

Modül 1. Zorbalığı ve ergenlerin gelişimsel ihtiyaçlarını anlama

Bu modül, ebeveynlerin zorbalığın tüm biçimlerini ve ergenlik gelişimiyle nasıl bağlantılı olduğunu anlamalarına yardımcı olur. Farklı zorbalık türlerini tanımayı, ergenlerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını anlamayı ve çocuğunuzu bu zorlu dönemde destekleme stratejilerini keşfetmeyi öğreneceksiniz. Gelişimsel ihtiyaçlar ve zorbalık davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, çocuğunuzun sağlıklı ilişkiler kurmasına ve zorbalık durumlarına etkili bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olmak için daha donanımlı olacaksınız.



**Co-funded by
the European Union**

Zorbalık Nedir?

Okullarda zorbalık, dünya çapında milyonlarca öğrenciyi etkileyen, derin ve uzun süreli etkileri olan yaygın bir sorundur. UNESCO'ya (2019) göre zorbalık, "okul çağındaki çocuklar arasında gerçek veya algılanan bir güç dengesizliği içeren istenmeyen, saldırgan davranışlar" olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış genellikle zaman içinde tekrarlanır ve bu da ilgili kişilere verilen zararı artırır.

Ünlü araştırmacı Dr. Dan Olweus, zorbalığın üç temel bileşenini tanımladı:

- Saldırganlık: Zarar verme niyeti
- Tekrarlama: Davranış zaman içinde tekrarlanır
- Güç dengesizliği: Saldırgan, fiziksel, sosyal veya duygusal olsun, daha fazla güce sahiptir.

Dört Tür Zorbalık

Fiziksel Zorbalık

Çocuğun vücuduna veya eşyalarına zarar vermeyi içerir; vurma, tekmeleme, itme veya eşyalara zarar verme gibi. Açıklanamayan yaralanmalar, yırtık eşyalar veya okula gitmek istememe gibi durumlara dikkat edin.

Sözlü Zorbalık

Başkalarını aşağılamak veya incitmek için isim takma, alay etme, tehdit etme veya uygunsuz yorumlarda bulunma yoluyla kelimeler kullanır. Çocuğunuzun ruh halindeki veya öz saygısındaki değişiklikleri gözlemleyin ve tekrarlanan alaycı ifadelere kulak verin.

İlişkisel (Sosyal) Zorbalık

Dışlama, dedikodu yayma veya arkadaşlık ilişkilerini manipüle etme yoluyla ilişkilere veya itibara zarar vermeye odaklanır. Belirtileri arasında sosyal geri çekilme, etkinliklere davet edilmeme veya dışlanmışlık hissi şikayetleri yer alır.

Siber zorbalık

Dijital cihazlar ve platformlar aracılığıyla gerçekleşir ve çocukları evlerine kadar takip eder. Belirtileri arasında çevrimiçi olma konusunda kaygı, cihazları kullandıktan sonra davranış değişiklikleri veya aktivitelerden çekilme yer alır.

2021/2022 HBSC anketine göre, Avrupa'daki ergenlerin yaklaşık %11'i ayda en az iki veya üç kez zorbalığa maruz kaldığını bildirirken, bu oranlar farklı bölgelerde %2 ile %30'un üzerinde değişiyor. Avrupa Birliği Ortak Araştırma Merkezi, öğrencilerin %20'sinden fazlasının hayatlarında en az bir kez siber zorbalığa maruz kaldığını ve bunun sürekliliği ve anonimliği nedeniyle benzersiz zorluklar ortaya çıkardığını tespit etti.

Zorbalık Üçgeni

Zorbalık, yalnızca ara sıra yaşanan çatışmalar veya alay etmeler değildir; kalıcı izler bırakabilen kasıtlı ve zararlı bir davranıştır. Çocuğunuzun mağdur, fail veya seyirci olması fark etmeksizin, zorbalığın belirtilerini fark etmek, etkili bir müdahale için kritik öneme sahiptir.



Özellikle olay yerindekilerin rolü kritiktir çünkü tepkileri zorbayı caydırabilir veya güçlendirebilir. Eğitimciler, öğrencilere zorbalığa nasıl güvenli bir şekilde müdahale edeceklerini veya zorbalığı güvindikleri bir yetişkine nasıl bildireceklerini öğretmelidir.

