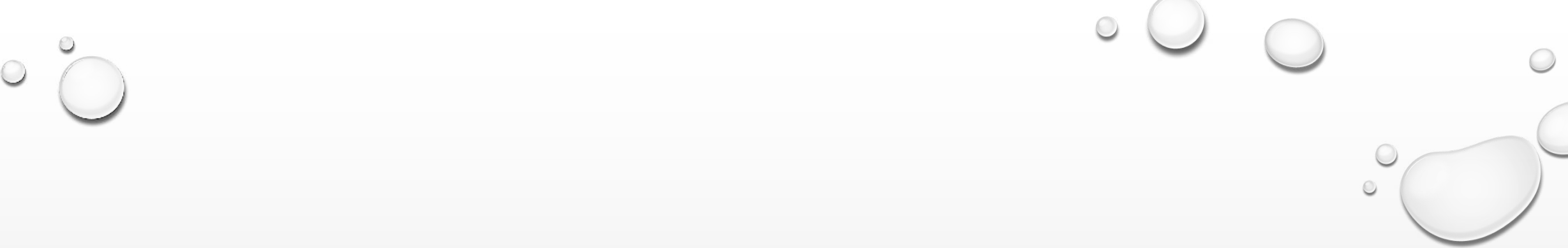
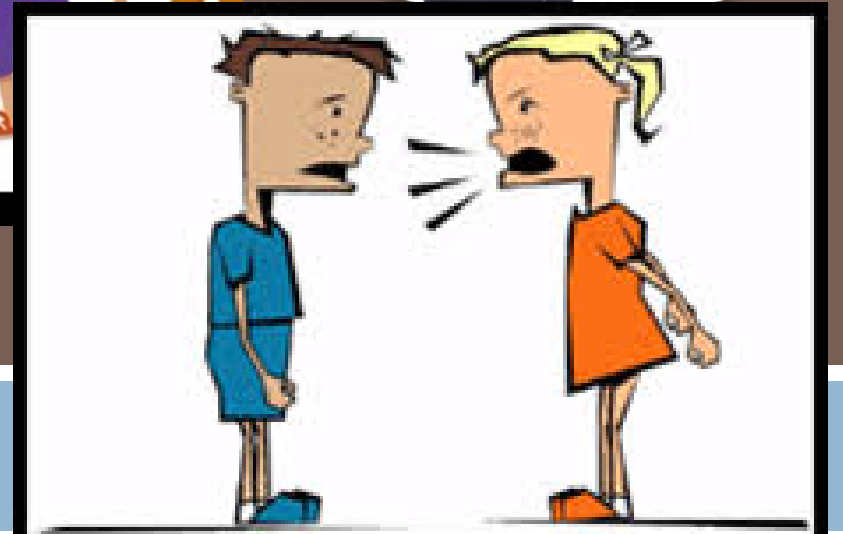


AKRAN ZORBALIĞI



- 
- Türk Dil Kurumu (2017) sözlüğüne göre zorba kavramı “Gücüne güvenerek hükmü altında bulunanlara söz hakkı ve davranış özgürlüğü tanımayan (kimse), müstebit, mütegalibe, despot, diktatör” ifadeleriyle açıklanmaktadır.

AKRAN ZORBALIĞI



ZORBALIK



- **Zorbalık** daha güçlü kişi ya da kişiler tarafından daha az güçlü kişiye uygulanan, tekrar eden psikolojik ya da fiziksel eziyet şeklinde nitelendirilebilir.
- **Zorba** ise elde bulundurduğu güç ile diğer insanlara baskı uygulayan kimse olarak tanımlanabilir. Bu sebeple zorbalık, bir bireyin diğer birey üzerinde baskı kurduğu olarak açıklanabilir.

