

Zorbalık 101

Zorbalığa Giriş, Zorbalık Nedir?

Zorbalık nasıl tanımlanır?

Zorbalık, birinin tekrarlanan, istenmeyen söz veya eylemlerle başka bir kişiyi hedef almak için "gücünü" **agresif bir şekilde** kullanmasıdır. Hedef alınanlar hem fiziksel hem de duygusal olarak incinir ve başlarına gelenleri **durdurmakta zorlanırlar**. Öğrenciler genellikle zorbalığı "birisinin, bir kişi olarak kim olduğunuzu daha az hissetmenize neden olması" olarak tanımlıyorlar.

Çatışma ve Zorbalık

Zorbalık çatışmadan farklıdır.

- Çatışma, her iki tarafın da görüşlerini ifade ettiği bir anlaşmazlık veya tartışmadır.
- Zorbalık, başka bir kişi üzerinde güç ve kontrol uygulayan birinin yönlendirdiği olumsuz davranıştır.

Zorbalık, incitmek, zarar vermek veya aşağılamak amacıyla yapılır. Zorbalığa katılanlar arasında genellikle bir **güç dengesizliği** vardır. Güç; yüksek sosyal statü, fiziksel olarak daha büyük olmak veya bir bireye karşı grubun parçası olmak olarak tanımlanır. Zorbalığa maruz kalan öğrenciler hedeflerini bir şekilde **savunmasız** olarak algırlar ve sıklıkla onlara zarar vermektan tatmin olurlar.

Normal çatışmada çocuklar davranışlarını kendileri izlerler. Çizgilerin aşılmayıp aşılmadığını anlamak için **ipuçlarını okurlar** ve ardından tepki olarak davranışlarını değiştirirler. Empati ile yönlendirilen çocuklar genellikle birisini incittiklerinin **farkına varırlar** ve olumsuz davranışlarını **durdurmak isterler**. Öte yandan, zarar verme niyetinde olan ve davranışları normal çatışmanın ötesine geçen çocuklar, birine zarar verdiğini bilseler bile **davranışlarını sürdürürler**.

Zorbalık ve taciz arasındaki fark nedir?

İncitici veya zararlı davranışlardan bahsederken zorbalık ve taciz sıklıkla birbirinin yerine kullanılır. İkisi çok benzerler ancak tanım açısından **önemli bir fark var**.

Zorbalık ve taciz, her ikisinin de aşağıdaki konularda benzer olması nedeniyle benzerdir:

- Güç ve kontrol
- Başka bir kişiye fiziksel veya duygusal olarak zarar veren eylemler
- Hedef kişi ile olumsuz davranış sergileyen kişi arasındaki güç dengesizliği
- Hedefin kendisine yönelik eylemi durdurmakta güçlük çekmesi

Zorbalık ve taciz arasındaki fark, zorbalık güç dengesizliğinden dolayı **sistemik kötü muamele** iken, taciz istenmeyen veya rahatsız edici davranışların **sürekli olarak bir kişiye** yöneltilmesidir.

Neden "zorbalık karşıtı" yerine "zorbalığı önleme" terimini kullanıyoruz?

PACER'in Ulusal Zorbalığı Önleme Merkezi, proaktif bir yaklaşım ve felsefeye vurgu yapmak için "zorbalık karşıtı" yerine "**zorbalığı önleme**" terimini kullanıyor ve zorbalığı **çözümü olan bir sorun** olarak çerçeveliyor. "**karşıtı**" kullanımı zorbalığa karşı olma kavramını uygun şekilde belirtirken, "**önleme**"ye odaklanmak, değişimin nihai olarak **eğitim, farkındalık ve eylem** gibi olumlu bir yaklaşımla gerçekleştirilecek davranış ve tutumları değiştirmekle ilgili olduğunu kabul eder.

"Doğrudan zorbalık"ın "dolaylı zorbalık"tan farkı nedir?

Doğrudan zorbalık: Acı veren, zarar veren veya küçük düşüren ve bunu gören herkesin açıkça görebileceği davranışlardır. Eylemlerin ve kelimelerin tanımlanması kolaydır, **zorbalığa uğrayan kişinin kimliği genellikle bilinir** ve eylemler doğrudan zorbalığa uğrayan kişiye yöneliktir; zorbalığa uğrayanlar, durumu fark ederler.

