

### **Zorbalığın Yol Açtığı Sorunlar:**

**Zorbalığın yol açtığı ruhsal sorunlar;** var olan sorunların daha çok artması, uyku sorunları, geceleri altını ıslatma, depresyon, okul fobisi, intihar düşünceleri ve girişimi.

**Zorbalığın yol açtığı akademik sorunlar;** ders başarısında düşme, konsantrasyon kaybı, ders içi uyumsuzluk, okul reddi.

**Zorbalığın yol açtığı sosyal beceri sorunları;** olumsuz kendilik algısı, arkadaşları tarafından, ihmal edildiği duygusu, güvensizlik ve içine kapanıklık, utangaçlık, düşük benlik saygısı, azalmış kendine güven.



### **Akran Baskısına Uğrayan Çocukların Ailelerine**

#### **Öneriler:**

- Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını ve bu durumun nasıl olduğunu sorması çocuklarının akran baskısına uğramasını önlemede faydalı olacaktır.
- Karışan ailenin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceği üzerinde düşünmesi, okul ile iş birliği yapması ve olanak varsa okul dışı uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirliğine gidilebilir.
- Çocukları ile empati kurmalı ve durumu tartışmak yerine çocukların duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışmalıdırlar.
- Son olarak aile başka ebeveynlerle ve öğretmenlerle konuşarak ortak çözüm yolları belirlemeye çalışması yararlı olabilir. Ancak aile çocuğunu buna zorlamamalı çocuğunun hazır olduğundan emin olduğunda bu çözüme başvurmalıdır.

***Unutmamalıdır ki aileler okuldan gittiğinde çocuklar kendisini korumasız, zayıf, yetersiz olarak hissedebilmektedirler.***

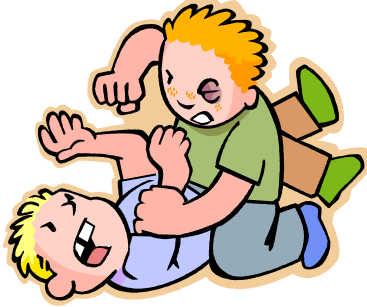
## **AKRAN BASKISI**



## Akran Baskısı Nedir?

Akran baskısı, bir ya da birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve baskıya uğrayanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür.

**Akran baskısı;** tekme atma, tokat vurma, itme, çekme gibi fiziksel, sataşma, alay etme, dalga geçme, kızdırma, hoşa gitmeyen isim takma, küçük düşürücü sözler söyleme gibi sözel, dedikodu ve söylenti çıkarıp yayma, arkadaş grubundan dışlayarak yalnızlığa terk etme gibi dolaylı ya da para veya diğer eşyalarını zorla alma, almakla tehdit etme, eşyalarına zarar verme gibi davranışsal olarak ortaya çıkabilir.



## Ailesel Nedenler:

Çocuk ve ergenin saldırgan tepkiler geliştirmesinde dört önemli etken vardır:

- 1) Ailenin, özellikle de çocuğun bakımını üstlenen kişinin (genellikle anne), çocuğun yaşamının ilk yıllarında çocuğa yönelik yetersiz ilgi ve sevgiyle belirginleşen olumsuz tutumlarından dolayı, çocuk ileriki yıllarda diğer insanlara karşı saldırgan ve acımasız olması riskini artırır.

- 2) Çocukluk ve ergenlik çağında yetersiz ilgi, sevgi ve bakım verilmesi ve bunlara ek olarak çok fazla özgürlüğün tanınması, çocuk ve ergende saldırgan davranış örüntülerinin gelişmesine neden olabileceğini söylemek mümkündür.
- 3) Ailenin çocuğu yetiştirirken güç kullanması, bu durum çocuğun saldırgan davranışlarını artırır.
- 4) Çocuğun mizacıda saldırgan davranışlar geliştirmesinde rol oynar. Aşırı hareketli ve öfke nöbetleri olan çocuklar daha sakin olan çocuklara oranla daha fazla saldırgan tutumlar geliştireceklerdir.

## Akran Baskısı Yapan Çocukların Ailelerine Öneriler:

- ✓ Evde çocuğunu döven anne ve babanın 'benim dediğimi yap, yaptığımı yapma!' sözünün hiçbir geçerliliği de yoktur. Kendi tavır ve davranışlarımızla onlara örnek olmalıyız.
- ✓ Bireyle şiddete başvurduğu durumlar üzerine konuşmalıyız. Böylece şiddetin nedenlerini de bulmuş oluruz.
- ✓ Bireye başkaları tarafından kendine zorbalık edildiğinde ne hissedebileceğini görmesine yardım etmeliyiz. Yani bireyin **empati yapabilmesini** sağlamalıyız.
- ✓ Şiddet içeren davranışları normalleştirmemeliyiz. Çocuktur, gençtir olur dememeliyiz ki kişi yaptığı davranışın kabul edilebilir bir davranış olduğunu düşünmesin. çünkü; insanlar acı çekerek değil, mutlu olarak büyüme ve gelişmeyi hak ederler.
- ✓ Bireyin olumsuz değil, olumlu özellikleri ve davranışları üzerinde durulmalı. Olumlu

davranışları "zaten olması gereken davranış tarzı" olarak düşünüp es geçmeyin, mutlaka fark edin fark ettiğinizi ve önemsedığınızı çocuğunuza belirtin. Olumlu özelliklerinin önemsenmesi bireyin bu davranışları daha sık sergilemesini sağlar.

- ✓ Bireye takınacağınız tutum ve koyacağınız kurallar açık, net ve tutarlı olmalıdır.
- ✓ Bireye nasihat vermek işe yaramaz, önemli olan onunla iletişim kurabilmek ve onu anladığınızı hissettirebilmektir.
- ✓ Gençle konuşmadan önce kendi kızgınlıklarınızın ve önyargılarınızın farkında olmalıyız. Onunla konuşmak için sakinleşmeyi ve sakinleşmesini beklemeliyiz.
- ✓ Aile ortamında sorumluluk almasını sağlayıp, yaşına ve becerilerine uygun görevler verebiliriz. Ayrıca birey sosyal etkinliklere yönlendirilebilir. İçindeki biriken enerjiyi olumlu bir şekilde dışa vurabileceği bir spor dalına ya da ilgili olduğu bir başka alana yönlendirmek faydalı olabilir.



- ✓ Bireyin kendisini değil davranışını eleştirin. 'Sen işe yaramazsın sürekli kavga ediyorsun' demek yerine yaptığın davranış yanlış demeye çalışmak önemlidir.