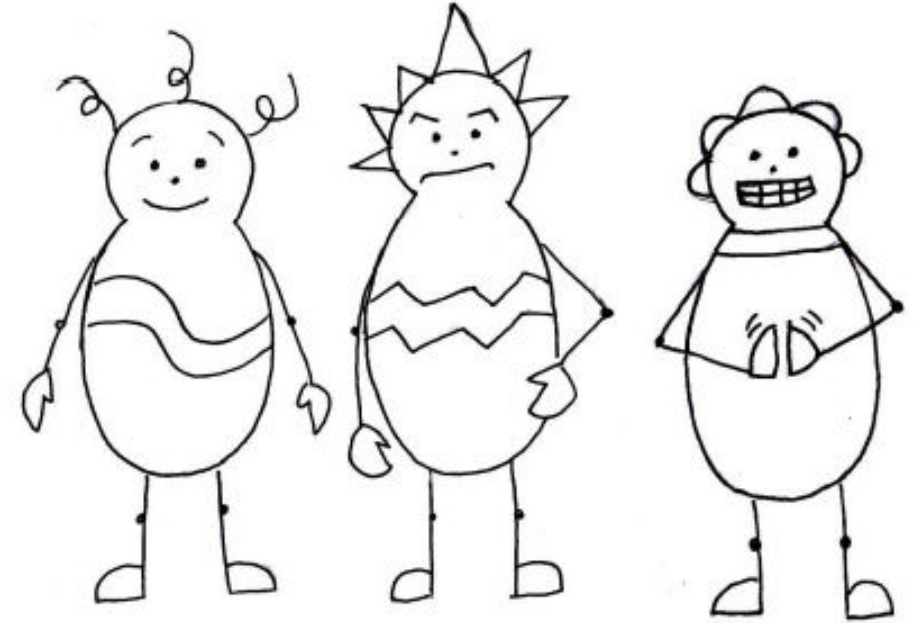
AKRAN ZORBALIĞI VE TÜRLERİ

Bir ya da daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye baskı uygulayarak zarar vermek amacıyla bilinçli/kasıtlı bir biçimde olumsuz eylemde bulunmasıdır.

Bu noktada söz konusu olumsuz eylem

- Sözlü,
- Fiziksel,
- Duygusal,
- Siber

şekillerde ortaya çıkabilir.



FİZİKSEL ZORBALIK



- Zorbalık fiziksel olarak ortaya çıktığında bu durum “şiddet” olarak tanımlanabilir.
- Okullarda en çok görülen zorbalık türüdür.
- Dışarıdan ve öğretmenler tarafından kolayca fark edilebilir.

- Kulak çekme,
- İtme,
- Yumruk atma,
- Bir alet ile saldırma,
- Tekme atma,
- Tokat atma
- Bedensel kötü şakalar
- Özel yerlerine dokunmak (MAH)
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek

