**Akran Zorbalığı Nedir?**

Okul çağındaki çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, neredeyse her beş çocuktan birinin akran zorbalığına maruz kaldığını söylüyor. Bu korkutucu istatistik, akran zorbalığının çocukların zihinsel ve fiziksel sağlığını nasıl olumsuz etkilediği düşünüldüğünde daha da korkutucu bir hale geliyor. Bu zorbalığa maruz kalan çocuklar akademik olarak düşük performans sergiliyor, uyku problemleri yaşıyor ya da anksiyete veya depresyon gibi mental sağlık sorunları ile baş etmek zorunda kalıyor. Üstelik unutulmaması gereken bir şey daha var. Akranlarına zorbalık uygulayan çocuklar da en az bu zorbalığa maruz kalan çocuklar kadar risk altında! Zorbalık yapan çocuklarda erken yaşta davranış değişikliğine gidilmediğinde, yetişkinliğe taşınan şiddet ve istismar davranışları gözlemleniyor. Peki, her kaba davranış zorbalık olarak mı kabul ediliyor? Soruyu daha da basitleştirmek gerekirse, akran zorbalığı nedir?

**Akran zorbalığı, okul çağındaki çocuklar arasında gözlemlenen, var olan ya da algılanan bir güç dengesizliğinden beslenen, istenmeyen ve agresif davranışlar olarak tanımlanıyor.** Bu davranışlar, tekrar eden ya da tekrar etme potansiyeli bulunan davranışlar olarak karşımıza çıkıyor. Hem zorbalığa maruz kalan hem de zorbalık uygulayan çocuklarda ciddi ve uzun süreli problemler yaşanabiliyor. Davranışın akran zorbalığı olarak nitelendirilmesi için agresif olması ve aşağıdaki nitelikleri taşıması gerekiyor:

* **Güç Dengesizliği**: Zorbalık uygulayan çocuklar ve ergenler, genellikle sahip oldukları sosyal ya da fiziksel güçten yararlanıyor. Bu çocuklar, akranlarını kontrol etmek ya da onlara zarar vermek için, okuldaki popülerliklerini ya da fiziksel olarak üstün özelliklerini kullanıyor. Güç dengesizlikleri zamanla, aynı kişiler arasında bile, değişebiliyor.
* **Tekrar**: Akran zorbalığı davranışları, birden fazla kez gerçekleşiyor ya da bu potansiyeli taşıyor.

Zorbalık okul çağındaki çocuklar arasında tehdit, dedikodu yayma, fiziksel ya da sözlü saldırı veya dışlama gibi davranışlarla kendini gösteriyor. Her çocuk bu zorbalığa aynı şekilde maruz kalmıyor.

**Akran Zorbalığı Türleri**

Akran zorbalığı türleri, davranışın hedefine ve yöntemine göre değişiklik gösteriyor. Tüm zorbalık davranışlarını ise temelde 4 gruba ayırmak mümkün. En çok karşılaşılan akran zorbalığı türleri ise şu şekilde:

* **Fiziksel Zorbalık**: Zorbalık yapan çocukların hedefledikleri kişiye fiziksel olarak zarar vermesi anlamına gelen fiziksel zorbalık; itme, vurma, tükürme, çelme takma, tekme atma ve yumruk atma gibi şekillerde kendini gösteriyor. Kişinin istemediği her fiziksel temas, fiziksel zorbalık ve potansiyel taciz olma ihtimali taşıyor.
* **Sözlü Zorbalık**: Akran zorbalığı türlerinden en çok karşı karşıya kalınanlar arasında yer alan sözlü zorbalık, kişiye yönelik kaba sözleri veya yazıları içeriyor. Dalga geçme, isim takma, uygunsuz cinsel yorumlarda bulunma, hakaret ve tehdit sözleri sözlü zorbalık olarak ifade ediliyor.
* **Sosyal Zorbalık**: İlişkisel ya da psikolojik zorbalık olarak da adlandırılan sosyal zorbalık, hedeflenen kişinin itibarına ya da ilişkilerine zarar verme amacı taşıyan davranışlar olarak nitelendiriliyor. Birini özellikle dışlamak, diğerlerine o kişiyle arkadaş olmamaları için baskı yapmak, birisi hakkında dedikodu yaymak veya birini toplum içinde küçük düşürmek sosyal zorbalık olarak kabul ediliyor.
* **Siber Zorbalık**: Zorbalık türleri içerisinde en yenisi olan siber zorbalık, zorbaların internet ve sosyal medya aracılığıyla yaptığı davranışlar. Bu davranışlar kaba ve hakaret içeren mesajlar, Twitter’da kişi hakkında atılan hakaret içerikli tweet’ler ya da Instagram’da kişinin fotoğrafına yapılan kaba yorumlar olarak karşımıza çıkabiliyor. Siber zorbalar aynı zamanda kişisel bilgileri ve fotoğrafları, izinsiz bir şekilde yayarak kişiyi küçük düşürmeye çalışan davranışlarda da bulunabiliyor.

