit olan bireyler ise bu duruma tepki göstermeyerek zorba davranış gösteren kişinin davranışının pekişmesine ve devam etmesine imkan tanımış olurlar.

“

Zorbalığa göz yumma!

ZORBALIK MAĞDURLARI NE YAPMALI?

Zorbalığa maruz kalan bireyler kaygı, panik, çaresizlik, üzüntü duyguları içerisinde olabilir. Çoğunlukla bu durumu kimseyle paylaşmazlar. Çünkü paylaştıkları takdirde zorbalığın dozunun artacağına yönelik korku taşırlar. Bu durum bireyin okula gitmek istememesine neden olur.

Ancak zorbalığa maruz kalan bireyler bunu önlemek için çaba sarf etmediklerimde şiddet gittikçe artacaktır. Bunu önlemek için mağdurlar, psikolojik danışmandan yardım isteyip okul idaresine acilen durumu bildirmelidirler.