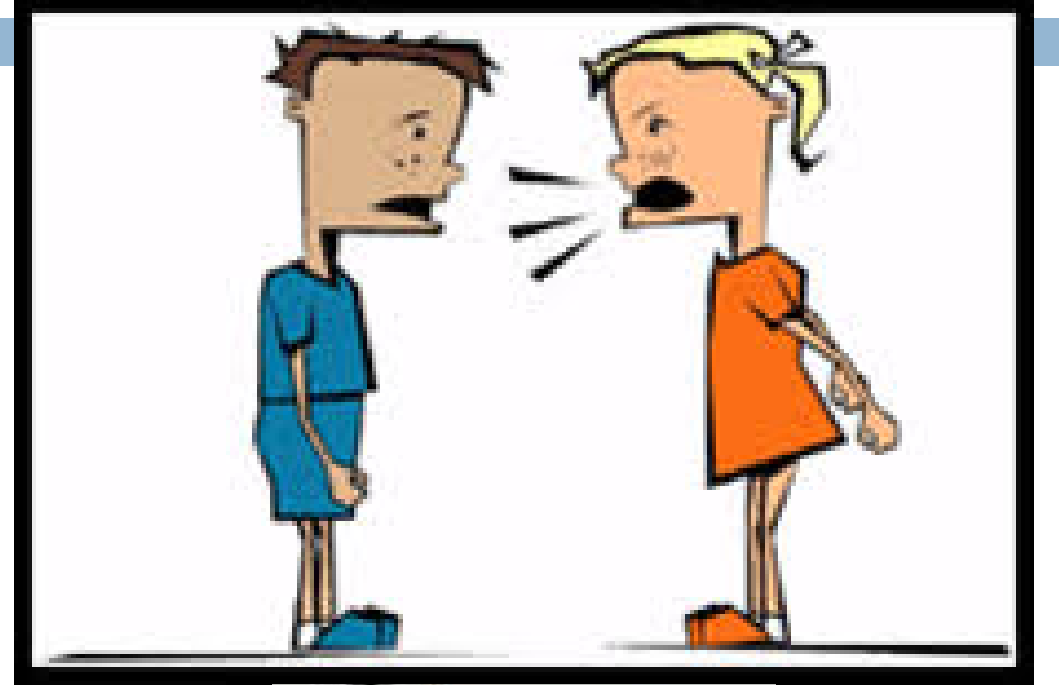


SÖZEL ZORBALIK

Sözel zorbalık daha çok konuşarak gerçekleştirilen zorbalık türüdür. Fiziksel zorbalıktan farklı bir biçimde doğrudan fiziksel bir temas bulunmamaktadır.

Fakat özellikle duygusal açıdan zorbalık gören kişiye önemli sorunlar yarattığı görülmektedir.

- Küfür etme,
- Hakaret etme,
- İncitme,
- Kaba ve çirkin sözler söyleme,
- Utandırma,
- Küçük düşürme,
- Alay etme,
- Aksanı ya da konuşma tarzıyla alay etme,
- Dalga geçme,
- Hoşa gitmeyen, küçük düşürücü isimler (lakap) takma,
- Aşağılayıcı bir biçimde gülme bunlara örnektir.



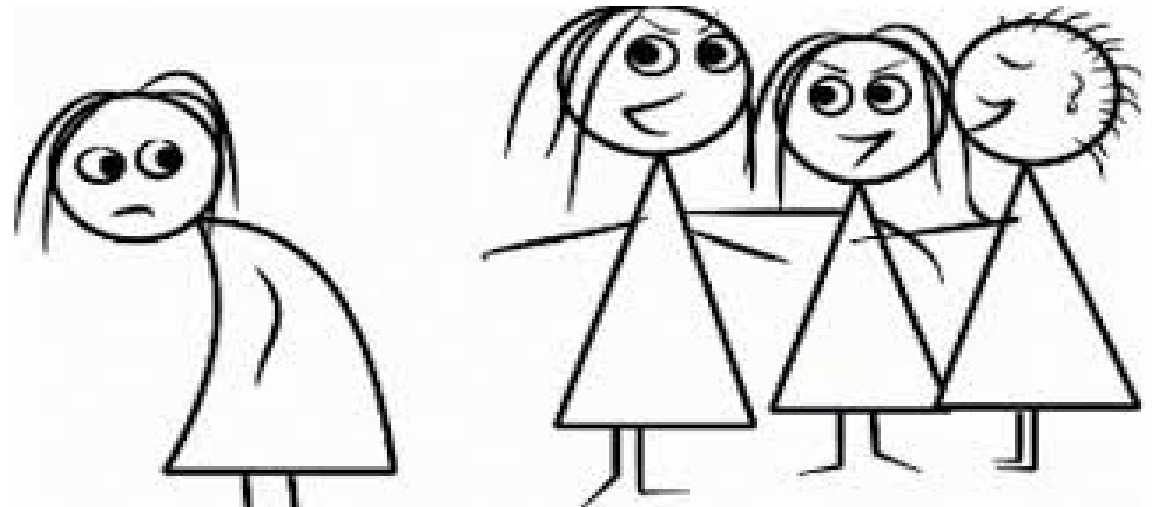
DUYGUSAL ZORBALIK / TOPLUMDAN DIŞLANMA

Toplumsal dışlama bireye zarar vermek ya da bireyi incitmek amacıyla toplumsal ilişkilerini etkileme anlamına gelmektedir. Toplumsal dışlama bir dolaylı zorbalık türüdür.

