Klinik Psikolog
Bilge Çevik

GERÇEK TANIKLARLA AKRAN ZORBALIĞI

SİE
Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik
BİLİM KURULU ÖNERİSİ

Sola Unitas

Etiam qui faciunt, oderunt iniuriam.
(Haksızlık yapan bile haksızlıktan nefret eder.)

-Publius Syrus

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 978-625-7797-61-0
Yayıncı Sertifika No: 32858
1. Baskı: İstanbul 2021
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Editör: Esingül Doğan
Düzelti: Alara Ergin
Okuyucu Deneyimi: Şirin Aydıner
Mizanpaj: Mert Musaoğlu
Kapak Tasarımı: Mert Musaoğlu

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

GERÇEK TANIKLARLA AKRAN ZORBALIĞI

ZORBALIĞI FARK ETMEK VE İYİLEŞMEK

Klinik Psikolog Bilge Çevik

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Bilge Çevik

1995 doğumlu Bilge Çevik, A. Ö. Tevfik Fikret Lisesi'nden mezun olduktan sonra Bilkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü bitirmiştir.

Lisans dönemi boyunca başta Aile ve Soyal Politikalar Bakanlığı'nın Çocuk Hizmetleri Birimi ve Bilkent Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Araştırma Merkezi (BilGe) olmak üzere çeşitli anaokulları ve psikolojik danışmanlık merkezlerinde staj yapmıştır. Aile-çocuk etkileşimi üzerine yoğunlaşan Çevik, lisans bitirme tezini "Türkiye'de Ortak Ebeveynliğin (*Coparenting*) İncelenmesi ve Olası Çözümler" başlığıyla sunmuştur. Sonrasında İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programından "Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Öfke Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" tezini başarıyla sunarak mezun olmuştur.

Byron Norton onaylı Deneyimsel Oyun Terapisi uygulayıcısı olan Bilge Çevik, kurucusu olduğu Bilge Düşünce Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde çocuk, ergen ve ailelerle çalışmalarını sürdürmektedir. Aynı zamanda eğitimci ve aileler için eğitim içerikleri oluşturmaktadır. Yarı zamanlı olarak da Dr. Genco Usta Çocuk Psikiyatri Kliniği'nde danışan kabul etmektedir.

Türk Psikologlar Derneği üyesi Bilge Çevik, aynı zamanda Sanatta Engel Yok Derneği'nin kurucu üyelerindendir. Fransızca, İngilizce ve İtalyanca bilmektedir. Zeytin isimli bir köpeğin annesidir.

Bana yazmayı çok sevdiren sevgili Çiğdem Polat'a,
Beni kendimle tanıştıran ve dönüştüren değerli Bilge'ye,
Bana hep destek olan canım anneme ve canım babama,
Bana hep güvenen Osman'a en içten teşekkürlerimle...

Buna ek olarak inandığım değerlere destek olup
yanımda yürüyen, bana ilham veren ve yoluma ışık tutan herkese
kucak dolusu sevgiyle…

Şu an bu satırı okuyorsan, iyi ki varsın!

İçindekiler

GİRİŞ:
Bu Kitabı Okumak İçin 13 Sebep 11

I. Kurban 25
Test: Zorbalık Kurbanı Mısınız? 36
Beş Tip Zorbalık Kurbanını Tanıyalım 38
İki Özel Durum: Kışkırtma ve Abartma 45
Kurbanlar İçin Savunma Teknikleri 47
Ebeveynlere Tavsiyeler 51

II. Zorba 52
Test: Çocuğunuz Zorba Mı? 54
Beş Temel Zorbalık Tipini Tanıyalım 56
Hangi Zorbalık Türü Daha Etkilidir? 65
Zorbalığa Yol Açan Ebeveynlik Tutumları 67
Kontrol Odağı 69
Zorbalar Ne İster? 70

III. Görgü Tanığı 71
Zorbalık Kültürüne Kim Dur Diyecek? 72
Görgü Tanıklarının Çekinme Sebepleri 74

IV. Okul 79
Test: Okulunuzun Duruşunu Tespit Edin 86
Dört Tip Okul Tutumu 89
Zorbalık, Bir Okul Topluluğu Sorunu Mudur? 91
"Onlar iyi çocuklar, bilerek yapmazlar." 93
Okulunuzun Zorbalığa Karşı Alacağı Tavrı Belirleme Toplantısı 94

Zorbalıkla Mücadele Programında Ne Tür Maddeler Bulunmalıdır? 95
Zorbanın Ele Alınması 97
Özgüven ve Kararlılık Eğitimi 103
Pozitif Öğretmenlik 105
Kantin ve Teneffüs Saati Asistanları (TSA) 106
Demokratik Okullarda Öğrenci Konseyi Uygulaması 108

V. Aile 110
Çocuğunuzun Zorbalığa Uğradığını Nasıl Anlarsınız? 112
Güce Dayanan Disiplin Yöntemleri 117
Zayıf Ebeveyn-Çocuk İlişkileri 117
Disiplin Kuramayan Ebeveynlerin Çocukları 118
Anne Babaların Zorba Çocukları İçin Yapabilecekleri 118
Başa Çıkma Yolları 121
Sorunun Kökeni: Özgüven Eksikliği 126
Çocuğunuza Sınır Koymak 131
Okulun Aile İçin Yapabilecekleri 136

VI. Toplum 137
Zorbalıktan Mobbing'e 140
Kişiliğinizi Yöneten Güçler 142
İletişim Becerilerimizi Geliştirelim 145
Kalıpları ve Peşin Hükümleri Fark Edelim 147
Son Sözler 150

Çocuklar ve Ergenler İçin Kitap Önerileri 154

Kaynakça 156

Sunuş

Üç oğlum var: büyükler ikiz, onlardan otuz dört ay küçük bir de erkek kardeşleri var. Büyük oğullarım okula daha erken başladığı için küçük oğlumu da abilerinin gittiği okula göndermeye karar verdik. Okul, İzmir'in en prestijli devlet okullarından, ailelerin çocukları orada okusun diye adres nakli yaptırdığı, çok yüksek kayıt ücretleri ödenen okullardan biriydi.

