**KARADERE ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

Zorbalık, okullarda yaşanan oldukça yaygın bir şiddet türüdür ve güçlü olan bireyin kendi kazanç ve memnuniyeti için kendisine karşı koyamayacak kadar güçsüz olana tekrarlayan ve acı veren nitelikte fiziksel, psikolojik, sosyal veya sözel saldırılarda bulunmasıdır. Bir başka deyişle, kendilerinden yaşça daha küçük ya da fiziksel olarak daha güçsüz olan öğrencilerin yaşça büyük ya da güçlü olan öğrenciler tarafından hırpalanması ya da küçük düşürülmesi anlamına gelen zorbalık, anaokulundan liseye hatta üniversiteye kadar birçok alanda büyük ölçüde sorun teşkil etmektedir.

Genel anlamda bir eylemin zorbalık olarak tanımlanabilmesi için bazı temel ölçütler gerekmektedir. Bunlar,

* Kasıtlı olarak zarar verme amacıyla saldırgan davranışlarda bulunulması
* Bu olumsuz eylemlerin bir kez değil, sürekli bir şekilde uygulanıyor olması
* Taraflar arasında güç dengesinin eşit olmaması
* Genellikle sistematik ve organize davranışlardan oluşması

# ZORBALIK TÜRLERI

***Fiziksel zorbalık:*** Isırma, saç çekme, vurma, itme, dürtme veya çekme biçiminde fiziksel tacizlerde bulunma, haraç kesme, tekmeleme ya da tokat atma, dövme, odaya kilitleme, yumruklama, tırmalama, tükürme, korkutarak özel eşyalara zarar verme ya da el koyma, vb.

***Sözel zorbalık:*** Rahatsız edici telefon görüşmeleri, korkutma, şiddet içerikli tehditler, isim takma, sataşma, sosyoekonomik seviye ya da zeka seviyesi bakımından alay etme, mağdurun ailesine hakaret etme, cinsel anlamda istismar edici sözler söyleme, okulun dışında veya çevresinde korkutma, yanlış veya kötü niyetli dedikodular yayma, vb.

***Sözel olmayan zorbalık*:** Acımasız bakışlar ve çeşitli el hareketleri, arkadaş ilişkilerini etkilemek ya da arkadaşlıkları bozma, genellikle kasti ve sistematik bir şekilde bir kimseyi arkadaş olarak kabul etmeme, yok sayma, çirkin notlar gönderme, çeşitli yerlere mağdurlar hakkında çirkin sözler yazma vb. Bunlar fiziksel ya da sözel zorbalığa eşlik edebilir.

Genel olarak zorbalık yukarıda sayılan çeşitlerden bir veya birkaçının kombinasyonu şeklinde görülebilir. Zorbalık başlığı altındaki bu eylemler bireysel ya da grup halinde uygulanabildiği gibi; bu hareketlere maruz kalanlar da bireyler ya da gruplar olabilir.

Günümüzde ne yazık ki zorbalığa daha karmaşık yeni çeşitler eklendiğini görmekteyiz. Bunlar arasında cep telefonları ya da internet aracılığıyla tehditkar mesajlar gönderme veya kişisel bilgiler içeren nefret dolu web sayfaları oluşturma mevcuttur. Bu tarz davranışların ise tahmin edildiği üzere maruz kalan kişilere olumsuz ve uzun süreli etkileri olmaktadır.

Zorbalık sanılanın aksine sadece erkekler arasında görülmez; hem kızlar hem de erkekler bu tarz davranışlarda bulunmaktadırlar. Kızlar ve erkekler arasındaki tek fark zorbalığın yapılış biçimidir. Kızlar karşılarındakine daha çok psikolojik olarak acı çektirmeyi hedefler. Örneğin, arkadaş grubundan dışlamak ya da beraber yapılan çeşitli aktivitelere katılmalarını engellemek kızlar arasında sıkça uygulanan zorbalık davranışına örnektir. Erkekler ise daha çok fiziksel yollara başvururlar. Örneğin, erkekler gruptan dışlamak yerine vurma ya da hakaret etme yollarını tercih ederler.

# ZORBALIĞIN NEDENLERI

* Kişinin mizacı ve kişiye isteklerini saldırganlık dışında başka yollarla da elde edebileceğini gösterecek birilerinin olmaması bu davranışın ortaya çıkmasında büyük rol oynamaktadır.
* Fiziksel güç kullanımının sorun çözme yöntemi olarak uygulandığı ailelerde, çocuklar ve gençler bu davranışı model alarak kendilerinden yaşça küçük ve güçsüz kişilere de aynı şekilde davranabilirler.
* Anne, baba, öğretmen ve arkadaşlar zorbalığa her boyun eğişlerinde aslında örtülü olarak çocuğa ya da gence zorbalığın işe yaradığı mesajını vermektedirler.
* Kendileri hakkında olumludan daha çok olumsuz sözler duyan çocuklar ve gençler başkalarına saldırarak kendilerini iyi ve güçlü hissetmeye çalışırlar. Olumsuz da olsa bir şekilde dikkat çekmek onlar için önemlidir.
* Özellikle gençler belirli bir akran grubunda yer alabilmek adına zorbalık yapabilirler. Çete şeklinde de görülebilecek bu gruplar okul ortamında göz önünde olmaktan çok büyük haz alırlar.