Bu zorbalık türünü öğretmenleriniz ya da çevreniz anlayamayabilir. Bu sebepten ötürü bunu yaşayan siz ve ya yakın arkadaşınız ise öğretmeninize çevrenize sizin söylemeniz gerekmektedir.

- Görmezlikten gelme,
- Sırtını dönme,
- Yok sayma,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Gruptan atarak cezalandırma,

- Zorbalık gören kişinin diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme,
- Arkadaşlarını mağdura karşı kıskırtarak aralarının bozulmasına çalışma,
- İftira atma,
- İftira, dedikodu ve asılsız söylentiler ile mağduru zor duruma düşürme,
- Yapmadığı şeylerle ilgili öğretmene şikâyet etme,
- Mağdurun sırlarını başkalarına anlatılarak zor duruma düşürme



SİBER/SANAL ZORBALIK

Bilgi ve iletişim teknolojisi araçları özellikle cep telefonu ve internet yoluyla zorbalık yapılmasıdır.

Siber zorbalık, “diğer kişilere zarar vermek amacıyla, bir birey ya da grup tarafından, elektronik posta, cep telefonu, çağrı cihazı, kısa mesaj servisi ve web siteleri gibi bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımını içeren; kasten, tekrarlayıcı bir şekilde ve düşmanca davranışları destekleyen davranışlar” şeklinde tanımlanmaktadır.

Siber zorbalığın diğer zorbalık türleri kadar kişiye zarar vermektedir.

-Kötüleyici ya da tehdit edici mesajların gönderilmesi, rahatsız etme durumunun açık bir biçimde yapılması.

-Utandırıcı resimlerin gönderilmesi, kötü esprilerin yapılması, bir internet sitesinde kurban hakkında olumsuz saldırıların gerçekleştirilmesi