Koşulların her birini yerine getirerek en küçük oğlumuzu da abilerinin yanına verdik. O dönemde ben de İzmir'in merkez ilçelerinden birinde bir teknik lisede psikolojik danışman pozisyonunda çalışıyordum. Çocuklarımsa benden farklı bir merkez ilçede öğrenim görüyordu.

Bir heves başladı küçük oğlum okula. Aslında biraz küçük yaşta başladı. Okula başladığında altı yaşına basmasına iki ayı vardı. Okul öncesi öğretmeni, okul olgunluğunu kazandığını belirtmişti. Duygusal farkındalığı ve olgunluğu da gelişmiş bir çocuktu. O da abileri gibi ilkokula gitmek istediği için biz de bir sene daha anasınıfına gitmesi yerine doğrudan birinci sınıfa başlaması daha uygun olur diye düşündük. Böyle düşünerek hata etmişiz. Bu kadar örseleneceğini nereden bilebilirdik ki...

Okula ilk başladığında öğretmenleri görevlendirme olarak geliyordu. Sınıfa, arkadaşlarına, okula alışması derken iki ay geçti. Bu sırada oğlum birkaç arkadaş edinmeye başlamıştı. Veliler olarak okul dışında bazı organizasyonlar düzenleyip çocuklarımızın daha çok sosyalleşmesini sağlamaya çalışıyorduk. Kasım sonunda sınıf öğretmenleri başka bir okula görevlendirilirken oğlumun sınıfına kadrolu başka bir sınıf öğretmeni atandı. Hareketli çocukların olduğu, haliyle öğretmenleri zorlama düzeyi yüksek bir sınıftı.

Oğlum üç ayın sonunda okula her sabah ağlayarak gitmeye başladı. Gitmemek için kendince sebepler buluyordu. Bense psikolojik danışman olmama rağmen sınıfta zorbalığa maruz kaldığını düşünememiştim. Birinci sınıfta olmakla ilgili zorluklar yaşıyor diye düşünüyordum. Bir iki ay böyle devam etti. Bir okul çıkışı arabada giderken "Anne bir insan başka birine canı istediği için zarar verir mi?" diye sordu. Bu düşüncenin nasıl oluştuğunu sorunca sıra arkadaşının eline kalem batırdığını, neden yaptığını sorunca da "Canım istedi," diye cevap verdiğini söyledi.

Durumu öğretmeniyle paylaşması gerektiğini söyledim ama bir iki hafta sonra öğretmeniyle yaptığımız görüşmede öğretmeninin böyle bir konudan haberinin olmadığını öğrendim. Tüm bunlar olurken oğlum iyice gerilmiş ve kendini arkadaşlarından yavaş yavaş soyutlamaya başlamıştı. Bunu gören birkaç arkadaşı ona, "Sen robotsun, robot gibi davranıyorsun," diye lakap takmıştı. Öğretmenine durumu anlatmış, öğretmeni lakap takanlarla görüşmüş olmasına rağmen etkili olmamıştı. Maalesef öğretmeni de gergin yapıda biriydi. Stres toleransı düşüktü. Bu nedenle oğlum konu kapanmasa bile bir daha öğretmenine söylemek istememiş, ondan çekinmişti.

Oğlum, saldırgan tutum sergileyen arkadaş gruplarından uzak durmayı seçmiş ve kendi kabuğuna çekilmişti. Okuldaki psikolojik danışmanla görüşmüş ancak ondan da etkili bir çözüm alamamıştı. Bir yıl böyle devam etti. Bir yılın sonunda okul idaresiyle sınıf değişikliği konusunu görüştük. Böyle bir şeyi yapamayacaklarını söylediler. Sonra bize de uygun bir yöntemmiş gibi gelmedi çünkü o sınıftaki arkadaşlarını teneffüslerde görmeye devam edecekti. Oğlumun yaşadığı bu durum, akademik yönden de onu çok etkilemiş, okuma yazma konusunda bile içine kapanmış ve zorlanmaya başlamıştı. Artık okul değiştirme konusu önceliğimiz olmuştu.

Bir yılın sonunda oğlumu bir özel okula almak durumunda kaldık. Yeni okuluna özgüvensiz başladı ancak yeni okulu ve sınıfında arkadaşları onu içtenlikle kabul ettiler. Öğretmeni de sevgi ve şefkatle yaklaşmıştı. İngilizce bilmemesine rağmen arkadaşları İngilizce öğretmenine biz arkadaşımızı İngilizce konusunda desteklemek istiyoruz, ona bilebileceği bir şey sorun biz de alkışlayalım demişlerdi. Arkadaşlarının bu desteği oğluma ilaç gibi gelmişti. Bu sayede akran grubunun içinde kendine güvenli bir yer bulmuş ve toparlanmaya başlamıştı.

Bense milli eğitimdeki görevimden istifa edip oğlumun yeni okulunda psikolojik danışman olarak çalışmaya başlamış ve onun gelişimini desteklemek istemiştim. Bu açıdan çok doğru bir karar aldığıma eminim.

Maalesef ayrıldığı sınıftan ne öğretmeni ne de arkadaşları neden okuldan ayrıldığımızı hiç merak etmedi. Abileri orada okumasına rağmen oğlum da bir daha o okula gitmeyi hiç istemedi.

Bazı yaralar gözle görülür olduğundan iyileştirmesi kolayken öyle yaralar vardır ki fark etmesi aylar hatta yıllar bile sürebilir. Duygusal yaralar, işte bu gruba girer. Oğlumun yaşadığı ve onarımının hâlâ

devam ettiği yara, duygusal bir yaraydı ve ben psikolojik danışman olmama rağmen bir anne olarak bu durumu çok geç fark ettim. Sevgili Bilge Çevik, bu kitabı yazmasının on üç sebebini sayarken tam anlamıyla böyle bir giriş yapıyor.

