

AKRAN ZORBALIĞI

Son zamanlarda çok popüler ve çok yaygın olarak kullandığımız bir kavram. Peki nedir bu AKRAN ZORBALIĞI?



Bireylerin kendi yaşıtlarına yönelik sistematik, tekrarlayan ve kasıtlı olarak zarar verme amacı güden davranışlardır. Bu olgu, genellikle okul ortamlarında ve sosyal ortamlarda yaygındır. Akran zorbalığı, kurban üzerinde uzun süreli psikolojik etkiler bırakabilir ve sosyal ilişkilerde kalıcı hasarlara yol açabilir.



AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

Zorbalık denince akla ilk fiziksel anlamda bir şeyler gelirken aslında farklı türleri vardır. bu türlerine baktığımızda literaürde şunlar karşımıza çıkmaktadır:

Fiziksel Zorbalık: Şiddet veya tehdit içeren fiziksel davranışlar (itme, vurma, eşyaların kırılması vb.).



Sözlü Zorbalık: Hakaret, alay etme, aşağılayıcı sözler ve iftiralar yoluyla yapılan saldırılar.

Sosyal Zorbalık: Bireyin sosyal ilişkilerini hedef alarak dışlanma, grup dışına itilme veya diğer bireylerle ilişkilerinin zayıflatılması.



Siber Zorbalık: Dijital ortamda gerçekleşen zorbalık türüdür. Sosyal medya, e-posta veya mesajlaşma uygulamaları üzerinden tehditler, zorbalık ve alay içeren paylaşımlar yapılabilir.



AKRAN ZORBALIĞI İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



Zorbalık sadece fiziksel şiddetle olur.

Zorbalık, fiziksel şiddetin yanı sıra sözlü, sosyal ve siber zorbalık gibi farklı biçimlerde de gerçekleşebilir.

Zorbalık sadece çocuklar arasında olur.

Akran zorbalığı, gençler arasında yaygın olsa da, yetişkinler arasında da benzer davranışlar görülebilir.

Zorbalık yapan çocuklar, genellikle düşük özsaygıya sahiptir.

Zorbalık yapan çocuklar, çoğu zaman kendine güvenen ve sosyal olarak baskın bireylerdir.

Zorbalık sadece kurbanı etkiler.

Zorbalık, hem kurbanı hem de zorba olan bireyi olumsuz etkiler; zorba bireyler de sosyal ve duygusal sorunlar yaşayabilir.

Zorbalık, sadece erkekler arasında yaygındır.

Hem erkekler hem de kadınlar zorbalık yapabilir ve kurban olabilir.

Zorbalık, sadece "zorba" ve "kurban" arasında geçerlidir.

Zorbalık dinamikleri karmaşık olabilir ve bazen izleyiciler de duruma dahil olur.



NASIL ETKİLENİYORUZ?

Akran zorbalığı, hem kurbanı hem de zorba olan bireyler üzerinde çeşitli olumsuz etkilere yol açabilir. İşte akran zorbalığının etkileri:

1. Duygusal Sorunlar:

- Anksiyete, depresyon ve düşük özsaygı gibi duygusal sorunlar gelişebilir.
- Kurban, yalnızlık hissi yaşayabilir ve sosyal ilişkilerden uzaklaşabilir.



2. Akademik Başarı:

- Zorbalığa maruz kalan öğrenciler, okulda konsantrasyon sorunları yaşayabilir ve akademik başarıları düşebilir.



3. Fiziksel Sağlık:

- Stres ve kaygı, fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir; baş ağrısı, mide bulantısı gibi belirtiler görülebilir.



4. Uzun Vadeli Etkiler:

- Zorbalık, yetişkinlikte de devam eden psikolojik sorunlara yol açabilir; düşük özsaygı ve ilişki sorunları gibi.



ZORBALIĞA HAYIR!

Akran zorbalığına maruz kalan bireylerin, bu durumla başa çıkabilmeleri için atabilecekleri adımlar şunlardır:



1. Durumu Tanıma: Zorbalığın ne olduğunu anlamak önemlidir. Zorbalık, tekrarlayan olumsuz davranışlardır. Bu durumu tanımak, kurbanın hissettiği duyguları anlamasına yardımcı olabilir.



2. Okul veya İş Yeri Yetkililerine Bildirme: Zorbalık durumu devam ediyorsa, okul yönetimi veya iş yeri insan kaynakları gibi yetkililere durumu bildirmek önemlidir. Yetkililer, durumu çözmek için gerekli adımları atabilir.



3. Destek Arama: Güvendiğiniz bir arkadaş, aile üyesi veya öğretmenle durumu paylaşmak, duygusal destek almanıza yardımcı olabilir. Destek aramak, yalnız olmadığınızı hissettirir.



4. Duygularınızı İfade Etme: Zorbalık karşısında hissettiğiniz duyguları ifade etmek önemlidir. Bu, bir günlüğe yazmak, bir arkadaşla konuşmak.



5. Pozitif İlişkiler Kurma: Destekleyici arkadaşlar ve pozitif ilişkiler kurmak, zorbalıkla başa çıkmada önemli bir rol oynar. Güvenilir insanlarla çevrenmek, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

6. Profesyonel Destek Alma: Zorbalık durumu psikolojik olarak zorlayıcı olabilir. Bir terapist veya danışman ile görüşmek, duygusal yükü hafifletebilir ve başa çıkma stratejileri geliştirebilir.



ZORBALIĞA KARŞI SESİNİ YÜKSELT!

GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK BÖLÜMÜ

KAZIM KARABEKİR MAHALLESİ,
HEKİMSUYU CADDESİ, NO:58
02125637023