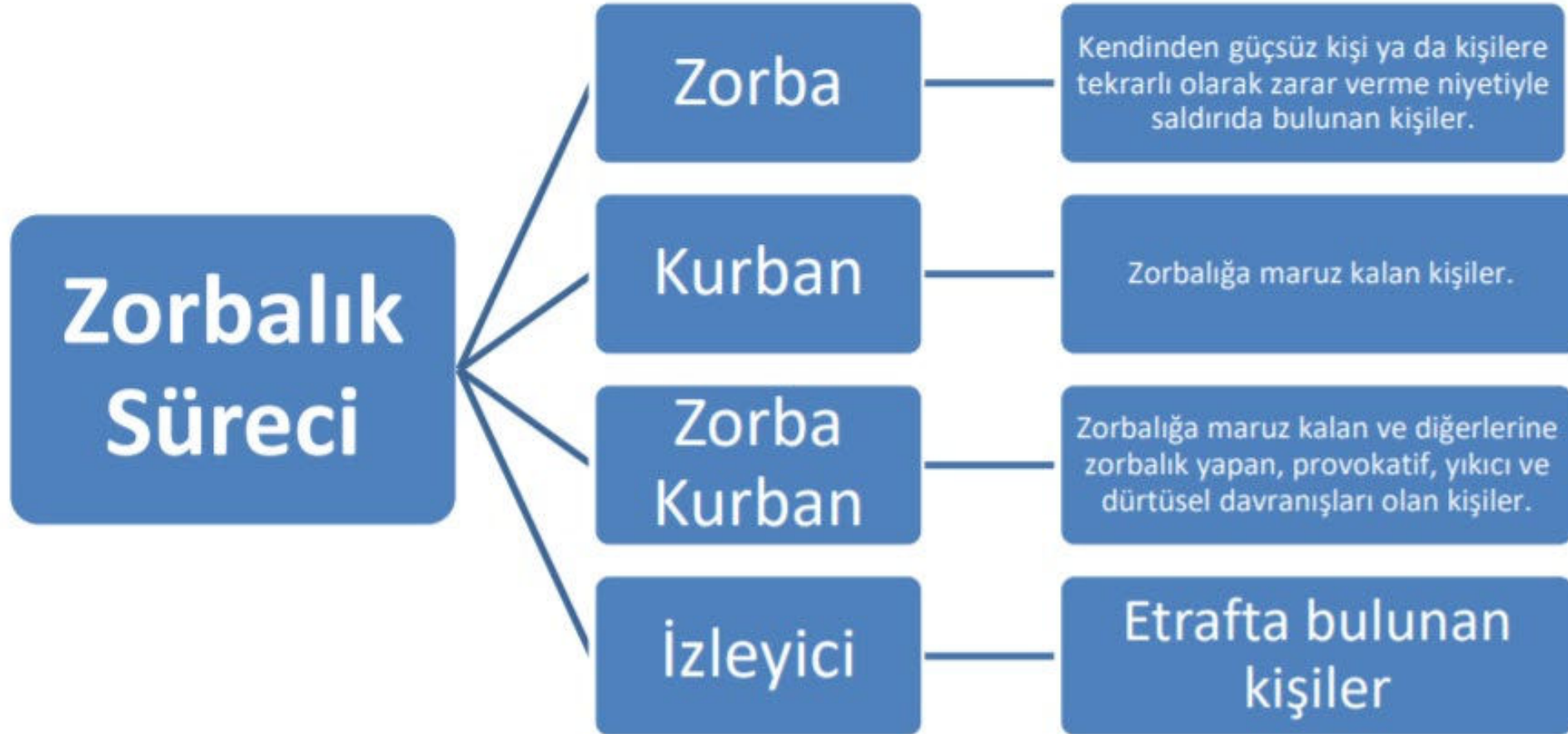


ZORBALIĞIN EN ÇOK YAŞANDIĞI YERLER

Okulun içindeki zorbalığın, okula geliş gidiş sırasındaki zorbalıktan çok daha sık olduğunu, okuldaki “**okul bahçesinin**” en tipik yer olduğunu, bunu “**koridorlar**”, “**sınıfın içi**”, “**kantin** ve **tuvaletlerin**” izlediğini, yatılı okullarda zorbalığın en yaygın olarak “**yatakhane**”de olduğu görülmektedir.



ZORBALIK SÜRECİNDE YER ALAN KİŞİLER



AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALAN KİŞİ NE HİSSEDER? ETKİLERİ NELERDİR?

- **Şok**
- **Korku**
- **Panik**
- **Öfke**
- **Kızgınlık**
- **Endişe**
- **Yetersizlik**
- **Suçluluk**
- **Üzüntü**
- **Acı**
- **Pişmanlık**

Akran zorbalığının öğrenciler üzerindeki etkileri şu şekilde listelenebilir:

- Kısa dönemli fiziksel sorunlar (baş ağrıları, karnın ağrması),
- Kısa dönemli duygusal sorunlar (ara ara gelen ağlama isteği),
- Okul kurallarına uymama isteği,
- Devamsızlık yapma isteği,
- Depresyon,
- Sosyal ilişkilerde azalma, arkadaşları ile görüşmek istememe,
- Olumsuz benlik saygısı, kendisini sevmeme gibi sonuçları olabilir.

ZORBALIĞI NASIL ENGELLEYEBİLİRİZ?



Yüksek sesle
((Hayır))
diyerek zorbayı durdurun.



**Şidete maruz kaldığın
ortamı terk et.**

Güvendiğin bir yetişkine
**(Anne-Baba, Öğretmen
...)** haber ver, yardım iste...

Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır.