Maalesef 'zorbalık' akranın akrana yaptığı, fark edilmesi zaman alan, bu yüzden depresyondan okul terkine, okul terkinden intihara kadar uzanan bir yelpazede çocuk ve ergenleri yaralayan bir olgu. Çocuklar okula en çok akranlarıyla eğlenmek için gider. Bu yüzden akran grubundan dışlanmak, oyunlara alınmamak, aşağılanmak çok sessiz ve sinsi bir şekilde yaralayıp kişinin öz-saygısını, benlik imajını alaşağı eder. Bazen sadece öğrenciler değil, öğretmenler, hatta okulların psikolojik danışmanları bile sessiz birer tanık olabilir. İşte bu yüzden zorbalığı daha iyi anlamak, zorba davranışları sergileyenlerin de aslında birer kurban olduğunu anlayarak etkili önleme ve müdahale yaklaşımları ortaya koymak çok büyük önem arz ediyor.

Meslektaşım sevgili Bilge Çevik, bu eseri biz eğitimcilere ve ebeveynlere kazandırmak için çok titiz bir çalışma ortaya koymuş. Bir bilim insanı titizliğinde ele aldığı konuyu herkesin rahatlıkla anlayabileceği, akıcı bir dille aktarmış. Üstelik zorbalığa maruz kalanların yaralayıcı deneyimlerini aktarırken zorbalığa maruz kalmanın bir çocuk açısından ne denli acı verici olduğunu tüm gerçekliğiyle, mahremiyetlerine büyük bir incelikle yaklaşarak ele almış. Ayrıca okullarda zorbalıkla mücadeleyle ilgili önleyici ve etkin müdahale yaklaşımlarını, öğrencinin yaşamına dahil olan okul ekosistemini (aile, öğretmen, akran, okul kültürü ve yönetim anlayışı) kapsayacak şekilde aktarmış.

Ülkemizde 'zorbalık' konusunda yayımlanan kitaplar oldukça sınırlı sayıda. Bu nedenle az bulunur türden bu değerli çalışmanın, bir çocuğun hayatına dokunan herkes tarafından okunmasının ve bu kapsamda okul politikalarının belirlenmesinin son derece yararlı olacağını düşünüyor, bu kitabı eğitimciler ve ebeveynler başta olmak üzere herkese öneriyorum.

Ezgi Denizel Güven
Psikolojik Danışman
3psikolog3anne'nin Kurucusu

GİRİŞ:
Bu Kitabı Okumak İçin 13 Sebep

Gençler arasında büyük ilgi gören *Ölmek İçin On Üç Sebep* (*13 Reasons Why*) adlı dizide, on yedi yaşındaki genç bir kız olan Hannah Baker'ın intiharına sebep olan olaylar ele alınır. Hikâye, Hannah'nın okulda uygunsuz bir fotoğrafının çekilmesiyle başlayıp, arkadaş grubunun onu dışlamasıyla devam eder. Ardından yayılan söylentiler, dikizleme vakası, Hannah'nın bir şiirinin izni alınmadan okul dergisinde yayımlanması ve tacize uğraması, genç kızın yaşam enerjisini tüketir. Tüm bu olaylar boyunca Hannah ne ailesinden ne de en yakın arkadaşından destek alamamış, okul yönetimi yardım çağrılarına kayıtsız kalmıştır.

Dizi, pek çok uzman tarafından mercek altına alınarak incelendi. Kimi intiharı romantik duygularla dramatize eden bu tip yayınların olumsuz etki yaptığını ve gençleri intihara özen-

dirdiğini öne sürdü.* Kimiyse tam tersine bu tür çalışmaların farkındalık yarattığına, hatta öğrencileri birbirinden özür dilemeye teşvik ettiğine dikkat çekti.** Her iki durumda da ortaya çıkan bir gerçekse bu kadar dikkat çeken bir hikâyenin, çok sayıda çocuğun ve gencin yaşadığı bir soruna ayna tutmasıydı: Zorbalık.

Bu kitaba başlarken üzerinde anlaşmamız gereken ilk ve en önemli konu, zorbalığın tanımıdır. Hepimizin zihninde zorbalığın ne olduğuna dair bir fikir olsa da fikirler farklılık gösterebilir. Kimimize göre zorbalık çalma, çırpma, fiziksel zarar verme biçiminde tanımlanırken kimimize göreyse bir selam vermemenin dahi zorbalık olabileceğini görürüz. Sözlük tanımına bakarak bir ölçüde hemfikir olabiliriz, bununla birlikte ince ayarlarda görüşlerimiz yine ayrışır. İşte bu yüzden bir kavramı başka kavramlardan türeten Çince'ye uzanarak size kelimelerin derin anlamlarını göstermeyi seçiyorum. Böylece bu sorunun sadece Türkiyemize has olmadığını, dünyanın diğer ucunda dahi yaşandığını hatırlamış oluruz.

Hong Kong'da iki farklı Çince'yle iletişim kuruluyor: Güncel konuşmalar Kanton lehçesinde, yazışmalarsa Mandarin stilinde yapılıyor. Çince'de 'zorbalık' yazmak için şu iki karakter bir araya getirilir: 欺凌 ("Hay-Ling" şeklinde okunur). Karakterleri ayrı ayrı ele alırsak ilki '欺', "hayal kırıklığına uğratmak" ve "hakaret etmek" anlamlarını taşıyor. İkinci karakter '凌' ise "otoriter davranmak" anlamına geliyor. Bu sözcük, otoriterlikten kastedilen bir eşitsizlik durumunda, bir kişinin diğer kişi üzerinde güç kullanma gayreti olduğu için olumsuz

---

* Morin, A. (n.d.). "13 Things Adults Need to Understand About *13 Reasons Why* According to a Psychotherapist". Şuradan ulaşılabilir.: https://www.inc.com/amy-morin/13-things-parents-should-know-about-13-reasons-why-according-to-a-psychotherapis.html

** *The Rahny Taylor Morning Show*. (2018, 03 22). "*13 Reasons Why* May Have Actually Had a Positive Effect." Şuradan ulaşılabilir: https://thegamemke.iheart.com/

anlamda kullanılıyor.

