



E - B Ü L T E N

ŞUBAT 2023, SAYI 3

SİLİVRİ REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ



HAZIRLAYAN:

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
DUYGU DEMİR**



**AKRAN
ZORBALIĞI
VE
BAŞ ETME
STRATEJİLERİ**

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR



İngilizce literatürde 'bullying' olarak adlandırılan kavram Türkçeye 'akran zorbalığı' olarak çevrilmiştir. Akran zorbalığı, başka bir deyişle akran şiddeti ya da okul zorbalığı konusunda pek çok tanım mevcuttur. Okul zorbalığı, bir ya da birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür

Tüm dünyadaki araştırmacılar, genel oran olarak her 7 öğrenciden 1'nin zorbaca davranışa maruz kaldığını kabul etmektedir

AKRAN ZORBALIĞI

GÜÇ KULLANARAK, KORKUTARAK, TEHDİT VEYA ZORLAMA İLE
BAřKALARI ÜZERİNDE BASKI VE ÜSTÜNLÜK KURMAK

BU DAVRANIşLAR SIKLIKLA TEKRARLANIP ALIřKANLIK HALİNE
GELDİĞİNDE ZORBALIK OLARAK ADLANDIRILMALIDIR

Z O R B A L I K D A V R A N I ř I

Doğrudan Zorba Davranış

Yumruklama, dürtme, itme, vurma
Bağırma, ısırma, tükürme
Küfür ya da hakaret etme, tehdit etme
Utanç verici veya zalimce şakalar yapma
Din, sosyal imkansızlıklar, maddi durum ya da
sosyal statüyle alay etme, şaka yapma vb.

Dolaylı Zorba Davranış

Reddetme, kabul etmeme, şantaj
Nefret dolu bakma,
Küfür içeren el kol hareketleri yapma
Hakaret edici ya da küçük düşürücü notlar yazma
Zarar verici söylenti ya da dedikodu yayma
Kendi çıkarları için arkadaşlarını kullanma
Web sitelerinde karalayıcı yazılar yazma
Yokmuş gibi davranma
Gruptan dışlama vb.



AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ



SÖZEL ZORBALIK

Boy, kilo, diş yapısı, ten rengi gibi bedensel özelliklerle; gözlük, diş teli ve kıyafet gibi dış görünüşü etkileyen zorunluluklarla ve tercihlerle alay etmek sözel zorbalığa örnek olabilir. Ayrıca pelteklikle, kekemelikle, aksanla ya da şiveyle dalga geçmek, küçük düşürücü lakaplar takmak, kaba ve çirkin sözlerle hitap etmek, sözlü olarak tehditte bulunmak da sözel zorbalık olarak

FİZİKSEL ZORBALIK

İtmek, dürtmek, tükürmek, vurmak, ısırarak, kulak çekmek, tekme atmak ya da çelme takmak, kesici veya delici aletlerle saldırmak, ateşli silahlarla korkutmak, arkadaşının oturacağı yere sivri bir cisim koymak gibi rahatsızlık edici hareketler, fiziksel zorbalığa örnek gösterilebilir.



SOSYAL ZORBALIK

Zorbalığa maruz bırakılan öğrenciyi oyunlara almamak, görmezden gelmek, grup dışında bırakmak, diğer öğrencileri zorbalığa uğrayan öğrenciye karşı kıskırtmak, hakkında dedikodu yapmak ve söylenti çıkarmak, haksız şikayetlerde bulunmak, çeşitli yerlere çirkin yazılar yazmak gibi öğrencinin sosyal hayatını zorlaştıran yaklaşımlar sosyal zorbalık olarak adlandırılır.

AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ



CİNSEL ZORBALIK

Cinsel amaçlı dokunmak, elle ya da sözle sarkıntılık yapmak, cinsel çağrışimli sözcükler kullanarak imalarda bulunmak, giysilerini kendi isteği dışında kaldırmak ya da çıkarmak, hakkında cinsel içerikli söylentiler yaymak gibi çocuğun utanç duymasına neden olacak davranışlar cinsel zorbalıktır.

SİBER ZORBALIK

Rahatsız edici mesajlar atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir. Bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığıyla bireylerin, birbirlerine olumsuz yazılı ve görsel iletileri kasıtlı ve düzenli bir şekilde göndermeleri olarak nitelendirilir.



AKRAN ZORBALIĞINDA 3 ROL VARDIR



MADUR



ZORBA



**SEYİRCİ
(SESSİZ İZLEYİCİ)**

ZORBA ÖĞRENCİLERİN GENEL ÇÖZELLİKLERİ

Etraflarında Hakimiyet
Kurma Eğilimleri Vardır

Saldırgan ve Dürtüsel
Bir Yapıya Sahiptirler.

Empati Kurma Yeteneği
Gelişmemiştir.



Genellikle Bilimsel Ve
Akademik Yönden
Yetersizdirler.