Dolaylı zorbalık: Genellikle gizli, incelikli olan ve her zaman zorbalık olarak kabul edilmeyen, inciten, zarar veren veya küçük düşüren davranışlar. Sözlerin ve **eylemlerin tanımlanması** daha zor olabilir, isimsiz ve **gizli bir şekilde yapılabilir** ve hedefin zorbalığın farkına varması zorbalığın gerçekleşmesinden çok sonraya kadar mümkün olmayabilir.

Önleme neden önemlidir?

Kaçımız zorbalık gibi büyük bir sorunu nasıl önleyebileceğimizi veya bireysel çabalarımızın nasıl bir fark yaratabileceğini düşündük? Zorbalığı önlemek veya zorbalığın gerçekleşme olasılığını azaltmak için günlük hayatımızda ne gibi değişikliklerin yapılması gerektiğini hiç merak ettiniz mi? Eğer sadece zorbalık zaten varken düşünür veya hareket edersek, o zaman sadece müdahaleye odaklanırsanız ve bu davranışın sonunu asla göremeyiz. **Olumsuz sonuçlar ortaya çıkmadan önce** olumlu sosyal davranışları teşvik etmek ve modellemek, tüm çocuklar için daha güvenli, daha sağlıklı okullar ve topluluklar yaratmanın iyi bir yoludur.

Neden "hedef" ve "kurban" ve "zorbalayan çocuk" ve "zorba" kelimelerini kullanıyoruz?

Muhtemelen "**Çocuğum zorbalığın kurbanı**" veya "**Bu öğrenci zorbanın biri**" gibi ifadeler duymuşsunuzdur. Bu ifadeler yaygın olarak kullanılsa da bir çocuğun davranış ve eylemlerini tanımlayan en iyi terimler bunlar mıdır? Zorbalığa maruz kalan kişilere atıfta bulunurken, onları **kategorilere ayırmaktan kaçının**. Etiketlere değil **davranışa odaklanın**.

Örneğin:

- "**Zorbalık kurbanı**" yerine "**o zorbalığın hedefi**" ifadesini kullanın. Bu, çocuğun güçsüz olmadığını, destek ve eğitimle başına gelenleri değiştirebileceğini gösterir.
- "**O bir zorba**" yerine "**o zorba olan biri**" ifadesini kullanın. Bu, zorbalığın onun kişiliğinin bir parçası olduğunu ancak destek ve eğitimle davranışlarında değişiklik yapabileceğini gösteriyor.

Zorbalık yetişkinlerin düşündüğünden daha sık mı oluyor?

Bir öğrencinin maruz kalabileceği pek çok farklı zorbalık türü vardır, fiziksel, sözlü, duygusal veya siber zorbalık gibi. Tüm bu türler eşit derecede incitici olabilir; ancak birçok zorbalık davranışı öğrencilere fiziksel zarar vermek yerine **duygusal acı verir** veya çevrimiçi ortamlarda meydana gelir, bu da yetişkinlerin tespitini zorlaştırır. Fiziksel zorbalığın yetişkinler tarafından tespiti genellikle daha kolaydır çünkü davranışlar açıkça görülür veya fiziksel izler (*morluklar, kırık kemikler, hasarlı eşyalar*) bırakır. Ancak sözlü ve sosyal zorbalık, dedikodular, söylentiler veya paylaşılan sırlar gibi **sözlerle gerçekleşir** ve duygusal acıya dair fiziksel bir belirti bırakmaz. Çevrimiçi ortamlarda zorbalık genellikle **yetişkinlerin fark etmediği şekilde** gerçekleşir. Genellikle incitici kelimeler veya görüntüler içeren bir dijital iz bırakabilir, ancak bir öğrenci veya genç, yetişkinlerin çevrimiçi etkinliklerini izlediğini belirtmedikçe, yetişkinler bu durumun farkında olmayabilir.

Zorbalığa ilişkin Bazı Yaygın Yanlış Kavramlar Nelerdir?

Zorbalığın hedef üzerindeki ciddi etkisine rağmen, genellikle **kabul edilebilir bir davranış** olarak görülür. Yetişkinlerin zorbalıkla ilgili pek çok yanlış anlayışı vardır ve bu yanlış anlayışlar, zorbalığın önlenmesini engelleyebilir. '**Erkekler erkek olacak**' veya '**bu sadece şaka**' gibi yanıtlar hakkında daha fazla bilgi edinmek önemlidir.



Yetişkinler İçin Faydalı Bilgiler

Öğrencilerin kendilerini savunması neden önemlidir ve yetişkinler bu becerileri öğrenmelerine nasıl yardımcı olabilir?

