

**AKRAN ZORBALIĞI**

**NEDİR?**

**NASIL BAŞEDEBİLİRİZ?**

Çocuklar doğumdan itibaren sosyal etkileşim içerisindedirler. Bu etkileşim ilk olarak aile bireyleri ile başlar daha sonra akraba ve yakın çevre ile genişletilir. Okul çağına geldiğinde ise yaşam alanı ile birlikte iletişime geçtiği çevreyi de genişletmiş olur. Artık akranları ile bir aradadırlar.

Akran, aynı yaşta olanlar anlamına gelen bir kavramdır. Akranları ile olumlu ilişkiler geliştirme bir gelişim görevi olmakla birlikte, çocuğun sosyal-duygusal gelişimi için oldukça önemlidir. Çocuğun bu gelişim görevini tamamlaması, yetişkinlik döneminde göstereceği iletişim becerileri ile eşgüdümlüdür. Akranlarla kurulan ilişkilerde paylaşmayı, iletişimi, sorun çözmeyi, baş etme becerileri gibi konularda farkında olmadan gelişim sağlanır ve öğrenilenler hayat boyu kullanılır. Genelde akranlarla kurulan ilişkiler eşit düzeydedir. Akranlar bu iletişimden çoğunlukla aynı düzeyde yararlanır ve katkı da bulunurlar. Aralarındaki genel güç dengesi çocuğun gelişimine olumlu yansırken , bu dengedeki bozulma tam tersi etki oluşturur. Bahsedilen güç dengesindeki bozulma akran zorbalığı adı ile toplumsal yaşantının sürdürüldüğü her ortamda kendini gösteren önemli bir sorundur.

Akran zorbalığı adını verdiğimiz sorun her toplumda görülen ve var olan bir süreçtir. Tüm toplumlarda var olduğu gibi bizim toplumumuzda da mevcuttur. Akran zorbalığını tamamen engellemek mümkün değildir, hep yaşanacaktır; asıl olan bunu en aza indirip bilgi sahibi olup farkındalıkları arttırmak olacaktır.

**Bir söz ya da davranışın zorbalık olarak adlandırılması için;**

* Kasıtlı olarak zarar verme amacı güden saldırgan davranışlar olması,
* Bu tür davranışların bir kez değil sürekli yapılması,
* Zorbalık yapan ve zorbalığa uğrayan arasında fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin olması; zorbalığa uğrayanın zorbaya karşı kendini çaresiz ve savunamayacak durumda hissetmesi gerekir.

**Zorbalık karşımıza bir çok farklı şekilde çıkmaktadır:**

**Fiziksel**; Karşıdaki kişinin canının yanmasına ,yaralanmasına neden olan, kasıtlı olarak yapılan davranış ya da davranışlardır.

**Sözel;** herhangi bir kişiye yönelik sistemli bir biçimde yapılan , kişinin benliğini, psikolojik ve sosyal gelişimini etkileyen olumsuz yargılar, atıflar, sözel davranışlardır. En büyük özelliği sürekli olmasıdır.

**Duygusal;**Herhangi bir kişiyi yalnızlığa mahkum etme, etkinliklere davet etmeme, yok sayma.

**Siber** : İnternet araçları üzerinden yapılan zorbalıktır.

**Akran Zorbalığının Çocuğa Etkisi**

**Kısa süreli**: Zorbalık yapan çocuklar , akranları arasında daha popüler ya da daha güçlüymüş gibi algılanır. Zorbalığa uğrayan çocuklar ise yaralanabilir, zamanla mutsuzluk, iç kapanma, saldırganlık gibi ruhsal sorunlar gelişebilir. Okul başarıları düşebilir hatta okula gitmeyi reddedebilirler.

**Uzun süreli**: Uzun vadede sosyal ilişkilerde dağılma , duygusal sorunların derinleşmesi gibi sonuçlara yol açabilir. Bunun sonucunda da çocuğun tüm toplumsal yaşam alanlarına etki eden önemli bir sorun ortaya çıkar.

**Zorbalığa Maruz Kalmadan Önlemek İçin:**

* Çocuğunuzun, yaşadıklarını siz anlatması için onu cesaretlendirin, kendisine inanacağınızla ve onu eleştirmeyeceğinizle ilgili güven verin.
* Okul sonrasında sohbet zamanı ayırarak çocuğunuza gününün nasıl geçtiğini, onu üzen /mutlu eden olayların olup olmadığını sorun.
* Çeşitli ortamlarda çocuğunuzun arkadaşlık ve kendini ifade etme becerilerini gözlemleyin ve sorun yaşadığı durumları not edin.

**Çocuğunuz Akran Zorbalığına Uğruyorsa:**

* Paniğe kapılmayın! Çocuğunuza uğradığı zorbalığın kendi suçu olmadığını ,zorbalığın kabul edilmez bir durum olduğunu , beraberce bir çözüm bulabileceğinizi söyleyin.
* Anlattıklarını kesmeden, ilgi ile kendinizi onun yerine koyarak dinleyin. Ne hissettiğini anlamaya çalışın, öncelikle duygularına hak verdiğinizi söyleyin. Ardından onaylamadığınız davranışları varsa belirtin.
* Sorunun tekrarlanmamasına yönelik çözüm bulabilmek için olup biteni anlamaya çalışın. Eğer zorbalık internet üzerinden gerçekleştiyse zorbalığı içeren mesaj ya da görüntüyü kaydedin /kopyalayın.
* Çocuğunuz bedensel olarak zorbalığa uğruyorsa mutlaka okula bilgi verin. Çocuğunuzu şiddete teşvik etmeyin.; **“ O sana vuruyorsa sen de** **ona vur! “** şeklinde öğütler vermeyin. Bu onun yaralanmasına ve sorunların büyümesine yol açabilir.
* Çocuğunuz sözel / duygusal zorbalığa uğruyorsa , başa çıkma becerilerini geliştirin: Dik durmayı, göz teması kurarak , şiddet kullanmadan kendini ifade etmeyi, duruma göre ortamdan uzaklaşmayı, başka arkadaşlarıyla oynamasını, gerekiyorsa cevap vermeyi, sorun çözmeyi, arkadaş edinme ve arkadaşlıklarını sürdürme becerileri gibi çözümleri öğretin. Bunları nasıl yapabileceğiniz konusunda bilgi sahibi değilseniz bir uzmandan destek bilgi alın.

**Çocuğunuz Akran Zorbalığı Yapıyorsa:**

* Kesinlikle sorunu geçiştirmeyin çünkü sorun büyür. Çocuğunuzun yaptıklarını öğrendiğinizde onunla sakince konuşun, neden böyle davrandığı anlamaya çalışın ve suçlamayın. Çocuklar genellikle kendilerini üzgün, güçsüz ya da güvensiz hissettiklerinde zorbalığa başvururlar.
* Zorbalık öğrenilen ve denemelerle geliştirilen bir davranış biçimidir. Ev ortamını, şiddeti model aldığı kimseler olup olmadığına dikkat edin. Eğer varsa çocuğa yönelik tutumlarınıza ve onun görebildiği davranışlarınıza dikkat edin. Ev ortamını şiddetsiz kılmak en hızlı çözümlerden biri olacaktır.
* Zorbalığın yasal sonuçlarının da olabileceğini unutmayın.

Kaynak: Türk Psikologlar Derneği