Saygı Ve Güç Elde Edebilmek
İçin Bunu Yaparlar Ve
Akranlarından Fiziksel Olarak
Büyük Olurlar

Sosyal Becerilerde ve
İlişki Kurma Biçimlerinde
Yetersizlik Olabilir.

MAĞDUR ÖĞRENCİLERİN GENEL ÇÖZELLİKLERİ

Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır.

Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır.



Utangaç ve içe kapanıktırlar.

Farklı özelliklere sahip olabilirler. (kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb.)

Çoğunlukla pasif ve itaatkardırlar.

Diğer öğrencilere göre daha duyarlı, alıngan, barışçıl ve sakin yapıdadırlar.

SEYİRCİ ÖĞRENCİLERİN GENEL ÇÖZELLİKLERİ

Zorbalık olaylarının %85'inde
akranlar seyirci durumundadır.
Sadece %11'inde zorbaya müdahale
ettikleri görülür.

İspiyoncu damgası almaktan
korkabilir ve bu yüzden
sessiz kalabilirler.



Zorbalık davranışı
gösterenlerden farkları
"suçluluk" duymalarıdır.

Sıklıkla zorbalık davranışı
gösteren kişiyi haklı bulup
mağdurun hak ettiğini
düşünürler.

Kimi zaman benzer bir durumu
yaşamamak adına zorba
davranışlar sergileyen kişi ile
korku kaynaklı bir arkadaşlık
kurabilmektedir.

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİ NE HİSSEDER?



Şok

Öfke

Korku-
Panik

Endişe

Pişmanlık

Yetersizlik

Üzüntü

Acı

Kızgınlık

Suçluluk

ZORBALIK AYRICA;

Psikolojik rahatsızlıklara

Akademik Başarıda Düşüşe

Fizyolojik Rahatsızlıklara

Dışarı çıkmamaya

Okul Fobisine

SEBEP OLUR !



ZORBALIĞA UĞRADIGIMDA NE YAPMALIYIM?



- Onu ciddiye alma hatta şakaya vurabilirsin.
- Sakın kendini suçlama. Bunun sorumlusu sen değilsin. Çekingen davranma. Kendine güven ve bunu çevrene yansıt.
- Bir yetişkine haber ver. Ama olayları abartma ne olduysa onu anlat.
- Söylediklerini, yaptıklarını umursamamak için kendini meşgul edebilirsin.



AYRICA;



YETER ARTIK, DURMALISIN! DEYİP ORTAMDAN UZAKLAŞ.

ZORBALIK YAPAN KİŞİYLE İLİŞKİ KURMA, ONDAN UZAK DUR.

AKTİF VE GİRİŞKEN OL.

ZORBALIK YAPANLARIN GRUP OLARAK DOLAŞTIĞI YERLERE GİTME.

ZORBALIKLA KENDİ BAŞINA MÜCADELE ETMEK ZORUNDA DEĞİLSİN,
BUNA GEREK YOK. GÜVENDİĞİN BİR YETİŞKİNE DURUMU ANLATARAK
HEM KENDİNE HEM DE SANA ZORBALIK YAPAN KİŞİYE YARDIM ETMİŞ
OLURSUN.

ZORBA OLMA



Sakin ol.

Zorbaya cevap verme, onu engelle.

Sana zorbalık yaptığı belgelerin ekran görüntüsü al.

Sana gönderdiği mesajı ya da elektronik postayı sakla.

Hemen güvendiğin bir yetişkinle paylaş.

Yetişkinlerin rehberliğinde, sana zorbalık yapan kişiden şikayetçi ol.

Kişisel görüşmeleri kaydetme ve paylaşma.

Kişinin sanal duvarında rahatsız edici paylaşımlarda bulunma.

Rahatsız edici ve çok fazla sayıda mesaj gönderme.

Kişilerle ilgili doğru olmayan veya onları rahatsız edebilecek bilgileri paylaşma.



ZORBADAN KORKMA



TEGV'İN TEMMUZ 2016'DA YAYINLADIĞI ÇOCUKLARIN GÖZÜNDEN OKULDA YAŞAM ARAŞTIRMA RAPORU'NDAN RÖPORTAJ ÖRNEKLERİ

A: Kendini genel olarak güvende hissediyor musun okulda? Ö: Ne yalan söyleyeyim, hayır. Arkadaşlarımla beraber olduğumda tamam, öyle hissediyorum da, okulda sayılmayacak kadar zorba var. 6. sınıflar var, bizim yaşımızda olan zorbalar var. Sıkıcı zorbalar var, mesela bir şey yapamayınca insanlara bulaşanlar. Sonra da kavgacılar var işte. Büyük sınıflar yapıyor genelde. Ama küçük sınıflardan da biraz oluyor, yani bizim sınıf (Yalçın, 5. sınıf, İstanbul).

