

zorbalık zorbalık

Akran zorbalığı henüz yeni bir kavram, yapılanlar, yaşananlar çok eskiden de yapıyor olsa da şekli ve uygulama biçimleri ve hissedilmesi daha iz bırakan cinsten. Şiddetin izleri çocukluğumuzdan yetiştiğimiz kültür ve çevreden izler taşımaktadır.

Hani çocuklar bazen birbirlerini iter, zaman zaman oyunlarına dâhil etmez veya lakaplar takar ve anne babalar, "olur böyle şeyler çocuklar arasında" derler ya, işte artık uzmanlar öyle demiyor. Artık bu davranışlara "zorbalık" adını veriyor ve önu kesilmez ise hem zorbalığı uygulayan çocuklar hem de zorbalığın kurbanı olan çocuklar için son derece zararlı oluyor. Başka bir deyiş ile zorbalığı, genel olarak herhangi özel bir nedeni olmadan, bir çocuğun başka bir çocuğa tek başına ya da grup halinde uyguladığı ve **tekrar eden** zarar verici sözlü ya da fiziksel davranışların tümü olarak tanımlamak mümkün.

Zorbalık, bireyin diğer bireye karşı uyguladığı ruhsal veya fiziksel da psikolojik düşmanlık sergilemesidir. **Zorbalıkta üç farklı taraf bulunur.** Taraflardan biri **mağdur** olan kişidir. Bu kişi baskı uygulanan ve baskının öznesi olan kişidir. **İkinci taraf baskıyı uygulayan ve düşmanca tavır alan kişidir(zorba).** Üçüncü taraf ise **seyirci olan** ve bu zorbalığı tanıklık eden kişi veya kişilerdir. Zorbalık bazen fiziksel boyutta olabileceği gibi bazen yalnızca psikolojik yönüyle kalır. Ancak ikisi de mağdur kişide ciddi anlamda yıkıma neden olabilir. Zorbalık aynı zamanda alay etmek vb. küçümseyici davranışlarla da ortaya çıkabilir. Zorbalıkla baş etmek için neler yapabileceğinizi yazımızın devamında bulabilirsiniz.

Okullarda yaşanan zorbalık;

- itme, vurma, tekme atma gibi fiziksel,
- ad takma, aşağılama, küfür etme, fiziksel özellikleriyle alay etme, tehdit gibi sözel,
- eşyalarına zarar verme, oyundan ve gruptan dışlama, toplum önünde küçük düşürme gibi duygusal,
- cinsel içerikli sözler söyleme, argo lakaplar takma, taciz etme gibi cinsel olarak farklı kategorilerde değerlendirilmelidir.

Zorbalık bazen itme, tekmeleme, elinden zorla alma, sıkıştırma gibi fiziksel ve direkt olabileceği gibi, lakap takma ("ezik", "ucube", "loser" gibi), arkadaş gruplarından dışlama, yemek saatlerinde yalnız bırakma, alay etme, tehdit etme gibi psikolojik de olabiliyor. Fiziksel zorbalıktan daha zor fark edilen bu tür, bazen çocuklar için çok daha yaralayıcı olabiliyor.

Özellikle gençler arasında 'Akran Zorbalığı' olarak bilinen tacizkar ve tehditkâr davranışların elektronik ortama taşınmış hali olarak düşünülmesi gereken bir sorundur. Sanal zorbalıkta kişilerin bütün şifreleri ve hesapları ele geçirilip, onların yer aldığı tüm elektronik ortamlarda sistemli bir karalama ve aşağılama, hatta tehdit ve şantaj da olan bir saldırganlıktan söz ediyoruz

Zorbalık maalesef, artık cinsiyet, sosyo-ekonomik durum ya da etnik köken ayırt etmeksizin tüm çocuklar arasında yaygın, sadece çoğunlukla kullandıkları tür farklı. Erkekler, kurbanlarının cinsiyeti ne olursa olsun daha çok fiziksel tehditleri kullanırken, kızlar ise daha çok hem cinslerini dışlama yolu ile psikolojik zorbalığa kurban ediyor. İnternetin günlük hayatın içine bu kadar işlemesi ile birlikte ortaya çıkan zorbalığın diğer bir türü ise, e-posta ya da sosyal medya siteleri üzerinden gerçekleşen siber zorbalık.

Zorbalığın türü ne olursa olsun, bu tür davranışlarda ortak olan nokta, **tarafalar arasında güç farkının olması**. Zorbalık çoğunlukla kendini savunmakta zorluk çeken çocukları hedef alıyor. Bu çocuklar, özel eğitime ihtiyacı olan, bedensel bir engeli olan, farklı etnik gruptan gelen, farklı cinsel yönelimi olan çocuklar ya da göçmen olabilecekleri gibi, bazen bir çocuğun fazla kiloları, gözlük takıyor olması ya da sadece çok ders çalışıyor olması bile zorbalığa maruz kalmasına neden olabiliyor.