Örnek Senaryo

Teneffüs sırasında Alex adlı bir öğrenci, Jake tarafından zorbalığa uğruyor ve Jake, Alex'in kıyafetleri ve konuşmasıyla başkalarının önünde alay ediyor. Bugün Jake, Alex'i yere itiyor ve ona "kaybeden" ve "zayıf" gibi lakaplar takıyor. Olaya tanık olan birkaç sınıf arkadaşı farklı tepki veriyor:

Pasif izleyiciler: Bazı öğrenciler, Jake'in bir sonraki hedefi olabileceklerinden korkarak, kendilerini rahatsız hissetmelerine rağmen sessiz kalıyorlar.

Çevredekilerin güçlendirilmesi: Birkaç sınıf arkadaşı gülüyor veya gülümsüyor, dolaylı olarak Jake'in davranışını onaylıyor.

Aktif görgü tanıkları: Öğrencilerden Emma, Jake'e durmasını söyleyerek ve olayı bir öğretmene bildirerek Alex'in yanında yer alır, böylece durumun yatıştırılmasına ve Alex'in kendini daha az yalnız hissetmesine yardımcı olur.

Zorbalığın Kısa ve Uzun Vadeli Etkileri

Zorbalık, yalnızca mağdur için değil, zorba ve hatta zorbalık olaylarına tanık olan çevredekiler için de ciddi ve uzun süreli sonuçlar doğurabilir. Bu etkiler, anında psikolojik etkilerden yetişkinliğe kadar devam edebilen uzun vadeli davranışsal, duygusal ve sağlık sorunlarına kadar uzanır.

Mağdurlar Üzerindeki Etkiler	Zorbalar Üzerindeki Etkileri	Çevredekiler Üzerindeki Etkiler
- Kaygı, depresyon ve düşük öz saygı - Baş ağrısı, uyku bozuklukları ve mide ağrıları gibi psikosomatik sorunlar - Akademik zorluklar, konsantrasyon zorlukları ve sık devamsızlıklar - Kaygı bozuklukları, depresyon ve intihar düşünceleri de dahil olmak üzere uzun vadeli ruh sağlığı sorunlarının artan riski - Sosyal uyumda, kalıcı dostluklar kurmada ve istikrarlı romantik ilişkilerde zorluklar	- Erken ele alınmazsa tırmanabilen saldırgan ve antisosyal davranışlar - Vandalizm, hırsızlık ve fiziksel kavgalar gibi diğer antisosyal davranışlarda bulunma - Ergenlik ve yetişkinlikte suç işleme ve suçlu davranış riskinin artması - Yetişkinlerde kişisel ilişkilerde ve istihdamda karşılaşılan zorluklar - Yaşamın ilerleyen dönemlerinde depresyon ve madde bağımlılığı riski potansiyeli	- Suçluluk, kaygı ve korku duyguları - Stres ve anksiyete semptomlarının artmış riski - Hedef olmaktan kaçınmak için katılma veya sessiz kalma baskısı - Zamanla şiddete ve saldırganlığa karşı duyarsızlaşma potansiyeli - Zorbalık durumlarına veya diğer yanlış davranışlara müdahale etme olasılığının azalması

Gini ve Pozzoli (2009) tarafından yapılan araştırma, zorbalık mağdurlarının psikosomatik sorunlarda artış bildirdiğini ortaya koyarken, Nakamoto ve Schwartz (2010) zorbalığın mağdurların akademik başarıları üzerinde önemli bir olumsuz etkiye sahip olduğunu doğruladı. Copeland ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir kohort çalışma, çocuklukta zorbalığa uğrayan bireylerin yetişkinlikte daha yüksek oranda kaygı, depresyon ve intihar eğilimi gösterdiğini ortaya koydu. Zorbalar için, Ttofi ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmalar, zorbalığın suç işleme ve suç davranışını öngörebileceğini gösterirken, Rivers ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırma, zorbalığa tanık olanların bile stres ve kaygı yaşama riskinin daha yüksek olduğunu ortaya koydu.

Ergenlik Gelişimi ve Zorbalık

Ergenlik, beyin gelişimi, bilişsel işlevler ve sosyal dinamiklerde önemli değişikliklerin yaşandığı kritik bir dönemdir. Bu değişiklikler, ergenlerin kendilerini ve başkalarını nasıl algıladıklarını şekillendirmekle kalmaz, aynı zamanda zorbalığa uğrama ve başkalarına zorbalık yapma eğilimleri de dahil olmak üzere davranışlarını da etkiler. Bu gelişimsel faktörleri anlamak, zorbalığın nedenlerini ve belirtilerini anlamanıza ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olur.