Kendi adına konuşmak, ihtiyaçlarını ifade etmek ve harekete geçmek, her yaşta genç için temel kişisel savunma araçlarıdır. Çocuklar, kontrolü yeniden ele alma veya zor bir durumu etkileme seçeneklerinin olduğunu bildiklerinde, hayatın getirdiği zorlukları aşma esnekliği kazanırlar. Öz-savunma becerilerini öğrenmeye aktif olarak katılan çocuklar, sorunları kendi başlarına çözmeye daha iyi hazırlanır ve bir sorunun ne zaman yetişkin yardımı gerektirdiğini anlarlar. Anlaşmazlık yaşadıkları bir arkadaşlarıyla ya da ciddi bir zorbalık durumuyla karşılaştıklarında, kendilerini savunmayı öğrenmek, çocuğun kendi dünyasında nasıl değişim yaratabileceğine dair anlayışlarını güçlendirebilir.

Genç yaşta nezaket, kabul ve dahil olma mesajlarını güçlendirmek için bazı stratejiler nelerdir?

Olumlu yetişkin rol modellemesi, mentorluk ve nezaket, kabul ve katılım konusunda yaşa uygun yaklaşımlar, çocukların sınıfta, oyun alanında, evde ve toplumda birbirlerine nasıl davrandıkları üzerinde büyük bir etki yaratabilir. Küçük çocuklar geçinmenin ne demek olduğunu, oyuncakları nasıl paylaşacaklarını, birlikte çalışmanın yollarını keşfediyor ve kendi duygu ve davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini yeni yeni öğreniyorlar. Rol yapma etkinlikleri uygulayın, oyun oynayın, sanat yaratın, duyguları keşfedin ve net bir dizi davranış kuralı oluşturun. Bu stratejiler olumlu ilişkileri ve davranışları güçlendirir ve çocukların iyi geçinmelerine yardımcı olmanın anahtarlarından biridir; bu da sonuçta zorbalığın önlenmesine yardımcı olabilir.

Zorbalık öğrencilerin sağlığını nasıl etkiler?

Eski bir söz olan 'Taşlar ve sopalar kemiklerimi kırabilir ama sözler beni asla incitmez' yanılıdır. Araştırmalar, zorbalığın sadece fiziksel etkilerini değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik etkilerini de göstermektedir. Zorbalık genellikle açık olmayan şekillerde ortaya çıkabilir ve alay etme, sosyal dışlama gibi sözlü ve duygusal tacizin yanı sıra fiziksel etkileri de vardır. Bu tür zorbalık, çocukların genel sağlığını ve refahını olumsuz yönde etkileyebilir.

Yetişkinlerin zorbalık davranışını yeniden yönlendirmeye yönelik bazı stratejileri nelerdir?

Çocuklar başkalarına zorbalık yaptığında, ebeveynlerin ve eğitimcilerin harekete geçmesi önemlidir. Yetişkinlerin zorbalık davranışı olduğunu anlamaları ve değiştirilebileceğini kabul etmeleri önemlidir. Bir çocuğu 'zorba' olarak etiketlemek yerine, ondan 'zorbalık davranışı gösteren çocuk' olarak bahsetmek, değişim için fırsat sağlar. Zorbalık yapan çocuklara uygun sonuçlar verilirken, yetişkinlerin neden böyle davrandıklarını anlamak için onlarla iletişim kurmaları gerekir. Çocukların davranışlarının etkisini anlamaları ve neden oldukları incinmenin farkına varmaları önemlidir. Yetişkinlerin rehberliğinde, zorbalık davranışını anlamaya ve nezaket ve katılımı teşvik etmeye yönelik stratejiler çocuğun davranışını yeniden şekillendirmede etkili olabilir.

Çocuğum okulda zorbalığa maruz kalıyor.

Zorbalığın devam etmeyeceğinden emin olmak için okulla nasıl etkili bir şekilde iletişim kurabilirim?

Çocuğunuz zorbalığın hedefi olduğunda, ebeveynin ilk tepkisi genellikle duygusal olur, ardından en etkili ve eyleme odaklı tepkiyi bilme isteği gelir. Okul, ebeveynler ve öğrenciler arasında olumlu ilişkiler kurmak, daha fazla zorbalığı önlemek için bir planın ve eylem zaman çizelgesinin hızlı bir şekilde uygulanmasını sağlayacaktır.

Çocuğumla siber zorbalık hakkında nasıl bir konuşma başlatabilirim?