Tayvan'daysa zorbalıktan bahsederken Mandarince '霸凌' karakterleri yazılıyor ("Ba Ling" şeklinde okunur). Bu karakterler bir araya geldiklerinde "tam üstünlük sağlayamayan bir kişinin veya grubun, kurbandan inceden inceye fayda sağlaması" anlamına geliyor.*

Gelelim Hong Kong ve Türkiye'deki istatistiklere:

- İlkokulda ölçülmüş zorbalık oranı: %17,4**
- Ortaokul ve lisede ölçülmüş zorbalık oranı: %30***
- Türkiye'deki ortaokul ve liselerde ölçülmüş zorbalık oranı: %50****

Öyle görünüyor ki ülkemizde iki çocuktan biri, hayatında en az bir kez zorbalığa maruz kalıyor!

Hong Kong ilkokul ve ortaokullarında zorbalığa uğrayan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmaya***** göre istatistikler şöyle:

- Sözel zorbalık oranı: %58

---

* S. Lin (2016). "Bullying in Hong Kong schools." P. Smith, K. Kwak&Y. Toda (Eds.), "School Bullying in Different Cultures: Eastern and Western Perspectives", Cambridge University Press, s.133-150.

** N. Von Marées & F. Petermann. (2010) "Bullying in German Primary Schools." Şuradan ulaşılabillir: ResearchGate.

*** M. Van Geel, A. Goemans, F. Toprak & P. Vedder. (2016) "Which personality traits are related to traditional bullying and cyberbullying? A study with the Big Five, Dark Triad and sadism." PAID-07944, 5.

**** "Okullarda zorbalık" raporu: Türkiye'de her beş öğrenciden biri şiddete maruz kalıyor. (2017) Şuradan ulaşılabilir: Diken.com.tr.

***** S. Lin (2016). "Bullying in Hong Kong schools." In P. Smith, K. Kwak&Y. Toda (Eds.), "School Bullying in Different Cultures: Eastern and Western Perspectives", Cambridge University Press , s. 133-150.

- Fiziksel zorbalık oranı: %28
- Maddi zorbalık oranı: %14

ABD'de yine öğrenciler arasında yapılmış bir araştırmaya* göre istatistiklerse şöyle:

- Zorbalık eylemine şahit olmuş öğrenci oranı: %70,6
- Zorbalığın ciddi bir sorun olduğunu ifade eden öğrenci oranı: %71
- Maruz kaldığı zorbalık yüzünden okula gitmeyi reddeden çocuk sayısı: 160.000

Zorbalık, terim olarak hayatımıza yeni girmiş olsa bile ne yazık ki sıradan, sıradanlaşmış bir davranıştır. Tam da böyle olduğu için genellikle önemsenmez. Yetişkinler, "Hayatın zorlukları işte!" der geçerler. Onlara göre "Mücadele etmeyi öğrenmek lazım," düşüncesinden ibarettir ne de olsa. "Çocuk onlar, kendi aralarında hallederler. Her okulda olur böyle şeyler," denir.

Bu sözlerde doğruluk payı da vardır pek tabii: Çocuklar her iteklemeyi, her alayı derin bir travma gibi yaşamaz. Ama sözler ve davranışlar, her çocukta farklı etki yaratır. Kimi çocuk için düşüncesizce ifade edilmiş "Salak!" sözünün hiçbir ciddi etkisi yokken aynı söz, bir başka çocukta ciddi tahribat yapar. Açılan yaraların farkına varılmaz ve müdahale edilmezse yara da zorbalık da büyümeye devam edebilir.

Zorbalık, özellikle de okulda zorbalık, yaygın bir sorundur. Medya, konunun ciddiyetini anlatmakta ve duyurmakta yetersiz kalmaktadır. Sorunun yaygınlığı onun görmezden gelinme-

* B. Loveless (2019). "Bullying Epidemic: Facts, Statistics and Prevention." Şuradan ulaşılabilir: EducationCorner.com.

sine, kanıksanmasına, dikkate değmeyen bir durummuş gibi kabullenilmesine, mücadelenin gereksiz olduğunun düşünülmesine sebep olmaktadır.

Beni, bu kitabı yazmaya iten sebepleri 13 maddede sıralamam, bir tesadüf oldu. Zorbalığı uzun yıllar yaşamış, hayatımın her alanında en derinlere kadar hissetmiş biri olarak bu çalışmayı yapmam kolay olmadı, yaşanmışlıklarla tekrar yüzleşmem gerekti. Ne var ki yaşananlardan bir ders çıkarmak gerekiyorsa bu dersten herkesin faydalanmasını dilerim. Zorbalığın sanılandan daha ciddi bir mesele olduğu, çocukluk çağı zorbalığının açtığı yaraların derin olabildiği ve hayat boyu taşınabildiği, son birkaç yıldır çocuk yetiştirmenin önemine dair artan görüşler sayesinde artık daha iyi anlaşılabiliyor. Zorbalıkla mücadelede almamız gereken upuzun bir yolumuz var.

Bu kitabın ilerleyen sayfalarında bulacağınız testler sayesinde ailelerin, zorbalık vakalarını zamanında saptamalarını ve takip etmelerini, okullarınsa yine önerdiğim çalışmalar sayesinde yöntemli bir mücadele programı ortaya koymalarını sağlamayı hedeflemekteyim.

İşte zorbalıkla bilinmesi gereken 13 geçerli bilgi:

1- Zorba da kurban da yardıma muhtaçtır.

Herhangi bir zorbalık eyleminin gerçekleşmesinin arkasında yatan sebep ihtiyaçlardır. Gerek zorbanın eylemini sürdürmesi gerekse kurbanın eylemin döngüsünden çıkmak yerine sürmesine boyun eğmesi, önemli eksikliklere ve karşılanamamış ihtiyaçlara işaret etmektedir. Zorbalığa herhangi bir şekilde tanık olan, hiçbir şey yapmayarak dahi olsa haksızlığın sürmesine olanak sağlayan çocuklara gelince, ister istemez eylemin bir parçası olur ve içten içe 'suçlu' hissederler. Zorbanın, kurbanın ve tanığın anksiyete ve depresyona eğilim seviyeleri, diğer öğrencilere kıyasla daha yüksektir.

2- Hem zorba hem de kurban kendine zarar vermektedir.