# ZORBALIĞIN SONUÇLARI

Zorbalığa maruz kalan kişiler,

* Kaygı, kızgınlık ve çaresizlik gibi duygulara sahip olmanın yanısıra üzgün, mutsuz, incinmiş ya da akranları tarafından dışlanmış hissedebilirler. Bu hisler hem yaşadıklarının bir sonucudur, hem de bu durumun tekrarlanabileceğine dair duydukları korkudan kaynaklanmaktadır.
* Kendilerine güvenlerinde ve benlik saygılarında azalma, değersizlik, yetersizlik, aşırı hassasiyet, okul ortamında gerginlik ve panik yaşayabilir. Maruz kaldıkları davranışların anıları sürekli zihinlerini meşgul ettiğinden konsantrasyon güçlükleri çekebilirler. İçe kapanırlar ve genelde az sayıda kişiyle arkadaşlık etmeyi tercih ederler.
* Bu duyguları yaşam boyu hissedebilirler. Hatta bu olumsuz duygular o kadar şidddetli olabilir ki kişi kendine zarar verme ya da intikam alma yollarına başvurabilir.
* Okula gitmeme, okuldan kaçma, zorbalığın meydana geldiği yerlere gitmekten kaçınma davranışı gösterebilirler; çünkü bu ortamları güvensiz, korku duyulan ve mutsuz bir yer olarak algılamaya başlayabilirler. Okula devamsızlık ve okul başarısının düşmesi sonucu akademik açıdan olumsuz yönde etkilenebilir.
* Zorbalıkla baş edemedikleri için yoğun bir suçluluk, utanç ve bir çeşit yenilgi hissederler. Kendilerini çirkin, işe yaramaz, sersem ya da insanlık dışı hissedebilirler.
* Zorbalığın doğrudan fiziksel hasarlarının yanı sıra, yaşadıkları psikolojik sıkıntı nedeniyle uyku güçlükleri, başağrısı, karın ağrıları ve yorgunluk gibi çeşitli bedensel sıkıntılar yaşabilirler.

**ARAŞTIRMALARA GÖRE**

* + Çocukların % 10’u mağdur, % 5’i zorbadır.
  + Her yedi öğrenciden biri belli bir süre kurban veya zorba olarak bu deneyimi yaşamaktadır.
  + Küçük yaşta ve bedence daha zayıf öğrenciler daha sıklıkla buna maruz kalmaktadır.
  + Zorbalık gelişimsel bir risk faktörü olarak görülmektedir
* 14 yaşına kadar çocukların kendilerine uygulanan davranışın zorbalık olduğunu ayırt edemedikleri tespit edilmiştir.
* Kimi araştırmalar da yaşla birlikte zorbalığın değil, zorbalığa maruz kalmaya ilişkin bildirim oranının azaldığı belirtilmektedirler.
* Okul zorbalığı yapan ve zorbalığa uğrayan öğrencilerin büyük bir bölümünü erkek çocukları oluşturmaktadır.
* Erkek öğrenciler diğer erkek öğrenciler tarafından genellikle dövülme, itilme, tekmelenme gibi fiziksel zorbalığa maruz kalmaktadırlar.
* Kız öğrenciler ise hem erkek hem de kız öğrenciler tarafından isim takma, dalga geçme, alay etme, söylenti çıkarma gibi sözel zorbalığa maruz kalmaktadırlar ve sosyal olarak dışlanmaktadırlar.
* Kız öğrenciler zorbalık eylemlerinden daha fazla etkilenmekte ve yaşamlarının sonraki dönemlerinde duygusal gelişimleri daha olumsuz etkilenmektedir.
* Zorbalığa uğrayan kızlar bunları ailesine ve en yakın arkadaşlarına anlatabilmelerine karşın erkekler bunları kimseyle paylaşmamaktadırlar.

**AİLELER NE YAPABİLİR?**

**ZORBALIK ORTAYA ÇIKMADAN ÖNCE …**

* Çocuklarınızın diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularınızı, çocuklarınıza yansıtmaktan kaçının.
* Çocuklarınızla daha fazla ortak zaman geçirin, onları dinleyin ve çocuklarınızla iyi ilişkiler kurun.
* Çocuklarınızın telefonda veya internet üzerinden kimlerle arkadaşlık yaptığını takip edin.
* Çocuğunuzun arkadaş çevresinde ya da size karşı davranışlarında değişiklik olup olmadığı konusunda dikkatli ve duyarlı olun.
* Zaman zaman çocuklarınıza kendisini üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını ve bu durumun nasıl olduğunu sorun.

Böylece çocuklarınızın zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önleyebilirsiniz.

* Çocuklarınızın kimlerle vakit geçirdiğini öğrenme ve beğenmediğiniz arkadaşlarıyla iletişimlerini kesmeleri yönündeki müdahalenizi aşırıya kaçmadan yapın.