Peki, zorbalık neden bu kadar önemli ve nasıl etkileri var?

Zorbalığın etkilerini anlamak için zorbaları ve kurbanlarını biraz daha iyi tanımak gerekir. Zorbalar genellikle diğer çocuklardan, özellikle kurbanlarından daha güçlüdür. Diğer çocukların üzerinde hâkimiyet kurma, diğerlerini bastırma ihtiyacı içindendirler ve genellikle kendilerini güç kullanma ve tehdit yolu ile ifade ederler. İlk bakışta çocuğun güçlü olması, 'çocukları kendini ezdirmez, hakkını savunur ve tuttuğunu koparır' şeklinde bir düşünce ile aileler için olumlu gibi görünebilir ancak gerçek bundan çok farklıdır. Öncelikle okul yaşantılarında kurallara uyma konusunda başı derde giren çocuklar arasında, ilerleyen yaşlarında suç işleme, alkol ve madde kullanımı daha yaygındır. Hatta 30 yaşından önce gözaltına alınma ihtimalleri diğer yaşlıtlarına göre daha yüksektir. Tüm bu kurallara uymama ve suç işleme gibi sorunların yanı sıra zorbalar arkadaş çevrelerinin korkulan çocuklarıdır, sevilenleri değil. Bu nedendir ki zorbalık sadece mağduru kurtarmak adına değil, zorba davranışlarda bulunan çocukları da kurtarmak adına son derece önemlidir.

Zorbalıktan mağdur olan çocuklar için tablo daha farklı ve çoğu zaman daha ağırdır. Bu çocuklar maruz kaldıkları zorbaca davranışlar yüzünden sosyal ve duygusal gelişimlerine zarar verebilecek gerçek bir acı çekerler. Bu tür davranışlara uzun süre maruz kaldıklarında ve bu durum diğer çocuklarla olan ilişkilerine de yansıdığına depresyon ve kaygı kendini gösterir. Bu durum başlarda çocuğun okula gitme isteğini azaltırken ergenlik döneminde kendine zarar verme ve intihara kadar gidebilir. Bazı durumlarda zorba davranışların önüne geçilse bile, kurbanlarda yol açtığı düşük özgüven ve özsaygı nedeni ile etkileri uzun yıllar devam edebilir. Erken yaşlarda yaşanan olayların, bireyin şimdiki yaşantısı ve psikolojisi üzerinde son derece

etkili olduğunu biliyoruz. İşte bu nedenle erken yaşlarda zorba olmayı öğrenen çocuklar, ileri yaşlarda ilişkilerinde yine aynı şekilde davranmakta ve bu nedenle sorunlar yaşamaktadır. Aynı şekilde eğer çocuklar, zorbalık karşısında kendilerini ifade etmeyi ve savunmayı öğrenemezlerse, ya hayat boyu yalnızlık hissi ile mücadele etme zorunda kalmakta ya da bu acıyla ve düşük benlik saygısı ile yaşamaya ve kendilerine zarar verebilecek bireyler ile birlikte olmaya devam etmektedirler.

Peki, zorbalık ile ilgili farkındalığı nasıl artırır, nasıl mücadele eder, çocuklarımızı zorbalıktan nasıl koruyabiliriz? Zorbalıkla mücadele ederken, zorbalığın çok erken yaşlarda başlayabileceğini göz önünde bulundurarak aileleri, zorbalığın en çok okullarda (bahçede, koridorda, oyun zamanlarında, okul yolunda) görüldüğünü bilerek öğretmenleri, rehber öğretmenleri ve psikolojik danışmanları, zorbalığın etkilerini en aza indirmek ve çocuklara kendilerini ifade edebilmelerinin sağlıklı yollarını öğretmek için uzmanları da dahil etmek son derece önemlidir.