Ölmek İçin 13 Sebep dizisi, dikkatleri üzerine çekmek için hikâyesini olabilecek en kötü şekilde, yani bir intiharla bitiriyor. Gerçek hayatta bir öğrencinin bu raddeye gelmesi için zorbalık mağduru olması yeterli değildir. Sıklıkla zorbalığa maruz kalan 236 öğrenciyle yapılan bir araştırma, bu öğrencilerden hiçbirinin 4 yıl boyunca depresyon ve intihara meyilli bir davranış göstermediğini ortaya koymuştur. Mağdurun, intiharı düşünmesi için risk grubunda olması gerekir. Öte yandan "kendine zarar vermekten" bahsederken akıllara yalnızca intihar gelmemelidir.

Düzenli aralıklarla zorbalığa maruz kalmak ve zorbalık yapmak, başlı başına bir depresyon belirtisidir.* Bireyin depresyonda olduğunun farkına varıp müdahalede bulunmak için intihar etmesi değil, zorbalık uyguluyor ya da zorbalığa maruz kalıyor olması yeterli olmalıdır. Zorbalık yapılan bir ortama maruz kalan her öğrenci, kendine zarar verecek alışkanlıklar geliştirebilir.

Çoğumuzun bilmediği, zorbalık eyleminden yalnızca kurbanın değil, failin de zarar gördüğüdür. Failler, zorbalık yapmayan akranlarına kıyasla daha fazla sigara ve alkol tüketmeye, hatta silah taşımaya da meyilli olabilmektedirler. Siber zorbalık faillerinin depresyona, anksiyeteye ve alkol tüketimine daha meyilli oldukları, on dört on altı yaşlar arasında hem zorbalık yapan hem de zorbalık gören kız ve erkek öğrencilerinse iki yıl sonrasında kendine zarar vermeye en meyilli grup haline geldiği gözlemlenmiştir.

---

* M. Kleinman, A. Brunstein Klomek, E. Altschuler, F. Marrocco, L. Amakawa & M. S. Gould. (2011) "High School Bullying as a Risk for Later Depression and Suicidality." *The Official Journal of the American Association of Suicidology*, s. 41 (5).

3- Zorbalık, anında yaralar.

Bazı yaralar gözle görünür, bazılarını görmek ve kabullenmekse yıllar alabilir. Çoğu zaman fiziksel yaraları görür ve müdahale ederiz ancak yaraların çok daha fazlası fiziksel değil, psikolojiktir. Ne yazık ki bu tür yaraların fark edilmesi zaman alır.

'Hafif' olanları da dahil olmak üzere zorbalığın her türlüsü kişiyi rencide eder. Kimi yara hızlı iyileşirken kimi çok daha kalıcı olur. Burada önemli olan, anında müdahale etmektir. Gördüğünüz, duyduğunuz, hissettiğiniz anda müdahale etmek fark yaratır. Zamanında müdahale, yaranın derinleşmesini önler. Zamanında ilgi gösterilmediğindeyse gerek zorba gerek kurban gerekse tanık olan çocuklar, akademik başarıdan özgüvene dek pek çok yönden zarar görme tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar.

4- Eylemlerin etkileri yaşam boyu sürebilir.

Zorbalık eyleminin bıraktığı izler, kitapta okuyacağınız tanıklıklardan da göreceğiniz üzere sadece okul hayatını olumsuz etkilemez. Çocuğun kişiliğinin oluştuğu okul yılları sırasında günlerce, haftalarca, bazen aylarca ve yıllarca zorbalığa uğraması muhtemeldir. Zorbalık ilişkisi, yoğun bir şiddet ilişkisine eşdeğerdir. Bu tür bir ilişki, çocuğun kişiliğini ve hayatını kalıcı biçimde etkileyebilir. Kalıcı olumsuz etkilerin yalnızca zorbanın kendisini ve kurbanı değil, görgü tanıklığı yapan kişileri de etkilemektedir.

5- Zorbalık, okul kültürü haline gelebilir.

Bazı okulların adının "kötüye çıktığını" duyarız. Falanca okul, akademik yönden 'zayıf', filanca okul 'pis' olarak değerlendirilir. A okulunda öğretmenler 'kötüdür' ve B okulunda da zorbalık almış başını yürümüştür. Çoğu zaman bu genellemeler bir iki talihsiz olayın arkasından okulun üzerine bir etiket gibi yapışıp kalsa da bir sorunun büyüyüp önü kesilemeyen bir problem haline gelmesinde etkin olan eylem, çoğu zaman eylemsizliktir. Okula bir zorbalık sorunu bildiren öğrencinin ya da velinin, bu durumun 'normal' ya da "büyüme sürecinin bir parçası" olduğu söylemiyle maskelenen bir dirençle karşılaşması da mümkündür. Gerçekte, okulun zorbalığın önünü kesememesine sebep olan, bu sorunla etkili mücadele etmek için gerekli yöntemlerin bilinmemesidir.

6- Tek bir vukuat bile göz ardı edilmemelidir.

Aynı fiziksel ortamı paylaşan bireyler, sosyal farklılıklarından dolayı aynı ortamda meydana gelen bir olayı farklı biçimlerde yorumlayabilirler.* Okul ekosisteminde meydana gelen problemli davranışlar, bireylerin okul dışı dünyasını da kapsayan daha geniş bir sosyal ortamın ürünüdür. Sınıftaki her bireyin tavrı, okulun genel kültürünü etkileyecektir. Bu yüzden yalnızca zorbanın ve mağdur ettiği kişilerin değil, konuya müdahil olan herkesin okul kültürü üzerinde bir etki gücü olduğunu, hiç kimsenin "etkisiz eleman" olmadığını anlamak, buna göre sorumluluk almak gerekir.

Yetişkinlerin dikkatini çekmeyi başaran tekil bir zorbalık vakası, dikkatlerden kaçan benzer olayların varlığına dair şüphe uyandırmalıdır.

---

* A. Molnar ve B. Lindquist. (1990) "Changing Problem Behaviour in Schools." Jossey-Bass.

7- Zorbalıkla mücadele, sistemli olmalıdır.