“Çocuklar küfür ediyorlar. Mesela 8. sınıflara gidenler küçük çocuklara küfür ediyorlar, iteliyorlar merdivenden aşağıya inerken. Böyle hep eziyorlar, hep kendilerini övüyorlar” (Meltem, 5. sınıf, İzmir).

“Arkadaşlarımla iyi geçiniyorum, diğer sınıflardakiler hep bana sataştıkları zaman arkadaşlarım hemen peşime koşuyor. Kurtarıyorlar beni işte. (...) [Büyük sınıflar] hep küçük sınıflara sataşıyorlar arkadaşlarımıza. Hepimiz birbirimizi koruyoruz” (Berk, 5. sınıf, Adana).



ÖĞRETMENLER ZORBALIĞA KARŞI NE YAPABİLİR ?

Zorbalığı önlemek için öğrencilerle okul kuralları hakkında konuşmak ve onlara bilgi vermek

Sınıf kurallarını etkileyici ve sürekli bir şekilde uygulamak

Sınıfın sosyal ve fiziksel görünümünü sağlamlaştırmak için öğrencilerin paylaşım sorumluluklarını geliştirmek

Öğrencilerden yardım istemek. Zorbalık, zulüm ya da sıkıntıya maruz kaldıklarında rapor etmelerini sağlamak amacıyla eğitmek

Yardım çağrılarına cevap vermek

Öğrencilerin zorbalıkla ilgili görüşlerini araştırmak.

Gözlemci olmak, öğrencilerin birbirleriyle olan ilişkilerini gözlemlemek

Varsa; okul rehber öğretmeniyle işbirliği içinde çalışmalar yürütmek

EBEVEYNLER OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?



1- ŞİDDETI ŞİDDET İLE ÇÖZMEYE ÇALIŞMAYIN

Bazen anne babalar “O sana vuruyorsa, sen de ona bir tane vur” gibi çocuğun kendini savunabilmesine yönelik önerilerde bulunur.

Ancak bu durum davranışın sonlanmasına değil daha da büyümesine neden olur.



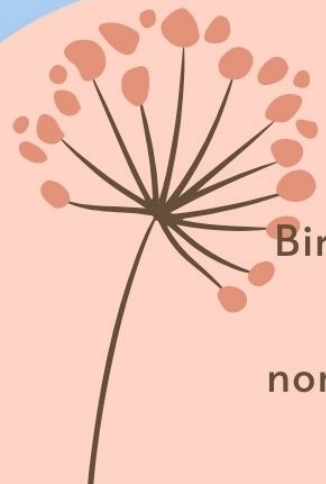
2 -ZORBAYI DURDURMAK İÇİN...

Zorbalığa uğrayan çocuk, zorbayı hem sözel hem de beden diline umursamamalı, kısa cevaplar vermeli. Zorba hâlâ şiddete devam ediyorsa o ortamdan uzaklaşmalı ve orada bulunan güvendiği bir yetiškine bu durumu haber vermeli.

Bu şekilde karşılık verildiğinde hem zorba durdurulmuş olacak hem de arkadaşlar arasındaki ilişki daha pozitif birleşime dönebilecektir.

3 - İYİ ÖRNEK OLUN

Birine kızdığınızda hakaret içeren, küfürlü, taciz eden tarzda konuşursanız çocuğunuza zorbalığı normalleştirirsiniz. Çocuklar gördüklerini modeller, bu nedenle ona iyi örnek olun.



EBEVEYNLER OLARAK NELER YAPABİLİLİRİZ?



4 - BİLGİLENDİRİN

Zorbalık yapan çocukların çoğu, yaptığı davranışın ne sonuçlar vereceğini bilmez. Kurban ya da bu duruma tanık olan çocuklar ise bu konu hakkında bir yetişkine haber vermesi gerektiğini düşünemez. Çocuğunuza zorbalığın kesinlikle kabul edilemeyecek bir davranış olduğunu, eğer böyle bir durumla karşılaşırsa onun suçu olmadığını, öğretmenine ve size anlatması gerektiğini öğretin. Karşılaştığı sistemli şiddet karşısında birlikte çözüm yolları bulabileceğiniz konusunda ona umut aşılayın.



5 - EKSİKLERİ TAMAMLAYIN

Eğer çocuğunuz garip davranışlar ya da komik olmayan espriler gibi nedenlerle zorbalığa uğruyorsa ona yaşına daha uygun espriler ya da davranışlar öğretebilirsiniz. Çocuğunuz eksik olan öz bakımına dair zorbalığa maruz kalıyorsa(örneğin 'çok pis kokuyorsun') öz bakım becerilerini geliştirin.



6 - SEBEBİNİ ANLAMAYA ÇALIŞIN

Hiçbir çocuk bir anda bir başkasına zorbaca davranmaya başlamaz. Bazen ev ortamındaki gerginlikler, uygulanan fiziksel ya da duygusal şiddet çocuğun öğrendiği ve model aldığı davranış biçimleri olabilir.

