**Akran Zorbalığıyla Nasıl Başa Çıkabiliriz?**

**Akran Zorbalığı  nedir?**

Akran Zorbalığı; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren ve zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır. Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır: fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, sosyal zorbalık ve siber zorbalık.Vurmak, tekme atmak, tırmalamak ve tükürmek gibi davranışlarfiziksel zorbalığın içindedir. Sözel zorbalık olarak nitelendirilen davranışlara örnek olarak isim takmak, alay etmek, iğnelemek, küçük düşürmek, hakaret etmek, söylenti çıkarmak sayılır. Dışlama, bilerek görmezden gelme gibi davranışlar ise sosyal zorbalığa örnektir. Siber zorbalık iseSms, E-posta, sohbet odaları yolu ile veya sosyal medya hesapları üzerinden zarar verici yazılar, ve online resimler yayınlamak ile gerçekleşir.
**Hangi yaş gurubundaki çocuklar bunu yaşıyor?**

Anasınıfında daha çok agresif davranışlar görülürken, ilk okula başlama ile bu davranışların sürekli hale geldiği yani zorbalığa dönüştüğü gözlemlenebilir. Çocukların yaşı büyüdükçe akran zorbalığı azalmaktan çok zorbalık türünün değiştiğini görüyoruz. Çocuklukta zorbalık döngüsüne uygun müdahaleler yapılmadığında, psikolojik destek sağlanmadığında zorbaca davranan çocukların yetişkinlikte de aynı örüntüyü devam ettirerek iş yerlerinde mobbing yaptıkları, sosyal ilişkilerinde duygusal veya fiziksel baskı uygulamaya devam ettikleri gözlemlenebilir.

**Ebeveyne ya da büyüklere bunu yansıtmak, çocuklar için neden bu kadar zor?**
Çocuklar zorbalığa uğradıklarını veya gördükleri zorbalığı güvendikleri bir yetişkin ile paylaşmakta güçlük yaşayabiliyorlar. Öncelikle çocuğun günlük yaşamında da yaşadıklarını paylaşabildiği, sağlıklı iletişiminin olduğu bir yetişkinin olması gerekir. Çocuğun zorbalık hakkında bilinçli olması, zorbaca davranışları ayırt edebiliyor olması da bir yetişkin ile paylaşmasını kolaylaştıracaktır.  Ayrıca çocuk, utandığı için veya bu durumun kendi suçu olduğunu düşünebiliyor. Eğer paylaşımda bulunan çocuk uygun şekilde korunmaz ise zorbalık yapan çocuğun misilleme yapma olasılığı da çocuklar için korkutucu olabiliyor. Aynı zamanda bu durumu paylaştıklarında sosyal çevrelerinde 'ispiyoncu' olarak anılmak istemediklerinden sessiz kalma baskısı hissediyorlar.

**Bu durumun belirtileri nedir? Ebeveynler çocuklarının bulundukları ortamlarda zorbalığa maruz kaldıklarını nasıl anlayabilir?**

Birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, bilse bile bunu ''Ben zorbalığa uğruyorum'' şeklinde ifade edemez. Bu nedenle birkaç uyarı işaretine dikkat etmek gerekir. Çocuk eğer, okula gitmek istemiyor, okul servisine binmemek için yol arıyor, çocuğun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar gördüğü gözlemleniyor, okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyor,

okul dışı zamanlarda okul arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor, kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa, tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri varsa, normal düzeninde değişiklikler fark ediliyor (yemek yeme, uyku, oyun vb.) ve duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.)  gözlemleniyor ise ebeveynlerin çocuklarının akran zorbalığına maruz kalıyor olabilir.