Zorbalığa uğrayan kişi yardım istediğinde gerek arkadaş gerek polis gerek sosyal kurum gerekse eğitimci olarak bu yardımın ne şekilde verilebileceğini bilmek gerekir. Sağlam bir planınız yoksa "zorbayı bir kenara çekip konuşmak" işleri daha da kötüleştirebilir.

Zorbalıkla etkili mücadele etmek için önce fark edilmesini sağlayacak altyapıyı oluşturmak gerekir. Bunu yapmak, ne yazık ki sanıldığından daha zordur. Sevilla'da yapılan bir araştırma, okulda zorbalığa uğrayanların sadece %8'inin şikâyette bulunduğunu, zorbalık yapanlarınsa sadece %5'inin eylemlerini itiraf ettiklerini ortaya çıkarmış.* Zorbalığa uğrayan öğrenci, başına gelenlerin kendi beceriksizliği ya da kendi suçu olduğunu düşünebilir ve büyük ihtimalle yanılıyordur. Zorbaysa 'haksız' bir şekilde cezalandırılacağını düşündüğünden, yaptıklarını itiraf etmek istemez. Mağdura, suçun onda olmadığını anlatmak zorluğun ilk parçasını oluştururken her iki tarafa da yardım edilebileceğini göstermek ikinci parçasını oluşturur. Şikâyet etme cesareti gösteren %8'in dışında kalan mağdurlarsa kimsenin onlara yardım edemeyeceğini düşünüyor olabilirler.

Daha büyük yaşlardaki çocukların karşılaştığı siber zorbalık (internet ortamında zorbalık) üzerine yapılan bir araştırma, büyüme dönemindeki çocukların yardım istemekte, küçük yaş çocuklarına kıyasla daha az çekingen davrandıklarını ortaya koymuştur. Siber zorbalık kurbanlarının %27'si bir arkadaşına, %24'ü polise, %21'i bir sosyal kuruma, %13'ü bir öğretmene durumu bildirmektedir.

Zorbalıkla etkili mücadele için iki farklı birim oluşturarak ilerlemek gerekir: Eylemin içindekiler için "farkındalık ve kişi-

---

* R. Ortega, M.-J. L. (2000). "The Seville Anti-Bullying in School Project. Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression" 26. baskı, s. 113-123.

sel mücadele" birimi, yardım edecek olanlar için "etkili destek" birimi.

8- Sorun, mahkemeye taşınabilir.

Zorbalığın hafife alınması ya da inkârı pahalıya mal olabilir. 2019 yılında ortaokul öğrencisi Fransız iki kız çocuğu, eylemlerinin "ahlaki taciz" olarak değerlendirilmesi üzerine küçük yaşlarına rağmen gözaltına alındılar. Velileri, sınıfa yeni gelen ve değneklerle yürüyen çocuklarına yapılan hakaret ve tehditleri okula bildirmelerine karşılık, okul yönetimi sorunla baş etmede başarılı olamadı. Çocukları ölüm tehdidi içeren bir mektup aldığı gün veli, soluğu jandarmada aldı. On bir yaşındaki iki tacizci, beş gün boyunca okuldan uzaklaştırıldı. Ne var ki okula döndüklerinde eylemlerine kaldıkları yerden devam ettiler. 6 Mart günü mağdur çocuğun velisi davacı oldu. İki kızın beş gün daha okuldan uzaklaştırılmaları, ayrıca mağdurun veya toplumun yararına bir yardım veya onarım faaliyeti yaparak cezai tazminat ödemeleri kararlaştırıldı.*

Zorbalık, Türkiye'de de dava konusu olabiliyor. 2012 yılında bir veli, okulda akranları tarafından dışlanan ve aşağılanan on bir yaşındaki kızı için gerekli önlemi almadıkları ve duruma seyirci kaldıkları gerekçesiyle okul yönetimine dava açtı. 6 yıl sonra mahkeme, okulun veliye 16 bin 976 lira tazminatı 6 yıllık faiziyle vermesi gerektiğine karar verdi.** Mağdur, üstün zekâlıydı. Üstünlük, ilerleyen sayfalarda tanık olacağınız üzere zorbaları mıknatıs gibi üzerine çeken bir özelliktir. Zorbalıkla mücadele için gerekli altyapıya kuran bir okul, aslında klasikleşen bu şablonu fark etmekte zorlanmazdı.

---

* S. Vincendon (2019). "Harcèlement scolaire: deux filles de 11 ans mises en examen." Şuradan ulaşılabilir: www.bfmtv.com.

** Akran zorbalığı davalık oldu! Mahkeme kararını verdi. (2018). Şuradan ulaşılabilir: GerçekGündem.com.

9- Çoğu ebeveyn zorbalıkla mücadele etmeyi bilmez.

Okullar gibi çoğu ebeveyn de zorbalığa karşı mücadeleye hazır değildir. Anne baba, çocuktaki değişimleri doğru okuyamayabilir, dikkate almayabilir, değişimleri daha kişisel sebeplere bağlayabilir veya reddedebilir. Bazen de hiç fark etmeyebilir.

Tıpkı eğitimcilere olduğu gibi anne babaya da sık karşılaşılan ciddi okul sorunlarından birinin zorbalık olduğunu anlatmak, zorbalığın sinyallerini öğretmek ve tanı konduktan sonra ilk olarak yapılması gerekenler hakkında onları bilgilendirmek gerekmektedir.

10- Çoğu çocuk, zorbalıktan tek başına korunamaz.