**Psikolojik Danışmanı (Rehber Öğretmeni)
Yardım Alın**

REHBERLİK SERVİSİ



PEKİ NE YAPABİLİRİZ ?

ZORBA DAVRANIŞ GÖSTEREN AÇISINDAN

- Sinirlendiğinizde karşınızdaki kişiden uzaklaşmaya çalışın, bu durumu daha sonra konuşun.
- Arkadaşlarımızın hepsi sizinle aynı şekilde olmak ya da sizin istediğiniz gibi görünmek zorunda değil, onları olduğu gibi kabul edebiliriz.
- Başkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir.
- Öfkeli ve bilerek zarar verici davranışlar sergilemek de güçlü olmak demek değildir!
- Zorbalık davranışlarını sergiliyorsanız, yardım almak için rehberlik servisi ya da güvendiğiniz bir yetişkin ile konuşabilirsiniz.

ZORBALIĞA MARUZ KALAN AÇISINDAN

- ❑ Zorbalık yapana yüksek sesle “HAYIR!” diyerek rahatsızlığınızı net bir biçimde ifade edin.
- ❑ Zorbalık yapanın söyledikleri ya da yaptıkları karşısında kendi kendine “Bu benim problemim değil. Ben kendimi tanıyorum. O ne söylerse söylesin ben yine de iyi biriyim.” gibi olumlu mesajlar verin.
- ❑ Olayları gizleyerek zorba davranış yapan öğrencilere yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır. Güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka haber verin ve ondan yardım isteyin.
- ❑ Zorbayla karşılaştığınızda ortamı terk edin.

İZLEYİCİLER AÇISINDAN

- Zorbayı uyarabilir ve ona “Dur!” diyebilirsiniz.
- Zorbaliğa uğrayan arkadaşınıza destek verebilirsiniz.
- Güvendiğiniz bir yetişkine durumu anlatarak yardım isteyebilirsiniz. Ne olursa olsun sessiz kalmayın!
- Gülümseyerek de olsa zorbaya güç vermeyin.

ZORBALIĞA KARŞI DUYARLILIĞI AZALTAN BAZI YANLIŞ İNANIŐLAR

Zorbalık ve Őiddetin hiĐbir tűrű hoŐ karŐılanacak davranıŐlar deĐildirler. Ancak bazen yanlıŐ inanıŐ tűrleri bu zorbaca davranıŐların aĐıĐa Đıkmasına engel olur.

Gelin bunlara hep beraber bakalım!

Kavga etmek ve saldırganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır;

YANLIŞ

Zorbalığa uğrayanlar belki bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir.

Kavga etmek ve saldırganca davranmak yaşamın hiçbir bölümünün parçası değildir. Gergin hissetmek normal sayılabilir ancak bunu başka birisine saldırarak sakinleşmeye çalışmak normal değildir.

DOĞRU

Zorbalığa uğrayanların uzun süreli travmaları ve bu zorbalığın etkileri olabilir



YANLIŞ

Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.



DOĞRU

Başkalarını kızdırmak hiçbir zaman eğlenceli değildir. Siz kızdırılmaktan keyif almıyorsanız başkaları da almıyordur.



YANLIŞ

Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.

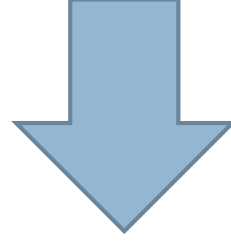


DOĞRU

Hiçbir öğrenci ve ya hiçbir birey zorbalığı hak etmez. Herkes özel ve kıymetlidir.

YANLIŞ

Zorbalıktan Őikayet eden öğrenciler ana kuzusudur.



BU ZORBALARIN ZORBALIĞA DEVAM ETMEK İÇİN SÖYLEDİĞİ BİR CÜMLEDİR.

DOĞRU

Zorbalıktan Őikayet eden ğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.



YANLIŞ

Zorbalık yapanları görmezlikten gelerseniz sizi bırakırlar.