Bilişsel Gelişim

Ergenler, gelişmiş eleştirel düşünme, duygu düzenleme ve problem çözme gibi bilişsel becerilerde artış yaşarlar. Gelişmekte olan prefrontal korteks, daha iyi karar verme ve dürtü kontrolü sağlar, ancak bu beceriler hala olgunlaşma aşamasındadır ve bu da ergenleri, özellikle akranlarının yanında dürtüsel davranışlara daha yatkın hale getirir. Kimliklerini oluştururken, akran etkisi öz algıyı şekillendirmede önemli hale gelir ve bu da potansiyel olarak saldırgan davranışlara veya aşağılık duygularına yol açabilir.



Duygusal Gelişim

Ergenler, limbik sistemdeki değişiklikler nedeniyle artan duygusal tepkiler yaşarlar. Zayıf duygusal düzenleme, zorba veya kurban olma olasılığının artmasıyla ilişkilidir. Ergenler, akran çatışmalarını şiddetlendirebilen reddedilme ve sosyal dışlanmaya karşı daha hassastır. Zorbalığa uğrayanlar genellikle daha yüksek oranda kaygı, depresyon ve sosyal geri çekilme yaşarken, zorbalık yapanlar bunu kendi duygusal zorluklarına uyumsuz bir tepki olarak yapabilirler.



Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminde sosyal aidiyet son derece önemli hale gelir ve akran grupları genellikle aileden daha güçlü bir etkiye sahiptir. Popülerlik ve sosyal statü, güç kaynakları haline gelir ve bazı gençler bir grup içinde baskınlık kurmaya veya konumlarını korumaya çalıştıkça zorbalığa yol açabilir. Ergenler genellikle gruplar oluşturur ve ötekileştirilenler hedef haline gelebilir. Popüler öğrenciler sosyal baskınlıklarını sürdürmek için zorbalığa başvurabilirken, ötekileştirilen gençler hedef alınma riskiyle daha fazla karşı karşıyadır.

Çocuğunuzun bu bilişsel, duygusal ve sosyal özellikler açısından nerede durduğunu değerlendirerek olası zayıflıklarını tespit etmeniz önemlidir. Ergenliğin normal gelişimsel zorluklarını anlamak, çocuğunuz bu karmaşık dönemde uygun destek ve rehberlik sağlamanıza yardımcı olabilir.

Normal Ergenlik Çatışması ve Zorbalık

Ergenler, gelişen sosyal becerileri, duygusal tepkileri ve bağımsızlık ihtiyaçları nedeniyle sıklıkla çatışma yaşarlar. Çatışma, ergenlik dönemindeki sosyal etkileşimlerin doğal bir parçası olsa da, normal anlaşmazlıklar ile zorbalık arasında ayırım yapmak önemlidir.

Normal Çatışmaların Özellikleri

Eşit güç: Her iki taraf da nispeten eşit sosyal veya duygusal konuma sahiptir

Spontanlık: Çatışmalar genellikle bir kalıptan ziyade izole olaylardır

Zarar verme niyeti yok: Çatışma, zarar verme niyetinden değil, anlaşmazlıktan veya yanlış anlamadan kaynaklanmaktadır

Çözüm mümkün: Normal çatışmalar genellikle iletişim ve uzlaşma yoluyla çözülebilir.

Örnek: Lisa ve Maria adında iki genç, hangi alışveriş merkezine gidecekleri konusunda anlaşamıyorlar. Hangisinin daha iyi olduğu konusunda tartışıp birbirlerine kızıyorlar, ancak sakinleştikten sonra arkadaş kalıyorlar. İkisinin de gücü eşit, anlaşmazlık duruma bağlı ve kalıcı bir zarar vermeden çözülebilir.

Zorbalığın Özellikleri

Güç dengesizliği: Zorba, kurban üzerinde daha fazla güce (sosyal, duygusal veya fiziksel) sahiptir.

Zarar verme niyeti: Eylemler duygusal, fiziksel veya sosyal zarara yol açmayı amaçlar

Tekrarlama: Zorbalık tek seferlik bir olay değil, tekrarlanan bir davranış örüntüsüdür.

Çözüm yok: Mağdur genellikle kendini güçsüz hisseder ve saldırgan bir çözüm bulmakla ilgilenmez.