Aşağıdaki tabloda, okulda zorbalığın en sık yaşandığı yaşlar ve etki sıklığı ele alınmıştır.*

Tabloya göre 9-13 yaşlar arasında kurban sayısı ciddi bir yükseliş göstermektedir. Çocuk, çocukluktan tamamen çık-

* R. Ortega, M.-J. L. (2000) The Seville Anti-Bullying in School Project. "Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression" 26. baskı, s. 113-123.

mayı başarıp bir yetişkin gibi düşünmeye, kendini savunmaya başladığı 14-15 yaş ve üzerine kadar sıklıkla arkadaşları tarafından sözel, fiziksel ya da maddi yönden tacize uğrayacak fakat çok büyük ihtimalle bunları büyüklerine anlatmayacaktır. Söz konusu yaşlar, çocuğun hâlâ olgunlaşmadığı, kendi kendini savunamadığı, ergenliğe girdiği için bir gruba kabul edilme derdi içinde başkalarına yaranmak istediği -yani psikolojik anlamda en kırılgan olduğu- yaşlardır. Bu yaşlarda çocuk, başına gelenleri ebeveynlerine anlatmanın gerekli olmadığını ya da kendine dair bir ayıbı ortaya çıkaracağını düşünüyor olabilir. Bir taraftan kendi başına mücadelede yetersiz kalırken diğer taraftan da konunun ciddiyetini anlamadığı için anlatmamayı seçerek yalnız başına kalabilir.

11- Çoğu mağdur, yardım isteyemez.

Zorba, kurbanının gözünü korkutmayı ve onu sindirmeyi çoğunlukla başarır. Son zamanlarda zorbalıkla mücadele politikaları ve araştırmalar, özellikle kurbanın sindirilmesi sorunu üzerine yoğunlaşmıştır. Bununla birlikte öğrenci tutumları, okulun tutumundan bağımsız ele alınmamalıdır çünkü okulun tavrı, sindirilme tutumunun ortaya çıkmasında önemli bir rol oynar.*

12- İyileştirmek için fikir birliği şarttır.

Bazı sorulara, kesin bir yanıt vermek zordur. Bununla birlikte istismar söz konusu olduğunda hemzemin olmadan çözüme ulaşmak mümkün olamaz. Burada kendimize sormamız gereken üç önemli soru şunlardır:

1) Zorbalıktan zarar gördüğünüzden nasıl emin olabilirsiniz?

---

* M. O'Moore & S. J. Minton (2004). *Dealing with Bullying in Schools: A Training Manual for Teachers, Parents and Other Professionals,* SAGE Publications.

Bazen sebep-sonuç ilişkisini görmek zordur. Norveçli gençler üzerinde yapılan bir araştırma on bir yaş civarında ciddi biçimde zorbalığa maruz kalan çocukların, yıllar sonra genç bir adam veya kadın olduklarında depresif dönemler yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bir Fin araştırmasıysa sekiz yaşındayken zorbalığa maruz kalan erkek çocuklarının, çocukluk depresyonu kontrolünde büyümelerine rağmen on sekiz yaş civarında ciddi depresyon geçirdiklerini saptamıştır.

2) Zorbalığın, 'zorbalık' olduğuna nasıl karar verirsiniz?

Bazı araştırmalar, zorbalık eylemini ırk/etnisite ile ilişkilendirir. Örneğin bir çıkarsamaya göre Avrupa kökenli Amerikan ve Asyalı/Pasifik Adalı çocukların zorba olma olasılığı düşüktür.* Bu çıkarsamanın, antropolojik bakış açısını göz ardı ettiğini düşünüyorum. Örneğin Belçika, Hollanda ve Lüksemburg ülkelerinde çocuklar, Türkiye'deki çocuklara kıyasla çok daha özgür büyürler. Okullarda öğretmenler, çocuklara nasıl davranmaları gerektiğini sınıfta öğretirken teneffüslerde onları rahat bırakırlar. Çocuklar toza toprağa bulanır, birbirleriyle itişip kakışır, ciddi bir tehdit sezilmediği müddetçe kimse onlara karışmaz ve 'yapmayın' uyarısında bulunmazlar.** Türkiye'deyse daha kontrolcü bir yaklaşım söz konusudur: Çocuklar, hem sınıfta hem de teneffüste kendilerini kontrol etmeye davet edilirler. Çocuğun üzerini temiz tutması, arkadaşına kabalık yapmaması, onu itmemesi, oynarken fazla hızlı koşmaması vs. beklenir. Bu yaklaşımlardan hangisinin daha sağlıklı olduğu bir başka tartışmanın konusudur, böylesine kuralcı ve kontrollü bir ortamda bireyin zorbalığa uğradığını hissetme eşiği, açıkça daha düşük olacaktır. Dolayısıyla Türkiye'de zorbalık istatistiklerinin Belçika, Hollanda ve Lüksemburg'a kıyasla daha

---

* D. A. Crenshaw & A. L. Stewart (2017). *Oyun Terapisi: Kapsamlı Teori ve Uygulama Rehberi*, APAMER Psikoloji Yayınları.

** G. Türkmen (2019). *Biz Annemizden Hiç Böyle Görmedik!*, Yeni İnsan Yayınevi.

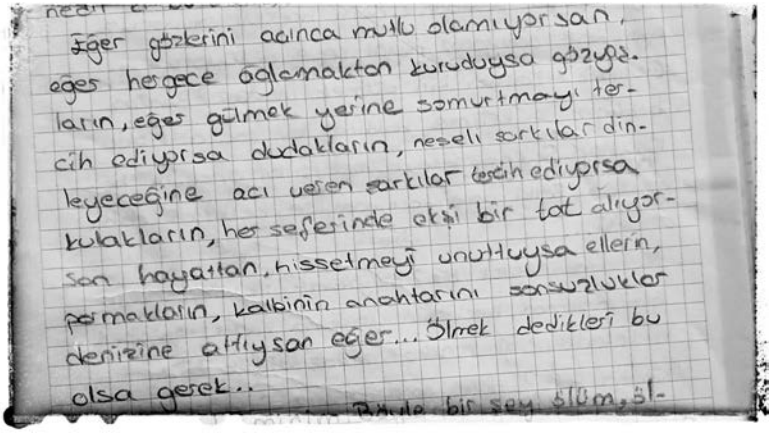
yüksek çıkmasını bekleyebiliriz.

3) Zorbalığa uğradığınızı nasıl kabullenirsiniz?

Zorbalığa uğradığınızı ancak incindiğiniz zaman kabullenirsiniz. Dünyanın neresinde olursanız olun, herkes bunda hemfikir olabilir.

13- İyileştirmek için işbirliği şarttır.