Dozajı kaçan yönlendirmelerin çocukları olumsuz akran gruplarına yaklaştırabileceğini unutmayın.

**ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK OLAYINA KARIŞMIŞSA …**

* Öncelikle çocuğunuzu dikkatle dinleyin.
* Çocuğunuza nasıl yardım edebileceğiniz üzerinde düşünün ve okul ile işbirliği yapın.
* Olanak varsa okul dışındaki uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirlikçi yaklaşımları kullanın.

Zorba veya kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarıyla empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması oldukça önemlidir.

* Çocuğunuz zorbalık yapıyorsa, ona bu davranışının nedenini sorun ve sonuçlarını anlatın.
* Zorbaca davranışların asla kabul edilmeyeceğini net bir biçimde ifade edin ve bazı ayrıcalıklarına son verin.
* Sorunu öğrendiğinizde sakin kalmaya ve durumu daha da güçleştirecek tutumlar sergilememeye çalışın.
* Çocuklarınızın rol yapmasını sağlayarak olayı tekrar canlandırmasını isteyin ve olay hakkında konuşmasını teşvik edin. Böylece çocuğunuzun kendini suçlama tutumunu azaltmada etkili olabilirsiniz.
* Çocuğunuzla yaşadığı olay karşısında ne hissettiği konusunda sevecen bir biçimde konuşun ve çocuğunuza bu tür durumlarda yetişkinlerden yardım istemeyi öğretin. Onu kavgaya karşılık vermemesi gerektiği konusunda ikna edin.
* Son olarak başka ebeveynlerle ve öğretmenlerle (eğer çocuk da istiyorsa veya aile çocuğunun kendini daha iyi hissedeceğini düşünüyorsa) konuşarak ortak çözüm yollar belirlemeye çalışın. Ancak çocuğunuzu bunun için zorlamamalısınız ve hazır olduğundan emin olduğunuzda bu çözüme başvurmalısınız.
* Ailelerin çocuklarının düşünceleri, duyguları ya da sosyal tercihleri hakkında yargılayıcı olamaması gerekmektedir.
* Eleştiriler çocuğun kendini daha da kötü hissetmesine neden olacaktır.
* Ailelerin her davranışından önce kendisine “Ona nasıl yardımcı olabilirim?” diye sorması sorunun çözümü açısından etkilidir…

**ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK OLAYINA TANIK OLMUŞSA**

* Bir yetişkine haber vermesi gerektiğini söyleyin ve çocuğunuza zorbalığa maruz kalan kişiye iyi davranması gerektiğini anlatın.
* Ona asla bir zorbayı desteklememesi gerektiğini ve böyle bir davranışın onaylanmayacağını anlatın.

Zorbalığa ilişkin yanlış algı, inanç ve düşünceler…

* Öğrenciler arasındaki zorbalık olayları büyütülecek kadar ciddi değildir.
* Bizim okulda zorbalık yoktur.
* Zorbalık büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır.
* Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.
* Zorbalık yapıldığında bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuktur.
* Zorbaca davranışlar aslında çocuklar arasında yapılan masum şakalardır.
* Zorbalık yapanları görmezden gelirseniz sizi bırakırlar.
* Bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır.
* Kurbanların çoğu zorbaları kışkırttıklarından zorbalığa uğrarlar.
* Küçükken zorbalık yapanlar, büyüyünce olgunlaşırlar.
* Zorbalığa uğrayan öğrenciler yetişkinlerden yardım istememeli, sorunu kendi başına çözmelidir.
* Birine lakap takmak zorbalık sayılmaz.
* Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.
* Sadece erkekler zorbalık yapar.

**ZORBALIK DAVRANIŞININ SONUÇLARI**

**DAVRANIŞA MARUZ KALAN ÇOCUKLAR:**

* Benlik saygısını yitirirler ve bunu geri kazanmak yıllarca sürebilir.
* Kendine ve diğerlerine olan güvenini yitirebilirler.
* Arkadaşlarından soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler.
* Depresyona girebilirler.
* Devamsızlığı artabilir ya da okulu terk edebilirler.
* Öfkesini başka çocuklara yönlendirebilirler.

**ZORBALIK DAVRANIŞI GÖSTEREN ÇOCUKLAR:**

* Yardım edilmezse ileriki yıllarda da başkalarının üzerindeki güçlerini kötüye kullanmaya devam eder ve başkaları için bir tehdit oluşturabilirler.
* Soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler.
* Başkalarıyla işbirliğinin yarattığı mutluluk, manevi tatmin gibi olumlu duygulardan yoksun kalabilirler.

**ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ŞAHİT OLAN ÇOCUKLAR:**

* Kendilerini güvende hissetmeyebilirler.
* Kendilerini savunmak için sürekli tetik içinde bekleyebilirler.
* Etraflarında olup biten şiddet davranışlarından dolayı mutsuzluk, üzüntü, korku, umutsuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olabilirler.

OKUL REHBERLİK SERVİSİ