Zorbalıkla mücadele ederken zorbalığın arkasında tek bir neden aramak doğru bir tutum olmayacaktır. Aksine zorbalığın arkasında **birey, aile, arkadaşlar, okul, toplum** gibi çok faktörlü yapının olduğunu göz önünde bulundurmak gerekir. Birey düzeyinde bakıldığında, zorba davranışlarda bulunan çocukların, empati kurmayı bilmediklerini ve problem çözme becerilerinin yeterince gelişmediğini görüyoruz. Bu nedenle erken yaşlarda çocukların duyguları tanımlarını sağlamalı ve davranışlarımızla duygularımız arasındaki ilişkiyi doğru şekilde onlara aktarmalıyız. Bunun için günlük hayatta, çocukları ile birlikte geçirdikleri zamanlarda duyguları hakkında konuşmaları, örneğin "Bugün böyle bir şey oldu ve ben bunun sonucunda çok üzüldüm" gibi ifadeler kullanmaları son derece faydalı olacaktır. Aynı şekilde çocukların, davranışlarının sonucunda karşılarındaki kişilerin ne hissedebileceğini ve bu hissin onu nasıl etkileyebileceği üzerine düşünmeyi öğrenmeleri de oldukça önemlidir. Bunun dışında aile, çocuğun zorba davranışlarına tanık olduğunda, bu davranışların neden yanlış olduğunu, neden asla kabul edilemeyeceğini açıklaması ve davranışın devam etmemesi için düzenlemeler yapması gerekmektedir. Ayrıca aile içerisinde çocukların kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri teşvik edilmeli, çocuklar duygu ve düşüncelerinden dolayı hiçbir şekilde alay konusu olmamalıdır. Anne babalar, çocuklarının okul dışındaki zamanlarda da sosyalleşmelerini destekleyerek diğer çocuklarla olumlu ilişkiler kurmalarını sağlamalıdır. Bunun için iyi anlaşığı arkadaşları ile ev görüşmeleri ya da birlikte sinemaya gitme gibi aktiviteler düzenleyebilirler. Ve tabii ki aileler çocuklarını iyi gözlemlemelidirler. Çünkü özellikle zorbalığa maruz kalan çocuklar bu durumu kendi zayıflıkları olarak görecektir, utanacak ve ailelerine bahsetmek istemeyecektir. Bu nedenle eğer çocuklar okula gitmek istemiyor ya da diğer çocukların bulunduğu ortamlara katılmak istemiyorlarsa zorbalıkla ilgili bir durum olabileceğini göz önünde bulundurmak ve bu konuyu açıkça çocuklar ile konuşmak gerekir. Bütün bunları nasıl yapacağı konusunda endişeleri olan ailelerin mutlaka bir uzmandan danışmanlık almaları faydalı olacaktır.

Zorbalığın en çok okullarda görüldüğünü göz önünde bulunduracak olursak, ailelerle birlikte zorbalık konusunda en dikkatli olması gerekenler **öğretmenler ve okul yönetimleridir.** Daha önce de belirttiğimiz gibi çocuklar okulları zorbalığı önleme konusunda yetersiz buluyorlar. Bu noktada sadece 'zorbalık kötüdür', 'yapma' demek ya da 'takma kafana, şaka yapmışlardır' demek çocukların zorbalığı söylemek konusunda cesaretini kırmakta, okullara olan güvenini azaltmaktadır. Bu nedenle çocukları geçiştirmek yerine onların zorbalığı anlamalarını ve bu konu üzerinde düşünmelerini sağlamak önemlidir.

Sınıflarda zorbalığın ne olduğu ve neden kesinlikle kabul edilemeyeceği, olası etkileri, önlemek için neler yapılabileceği sınıf içerisinde tartışılmalı, çocukların kendilerini ifade etmeleri ve önleme çalışmalarında aktif rol almaları teşvik edilmedir. Bunun için çeşitli aktivitelerle sınıf kuralları oluşturmak ve birlikte zorbalığın kötü ve yasak olduğunu hatırlatan görseller hazırlamak faydalı olacaktır. Daha önce de belirttiğimiz gibi zorbalığa maruz kalan çocuklar, 'ispiyoncu' konumuna düşmemek, alay konusu olmamak ve daha fazla zorbalığa maruz kalmak istemedikleri için seslerini çıkarmayacaklardır. İşte bu nedenle öğretmenler çok dikkatli olmalı, bahçelerde, koridorlarda ve sınıflarda çocukları iyi gözlemlemeli ve doğru zamanda doğru müdahalede bulunmaları gerekmektedir. Bu noktada okulların aileler ile iş birliği içerisinde olmaları, ailelerin konu ile ilgili farkındalığını artıran toplantılar düzenlemeleri son derece önemlidir. Eğer zorbalıkla mücadelede, aile ve okul desteği yetersiz kalıyor ve çocuk hala zorluk çekiyorsa, zorbalığın olumsuz etkileri fazla büyümeden bir uzmana başvurmak ve psikolojik destek almak gerekir. Her durumda olduğu gibi zorbalıkta mücadelede de erken müdahale çok daha hızlı ve olumlu sonuçlar verir.

Sonuç olarak zorbalık, hem uygulayıcısında hem de mağdurunda hayat boyu sürebilecek izler bırakan ve çok erken yaşlarda öğrenilen bir davranış biçimidir. Evet, çocuklarımızı hayat boyu her türlü kötülükten korumamız mümkün olmayabilir; ancak böyle durumlarda nasıl davranacaklarını ve hayatları boyunca karşılaşacakları zorbalık ile nasıl baş edeceklerini çok erken yaşlarda onlara öğretebiliriz. İşte bu nedenle çocuklarımız için zorbalığı yakından tanımalı ve gerekli önlemleri almalıyız.

Yazının oluşturulmasında bilimsel yayınlardan makalelerden, Arka bahçe Psikolojik Gelişim'den yararlanılmıştır.

Itri Güzel Sanatlar Lisesi Rehberlik ve Psikolojik danışma Servisi