Örnek: Alex adlı bir öğrenci, Ben hakkında sürekli olarak asılsız söylentiler yayıyor ve sınavlarda kopya çektiğini iddia ediyor. Bu durum, Ben'in sosyal olarak izole olmasına ve diğer öğrencilerin onunla çalışmayı reddetmesine neden oluyor. Ben'in adını temize çıkarma çabalarına rağmen Alex, söylentiler yaymaya devam ediyor ve bu da sürekli bir sıkıntı ve dışlanmaya yol açıyor.

Ebeveynler Normal Çatışmalarda Nasıl Yardımcı

Olabilir?



Açık İletişimi Teşvik Edin

Ergeninize başkalarını suçlamak yerine "Ben hissediyorum" ifadeleriyle konuşmaya başlamayı öğretin.



Empatiyi Geliştirin

Çocuğunuzu diğer kişinin bakış açısını da düşünmeye teşvik edin: "Neden üzgün olduğunuzu anlıyorum ve ikimiz için de işe yarayacak bir yol bulmak istiyorum."



Çatışma Çözme Becerilerini Öğretin

Çocuğunuzla birlikte anlaşmazlık senaryolarını canlandırın, sakin ve yapıcı bir diyalogu modelleyin.



Yansımayı Teşvik Edin

"Tartışma sırasında neler hissettiniz ve neyi farklı yapabilirdiniz?" gibi sorular sorun.

Ergeninize normal çatışma ile zorbalık arasındaki farkı anlamasında yardımcı olarak, sağlıklı ilişki becerileri geliştirmesinde ona daha iyi rehberlik edebilir ve daha ciddi durumlarda müdahalenin ne zaman gerekli olduğunu anlayabilirsiniz.

Akran Etkisi ve Sağlıklı İlişkiler

Ergenler ailelerinden bağımsızlık arayışındayken, akranları genellikle hayatlarındaki en etkili gruplardan biri haline gelir. Ergenler, arkadaşlarının görüş ve davranışlarına son derece duyarlıdır ve akran onayı güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Bu etki, davranışları hem olumlu hem de olumsuz yönde şekillendirebilir.

Olumlu Akran Etkileri

- Sağlıklı davranışları örnek alan arkadaşlar, akranlarında da benzer davranışları teşvik edebilirler.
- Destekleyici ve empatik arkadaşlıklar, dayanıklılığın ve duygusal refahın gelişmesine yardımcı olur

Olumsuz Akran Etkileri

- Akran baskısı, gençlerin uyum sağlamak için riskli davranışlarda bulunmasına yol açabilir
- Ergenler reddedilmekten kaçınmak veya sosyal kabul görmek için değerlerinden ödün verebilirler

Özgüveni Geliştirmek

Öz saygısı yüksek olan gençlerin olumsuz akran baskısına direnme ve bağımsız kararlar alma olasılıkları daha yüksektir. Öz saygısı düşük olanlar ise akranlarından onay bekleyebilir ve bu da onları sağlıksız ilişkilere veya riskli davranışlara karşı daha savunmasız hale getirebilir.

Beden İmajı ve Sosyal Karşılaştırma

- Kendi bedeniniz ve görünüşünüz hakkında nasıl konuştuğunuza dikkat edin
- Sosyal medyanın ve reklamların gerçekçi olmayan görüntüleri nasıl teşvik ettiğini tartışın
- Gencinizin dış görünüşünden çok yeteneklerini, becerilerini ve karakter özelliklerini vurgulayın

Destekleyici Ebeveyn-Çocuk İlişkisi

- İlgi alanlarını, arkadaşlarını ve ilgi alanlarını öğrenerek onlara özen gösterin ve güven oluşturun
- Kendi ilişkilerinizde ve çatışma çözümünüzde sağlıklı davranışlara örnek olun
- Güvenilirlik ve saygıyı gösterme taahhütlerini yerine getirin

Başarı ve Tanınma

- İlgi alanlarıyla uyumlu gerçekçi ve anlamlı hedefleri teşvik edin
- Sadece sonuçları değil, çabayı ve kararlılığı da takdir edin
- Davranışlara veya başarılarla odaklanan özel övgüler sunun

Sağlıklı Arkadaşlıklar ve "Sahte Arkadaşlar"

Ebeveynler, çocuklarına gerçek arkadaşları nasıl tanıyacaklarını ve sahte arkadaşların belirtilerini nasıl fark edeceklerini öğreterek, onların daha güçlü ve sağlıklı bağlar kurmalarına yardımcı olabilirler.