Hemfikir olduktan sonra sıra, işbirliği yapmaya gelir. Zira zorba veya kurban olmak ne tek başına çocuğun kişiliğine ne tek başına ebeveyn tutumuna ne de tek başına okulun uyguladığı kurallara mal edilebilir. Suçlu, çocuğun içinde büyüdüğü ekosistemin bütünüdür ve sorunu gidermek için bütünün parçaları arasında iletişim sağlamak şarttır.*


Eğer gözlerini açınca mutlu olamıyorsan,
eğer hergece ağlamaktan kuruduysa gözyş-
ların, eğer gülmek yerine somurtmayı ter-
cih ediyorsa dudakların, neşeli şarkılar din-
leyeceğine acı veren şarkılar tercih ediyorsa
kulakların, her seferinde ekşi bir tat alıyor-
san hayattan, hissetmeyi unuttuysa ellerin,
parmakların, kalbinin anahtarını sonsuzluklar
denizine attıysan eğer... Ölmek dedikleri bu
olsa gerek..

İlkokul birinci sınıftan beri zorbalığa uğrayan bir kız çocuğunun, on üç yaşındayken defterine yazdıkları. Zamanından önce olgunlaşmış, yardım çağıran bir ruh…

* C. Lee (2004). *Preventing Bullying in Schools: A Guide for Teachers and Other Professionals*, SAGE Publications.

I. Kurban

"Sınıfın en iyisi olacağıma,
bir tanecik arkadaşım olsun isterdim."

Belki okul yıllarınız tozpembe geçmemiştir. Belki bazı kötü anılarınız olmuştur. Gelgelelim hiçbirinizin sıkıntısı benimki kadar uzun sürmüş olamaz. Ben ki ilkokulun ilk gününden lisenin son gününe kadar, tam on iki yıl boyunca her gün ağladım! Hayır, hiç de abartmıyorum: Tek tek saydım. Ağladığım günleri değil, ağlamadığım günleri saydım. Mutlu geçen bir günüm olup olmadığını merak edip takvimime çarpılar koymaya karar vermiştim. Bunu yıllarca yapmam gerekti çünkü çarpı koyma fırsatı karşıma pek çıkmadı. Sekiz. Toplamda yalnızca sekiz kez çarpı koyabildim.

Önce okul deyince aklıma gelen görüntüyü söyleyeyim: Mermerden bir oturak. Her teneffüste, okulumuzun bahçesindeki mermer oturakta otururdum çünkü arkadaşım yoktu. Kimse beni oyununa almıyordu. Okulumuzda, "O, benim arkadaşım!" edebiyatı vardı ve "başkasının arkadaşı" olanlarla oynayamıyorduk. Bulduğum tek 'boş' arkadaş Aslı'ydı, onu da sadece koro saatlerinde görebiliyordum. Teneffüs başladığında Aslı'yı alıyorlardı benden. Sınıfta arkadaş yok, teneffüste arkadaş yok, "Canım beden dersinde de mi arkadaş bulamıyordun?" diye sorabilirsiniz. Yoktu çünkü basketbolda, voleybolda, takım kaptanları kendi takım arkadaşlarını seçerlerdi. Ben hep en sona kalırdım. Yine bana mermer oturağın yolu görünürdü.

GERÇEK TANIKLARLA AKRAN ZORBALIĞI

"Sevgili Bilge Çevik bu kitabıyla, gelecekte gölgesini cömertçe evlatlarımıza sunacak bir ağacın fidanını dikti. İnsanlığın en temel meselelerinin kökeninde yatan zorbalığı şefkatle ve bu denli yalın bir dilde okumak ne hoş."

-İrem Polat
Klinik Psikolog, Çift ve Aile Terapisti

"Bilge Çevik, bu kitapta zorbalık sorununu Türkiye'de ender bulunan bir derinlikle ele almış. Zorbalığın yetişkinlerden çocuklara intikal eden duygular sonucunda nasıl ortaya çıktığını, eğitim kurumlarının adlarını lekelememe kaygısıyla zorbalığın köklü bir kültüre dönüşmesine nasıl göz yumduklarını gerçek ve güncel tanıklıklarla cesurca göstermiş. Bununla da yetinmeden, biz yetişkinlere adım adım çözüme giden yolları göstermiş, hem öğrenci hem ebeveyn hem de eğitmenler için zorbalıkla alakalı başucundan eksik edilmeyecek bir kitap!"

-Gülüş G. Türkmen
Sürdürülebilir İyi Ebeveynlik Felsefesi Kurucusu, Araştırmacı, Yazar

"Hem kişilik psikolojisi hem de sosyal psikolojinin kesiştiği önemli çalışma alanlarından biri olan akran zorbalığının, etkileri de sebepleri de kişisel olmaktan çok uzaktır. Genç meslektaşlarımdan Bilge Çevik'in, hem kıvraklık dolu bir zihinsel olgunlukla bilimsel bilgileri birleştirmesi hem de enerjisi ve yalın üslubuyla bu bilgileri gerçek yaşam hikâyeleriyle sentezlemesiyle bu kitap ortaya çıkmıştır. Mağdurdan zorbaya aileden tanıklara ve son olarak da okuldan topluma tüm paydaşları ele alışıyla, konunun bütünlüğünü kavramak çok daha kolaylaşıyor. Kitapta da görüleceği üzere zorbalık, neden sadece o kişinin, şu ailenin, bu okulun ya da öteki mahallenin değil de hepimizin meselesiymiş, Bilge Çevik genç bir solukla ve çevik bir ustalıkla anlatmış. Keyifli okumalar!"

-Dr. Özge Kantaş
Sosyal Psikolog, Psikodramatist

"Zorbalık, üzerinde düşünmeye ve konuşmaya kolayca cesaret edemediğimiz bir konu. Bilge Çevik kitabında zorbalığı ve zorbalığa maruz kalmayı bilimsel kanıtlara dayanarak cesurca anlatmış. Zorbalık, bir toplum meselesidir. Bu meseleyle ilgili geniş bir rehber niteliğinde olacak oldukça kapsamlı bir kaynağımız var artık."

-Bahar Çakır
Uzman Klinik Psikolog

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786257 797610