İnternet, çocukların ve gençlerin akranlarıyla iletişim kurabilecekleri ve anı paylaşabilecekleri en yeni yerdir. Öğrencilerin etkileşimde bulunabileceği olumlu bir yer olsa da teknolojinin yükselişi, siber zorbalık olarak bilinen zorbalığın yeni ve ciddi bir biçimine de yol açtı. **Siber zorbalık**, birine veya onun hakkında kötü niyetli, tehdit edici veya utanç verici mesajlar veya resimler göndermek veya paylaşmak için teknolojinin kullanılması olarak tanımlanır. Bu bir metin, e-posta, mesaj, sosyal medya veya çevrimiçi bir gönderi olabilir. Çocuğunuzla zorbalık hakkında konuşmak ne kadar önemliyse, çocuğunuz çevrimiçi etkileşime başlar başlamaz siber zorbalığı tartışmak da önemlidir. Hangi bilgilerin çevrimiçi olarak paylaşılmasının uygun olup olmadığını tartışın ve çocuğunuzun hangi siteleri kullanmasına izin verileceği ve kullanım saatleri gibi **siber kuralları birlikte belirleyin**. Bu konuşma sırasında, incitici bir şeyin çevrimiçi olarak paylaşılması durumunda (*kelimeler, resimler, videolar vb. aracılığıyla*) bunun siber zorbalık olarak sayılacağını ve bunu bilmenizin önemli olduğunu açıklayın. Birlikte siber zorbalığa yanıt vermek ve çocukları çevrimiçi ortamda **güvende tutmak için** bir plan geliştirebilirsiniz.

Takım halinde alay etme kültürü zorbalığa yol açtığında ebeveynler ne yapmalıdır?

Merriam-Webster sözlüğü alayı şu şekilde tanımlar: 'Özellikle önemsiz veya yaramaz bir şekilde, sürekli rahatsız edici veya kışkırtıcı davranışlarla dalga geçmek veya rahatsız etmek' Pek çok çocuk, **hem alay eden hem de alay edilen kişi** olarak alay etmeye katılır. Alay etmek kendi başına zorbalık olarak kabul edilmez. Ancak, davranış, hedeflenen kişi için artık eğlenceli veya komik olmaması, duygusal sıkıntıya neden olması, tekrarlanması veya kişinin durma isteğine rağmen devam etmesi gibi ayırt edici özellikleri karşıladığında **zorbalık düzeyine** ulaşır. Bir çocuk, antrenörün veya takım arkadaşlarının zorbalık davranışını **'sadece alay'** olarak gördüğü veya **'çocukların çocukluğu'** olarak değerlendirdiği bir takımında yer alıyorsa, ebeveynler öncelikle çocuklarının desteklendiğini hissettirmeli ve daha sonra endişeyi doğrudan antrenörle görüşmelidir.

Çocuğunuzun Zorbalık Belirtilerini Tanımasına Nasıl Yardımcı Olursunuz?

Çocuklar her zaman zorbalığa maruz kaldıklarının **farkına varamayabilirler**. Yalnızca fiziksel olarak **incindiklerinde** bunun zorbalık olduğunu düşünebilirler, diğer çocuğun şaka yaptığına inanabilirler veya ince sosyal normları ve ipuçlarını anlayamayabilirler. Çocuklar, arkadaşça davranış ile zorbalık davranış arasındaki farkların tanımından yararlanabilirler. Yasal veya kapsamlı bir tanım olmayan temel kural: Çocuklarda zorbalık, bir kişinin kasıtlı olarak söz veya eylemlerle, genellikle **birden fazla kez incinmesine** neden olması, bundan dolayı kendini kötü hissetmesi ve zorbalığı **durdurmakta zorlanmasıdır**. Ebeveynler, çocuklarının sorularına ve duygularına nasıl yanıt vereceklerini düşünerek çocuklarıyla konuşmaya **kendilerini hazırlayabilirler**. Ayrıca, çocuklarına zorbalık konusunda hangi bilgileri vermek istediklerine de karar verebilirler.

Zorbalığın Önlenmesinde Dahil Olma Neden Önemlidir?

Dahil olma herkes için bir **"aidiyet"** duygusunun geliştirilmesine yardımcı olur ve öğrencilerin akranları arasında anlamlı **bağlantılar bulma** ve ihtiyaç duyduklarında **destek bulma** olasılığını artırır. Herkes için bir topluluğun yaşamına dahil edildiğinde ve değer verildiğinde **zorbalığın ortaya çıkma olasılığı** daha azdır.

Duygu Günlağam - Mira ve Yekta Zorbalık Adası'nda Mücadele yazarı

Klinik Psikolog Oya Doğan



TIMAŞ ÇOCUK