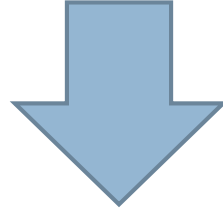


DOĞRU

Zorbalar görmezden gelindikçe zorbalıklarını yapmaya devam ederler. Ve görmezden gelerseniz bir gün size de zorbalık yapacaklardır.

YANLIŞ

Zorbalık yapıldığında bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuktur.



ZORBALAR ZORBALIĞIN YETİŞKİNLERE ANLATILMASINDAN KORKARLAR.
BU SEBEPLE BÖYLE CÜMLELER KULLANABİLİRLER

DOĞRU

Zorbalık yetişkinlerin durdurmaya yardımcı olacağı bir durumdur ve gücümüz durdurmaya yetmeyebilir böyle durumlarda bunu bir yetişkin ile paylaşmak gerekmektedir.



YANLIŞ

Bir zorbayla baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır.



DOĞRU

Zorbalar kendi güçlerinin yetmeyeceği kişilere saldırmazlar bu sebepten ötürü zorbalarla kavga etmek doğru bir çözüm yolu değildir. Doğru çözüm yolları zorbanın zorbalığın karşısında beraber durmak ve ya bunu bize çözüm bulabilecek bir yetişkine anlatmaktır.

Yönerge: Zorbalıkla ilgili aşağıdaki ifadelerin her birini dikkatlice okuyunuz ve ifade doğruysa "D"yi, yanlışsa "Y"yi daire içine alınız.	Doğru Yanıtı Daire İçine Alınız	
Zorbalık davranışı, tekrar tekrar gerçekleşen ve öğrencileri olumsuz bir şekilde etkileyen davranıştır.	D	Y
Tüm zorbalık davranışları fizikseldir (tekmeleme, yumruk atma, tükürme veya vurma gibi).	D	Y
Eğer zorba davranışa maruz kaldıysanız bu, sizin suçunuz değildir.	D	Y
Sadece erkek öğrenciler, zorba davranış yapar.	D	Y
Bazı öğrenciler zorba davranışa maruz kalmayı hak eder.	D	Y
Yalnızca fiziksel zorbalık tehlikelidir.	D	Y
Zorba davranış, bazen internet ortamında da gerçekleşebilir.	D	Y
Her öğrenci akran zorbalığına uğrayabilir.	D	Y
Sürekli olarak alay edilme, dalga geçilme gibi davranışlar akran zorbalığı değildir.	D	Y
Birilerini dışlamak ya da o kişi hakkında dedikodu yaymak akran zorbalığıdır.	D	Y
Eğer zorba davranışa maruz kalırsanız, karmaşık duygular yaşayabilirsiniz. Örneğin, bir an korkabilir ve bir sonraki an kızabilirsiniz.	D	Y

Zorbalık davranışıyla başa çıkmanın iyi bir yolu, karşılık vermektir.	D	Y
Zorba davranışa maruz kaldığınızı bildirmek, birine "dedikodu yapmak" veya "ispiyonlamak" demektir.	D	Y
Birisinin zorbalığa maruz kaldığını gördüğünüzü bildirmek, birisine "dedikodu yapmak" veya "ispiyonlamak" demektir.	D	Y
Akran zorbalığıyla başa çıkmak için öğrenciler atılgan/girişken davranışları deneyebilirler.	D	Y
Akran zorbalığıyla başa çıkmak için bir yetişkinden yardım almaya gerek yoktur.	D	Y
Zorba davranış, büyümenin normal bir parçası olduğu için yetişkinlere söylememeliyiz.	D	Y
Zorba davranışa maruz kalan öğrenciler muhtemelen hayatlarının geri kalanında bunu hatırlayacaklardır.	D	Y
Bir kişi zorba davranışa maruz kaldığında her zaman daha güçlü bir kişi olur.	D	Y



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

ŞEYMA ÖZMEN