Gerçek Dostların

İşaretleri

Güvenilir ve sadık: Sır saklar ve dedikodu yaymaz

Empatik ve destekleyici: Duyguları anlar ve zor zamanlarda destek sunar

Karşılıklı saygı: Sınırlara saygı duyar ve kararları kabul eder

Büyüme teşvik eder: Kişisel gelişime ilham verir ve başarıları kutlar

Sahte Arkadaşların

Belirtileri

Dedikodu yapmak ve güveni boşa

çıkarmak: Sırları paylaşmak veya arkanızdan konuşmak

Bencil: Sadece bir şeye ihtiyaç duyduklarında etrafta olurlar

Manipülatif veya kontrolcü: Eylemlerinizi veya arkadaşlıklarınızı kontrol etmeye çalışır

Zararlı davranışlarda bulunma baskısı:

Rahatsız olduğunuz şeyleri yapmanız için sizi zorlar.

Kıskanç veya rekabetçi: Başarıları kutlamak yerine kıskanç davranır

İsteksiz Gençlerle Arkadaşlıkları Tartışmak

Ergenler, özellikle akran baskısı veya çatışmalarla uğraşıyorlarsa, arkadaşlıklarını konuşmaktan bazen çekinebilirler. Ebeveynlerin, ergenlik çağındaki çocuklarının savunmaya geçmiş veya saldırıya uğramış hissetmelerine neden olmadan bu hassas konulara yaklaşmak için stratejilere ihtiyaçları vardır.

Dolaylı Yaklaşımlarla Başlayın

Ergen çocuğunuza baskı hissettirmeyen, hafif ve tehditkar olmayan sorularla başlayın. "Günün nasıldı? Arkadaşlarınla eğlenceli bir şey yaptın mı?" veya "Telefonda güldüğünü fark ettim. Kulağa eğlenceli bir sohbet gibi geliyor!" gibi gündelik sohbet başlatıcıları deneyin. Bu açık uçlu sorular, talep etmeden paylaşımda bulunmaya davet eder.

Medyayı Tartışma Başlatıcısı Olarak Kullanın

Filmler, diziler veya haberler, arkadaşlık dinamiklerini tartışmanın dolaylı yollarını sunabilir. "Ana karakterin arkadaşlarının gerçekten destekleyici olup olmadığına karar vermekte zorlandığı bir dizi izledim. Sizce gerçek hayatta böyle arkadaşlıklar olur mu?" gibi bir şey söylemeyi deneyin. Bu, kişisel odağı ortadan kaldırırken önemli konulara da değinmeyi sağlar.

Güven oluşturmanın zaman aldığını unutmayın. Yaklaşımınızda sabırlı ve tutarlı olun, yargılamadan gerçek bir ilgi gösterin. Çocuğunuza, müdahale etmek için değil, önemsedığınız için sorduğunuzu hissettirin: "Karışmak istemiyorum ama arkadaşların hakkında bir şey paylaşmak istersen her zaman buradayım." Amaç, çocuğunuzun sosyal deneyimlerini güvenle tartışabileceği açık bir ortam yaratmaktır.

Bu stratejileri uygularken, konuşmaktan çok dinlemeye odaklanın. Ergeninizin duygularını doğrulayın ve arkadaşlarını hemen eleştirmekten veya sorun çözmekten kaçının. Bu destekleyici yaklaşım, ihtiyaç duyduklarında rehberliğinizin yanında olduklarını bilerek sosyal dünyalarında yol alma özgüvenini geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Kendi Deneyimlerinizi Paylaşın

Ergenlik dönemindeki arkadaşlıklarınızdan bahsetmek, onların deneyimlerini normalleştirebilir ve daha az savunmacı hissetmelerini sağlayabilir. Örneğin: "Senin yaşındayken, her zaman yanımda olan bir en iyi arkadaşım vardı. Bazen tartışırdık ama o arkadaşlıktan çok şey öğrendim. Sen de böyle birine sahipmişsin gibi hissediyor musun?" Bu yaklaşım, kırılganlığı gösterir ve bağ kurar.

Gözlemleyin ve Nazikçe Sorun

Çocuğunuz arkadaşlarıyla vakit geçirdikten sonra üzgün görünüyorsa, bunu nazikçe dile getirin: "Arkadaşlarınla biraz vakit geçirdikten sonra biraz sessiz görünüyordun. Her şey yolunda mı?" Belirli kişiler hakkında konuşmaktan kaçınıyorsa, bunun yerine daha geniş arkadaşlık dinamiklerini ele alın: "Sence iyi bir arkadaş nasıl olur?" veya "Arkadaşlarınız tarafından yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmaya zorlandınız mı hiç?"