**Akran Zorbalığı Örnekleri**

Akran zorbalığı, yukarıda bahsi geçen türlerde karşımıza çıkabiliyor. En kolay tespit edilebilen ve bir öğretmenin ya da velinin en kolay anlayabileceği akran zorbalığı örnekleri, itme ya da dövme gibi fiziksel zorbalıklar oluyor. Bu tarz fiziksel zorbalık davranışları, çoğu zaman fiziksel bir iz de bıraktığı için, kendini daha hızlı belli ediyor. İsim takma gibi sözlü akran zorbalığı örnekleri ise, bir o kadar yaygın türlerden. Akran zorbalığında öğretmenler veya veliler tarafından en zor fark edilen davranışlar ise, sosyal zorbalık davranışları. Dedikodu yayma ve manipülasyon gibi davranışlar, çocukların ve ergenlerin sosyal çevresi içerisinde gerçekleştiği için, bunu tespit etmek çok daha zor olabiliyor.

**Çocuklarda ve Ergenlerde Akran Zorbalığı**

İlköğretim çağındaki çocuklarda akran zorbalığı ile ergenlerde akran zorbalığı, kendisini farklı şekilde gösterebiliyor. Küçük yaştaki çocuklarda fiziksel ve sözlü zorbalık çok daha yaygınken, ergenlerde akran zorbalığı bunlara ek olarak sosyal zorbalık ve siber zorbalık da içeriyor. Bu zorbalıklara maruz kalan çocuklar, aşağıdaki belirtileri gösterebiliyor:

* Okula gitmeyi reddetmek, okula gitmemek için bahaneler bulmak, okulu asmak,
* Okuldan önce ya da sonra mutsuz ya da kaygılı olmak,
* Okula karşı nefret ya da korku söylemleri,
* Okuldaki performans düşüşü,
* Uyku problemleri,
* Özgüven sorunları,
* Açıklanamayan fiziksel izler,
* Eksik ya da zarar görmüş eşyalar.

**Akran Zorbalığı Nasıl Önlenebilir?**

Akran zorbalığı ile ilgili olarak hem ebeveynler hem de eğitimciler tarafından en çok sorulan soru, “Akran zorbalığı nasıl önlenebilir?” sorusu oluyor. Akran zorbalığını önlemek için yapılabilecek pek çok şey var ancak bu noktada uzun vadeli hareket etmek ve kısa vadede sonuç beklememek önemli. Öncelikle çocukların zorbalığın ne demek olduğunu bildiğinden emin olmak gerekiyor. Çocuklar ve ebeveynler arasındaki iletişimin çift yönlü ve açık bir şekilde devam etmesi de, zorbalıkla karşılaşan çocukları tespit etmek için büyük önem taşıyor. Çocukları sevdikleri şeyleri yapmaya yönlendirmek, aktivite ve hobiler ile meşgul etmek ve arkadaş edinmelerini sağlamak da zorbalıkla başa çıkmada etkili bir yöntem.

**Öğretmenler Akran Zorbalığını Nasıl Önleyebilir?**

Akran zorbalığını önlemede en büyük iş, elbette öğretmenlere düşüyor. Okulda ve sınıfta güven ortamı oluşturmayı başarabilmek ise, her zaman o kadar kolay olmayabiliyor. Peki, çocukların henüz zorbalık yapmadan engellenmesi ve bu davranışların başlangıç aşamasında durdurulması mümkün mü? Öğretmenler akran zorbalığını nasıl önleyebilir?

* Çocukları merhamet ve empati duygusu ile tanıştırmak, zorbalık davranışlarını engellemek için çok önemli. Çocukların sosyal ve duygusal zekalarını geliştirecek aktiviteler, bu aşamada oldukça işe yarıyor.
* Çocukların birbirleri ile bağlantı ve yakınlık kurmaları için ortam oluşturmak, sınıf içerisinde yapılabilecek en etkili yöntemlerden bir tanesi. Özellikle zorbalığa maruz kalan çocuklarda aidiyet duygusunun oluşması bu durumla baş etmelerini kolaylaştırıyor ve zorbalık yapan çocukların da bundan vazgeçmesi mümkün oluyor.
* Zorbalık sinyallerini iyi bilmek, bunlar fark edildiğinde de durum büyümeden müdahale etmek gerekiyor. Göz devirme, dik dik bakma, sırt çevirme ve yok sayma gibi davranışlar başta masum görünse de, zorbalığa dönüşme ihtimali oldukça yüksek olan davranışlar arasında yer alıyor.