**Peki, zorbalık yapan çocuklar nasıl fark edilebilir? Uyarı işaretleri nelerdir?**

Eğer çocuğun genel agresif bir tutumu varsa, diğer çocuklara sert davranıyor, arkadaşları üzerine baskı kuruyor, sosyal statüye ve popülerliğe aşırı bir önem veriyorsa zorbaca davranışlar sergiliyor olma olasılığı yüksektir. Ayrıca arkadaşları hakkında konuşurken aşağılayıcı ifadeler ve lakaplar kullanması, sosyal ilişkileri hakkında okuldan veya çevreden şikayetler gelmesi, sorun ile karşılaştığında saldırgan stratejiler kullanması da uyarı işaretlerindendir.

**Zorbalığa maruz kalan çocukların ebeveynleri onlara nasıl destek olabilirler?**

Öncelikle çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları açık uçlu sorular sorarak anlamaya çalışın. Çocuğunuzu dinledikten sonra bu durumun kendisinin suçu olmadığının altını çizin, anlattığı zorbalık durumunu ''hassas davranıyorsun, arkadaşlar arasında olur'' gibi sözler ile hafifletmemeye özen gösterin. Asla çocuğunuzu zorbalığa uğradığı için suçlamayın. Çocuğunuza zorbalığın kesinlikle kabul edilemez olduğu vurgulayın.

Çocuğunuz ile bu durum ile nasıl baş edebileceği üzerine birlikte çözüm arayın, ona rehberlik edin. Mutlaka okul yönetimi ve okul rehberliği ile iletişime geçerek zorbalık önleyici çalışmaların yapılmasını isteyin. Çocuğunuzun kendini iyi hissettiği bir alan keşfederek, olumlu sosyal ilişkileri deneyimlemesine olanak yaratın.

Zorbalık döngüsünde mağdur olarak yer alan çocukların mutlaka psikolojik destek almaları gerekir. Uygun destek sağlanmadığında bu çocuklarda depresyon, yoğun kaygı, somatik belirtiler (fiziksel sebebi olmayan baş ağrısı, mide ağırsı vb.), intihar riski ve okulu terk etme görülebiliyor.

**Ebeveynleri zorbalık yapan çocuklarının zorbalık döngüsünden çıkmasına destek olmak için neler yapabilir?**

Öncelikle çocuğunuzun zorbaca davranışlarını gözlemlediğinizde veya duyduğunuz anda bu olumsuz davranışı durdurmanız, uygun açıklamayı yaparak onu uyarmanız gerekir. Çocuğunuza zorbalık yapmanın kabul edilemez olduğunu vurgulayın. Eğer çocuk zorbaca davranışlara devam ediyorsa bu davranışların sonuçlarının sorumluluğu çocukta olmalıdır. Örneğin, özür diledikten sonra mutlaka telafi edebilmek adına o kişi için iyi bir şey yapmasında rehberlik edilebilirsiniz. Okul yönetimi ve rehberlik ile iletişime geçilerek akran zorbalığı önleme çalışmalarının yapılmasını isteyebilirsiniz.

Çocuğunuzun empati, saygı ve merhameti öğrenmesi, içselleştirmesi için günlük yaşamdaki fırsatlardan yararlanabilirsiniz. Aynı zamanda çocuğunuzun saldırgan davranışlar ile istediğini elde etmesine izin vermeyin, sorun çözerken daha barışçıl stratejiler izlemesi için ona destek olun.

**Türkiye'de yaşanma oranı ile ilgili bir istatistik var mı?**

Ülkemizde yapılan araştırmalarda akran zorbalığına maruz kalma oranının %10 ile %25 arasında değişiklik gösterdiği; zorbaca davrananların oranın %5 ile %10 arasında değiştiği bulunmuştur. Siber zorbalık üzerine yapılan bir diğer araştırma sonucuna göre, siber zorbalığa maruz kalanların %30, siber zorbalık yapan çocukların %28 oranında oldukları sonucuna erişilmiştir.

Bir diğer önemli sonuç ise okullardaki çocukların %80'i akran zorbalığının gerçekleştiğini görmelerine rağmen sessiz kaldıklarıdır.

**Uzman Psikolog Ayşe Başak Erk**