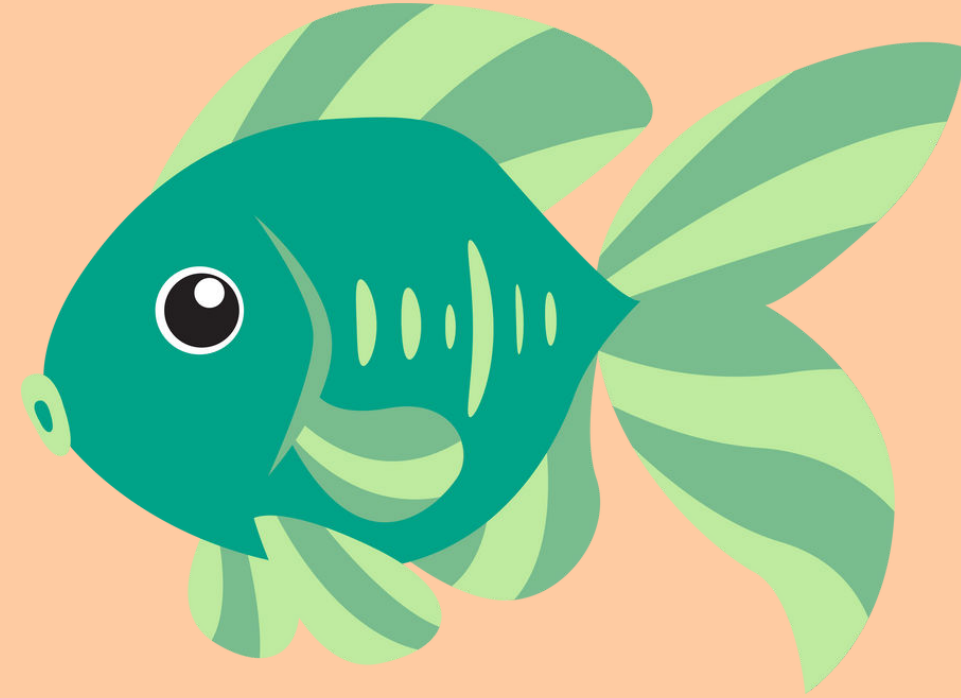
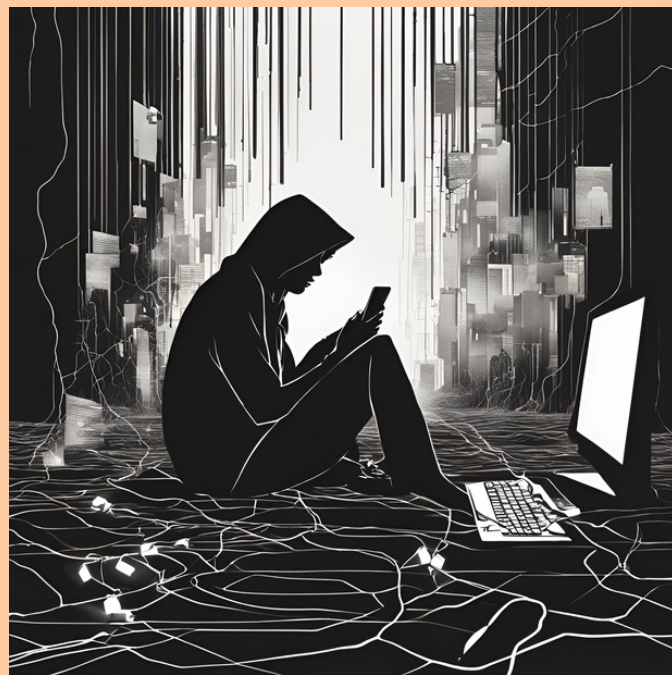


GÜVENLİ OKUL İKLİMİNİ YARATMAK İÇİN HEPİMİZE İŞ DÜŞÜYOR

ZOR



İNCESU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ
2024 ARALIK



Zorbalık=

Zorbalık, zarar verici davranış

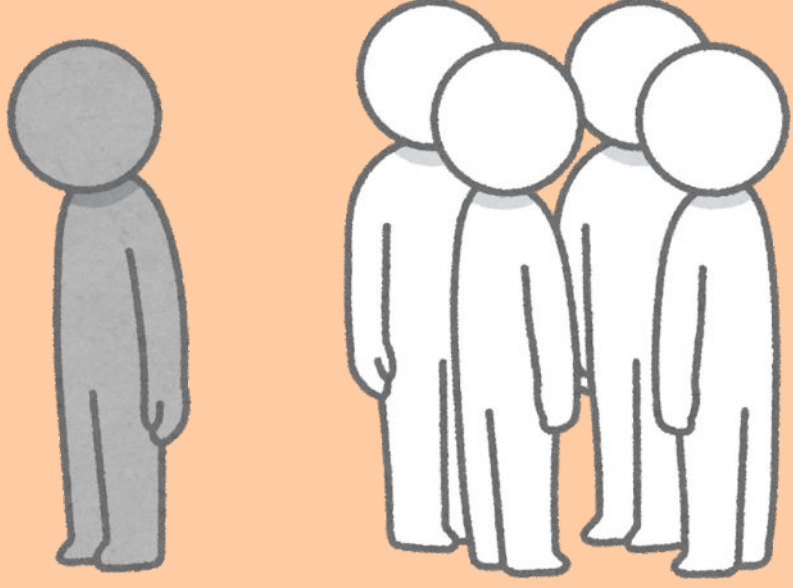
- + güç dengesizliği**
- + gücün haksız kullanımı**
- + (tipik olarak) tekrar**
- + saldırgan tarafından açık bir hoşnutluk**
- + mağdur tarafından baskı altında olma hissini içerir.**



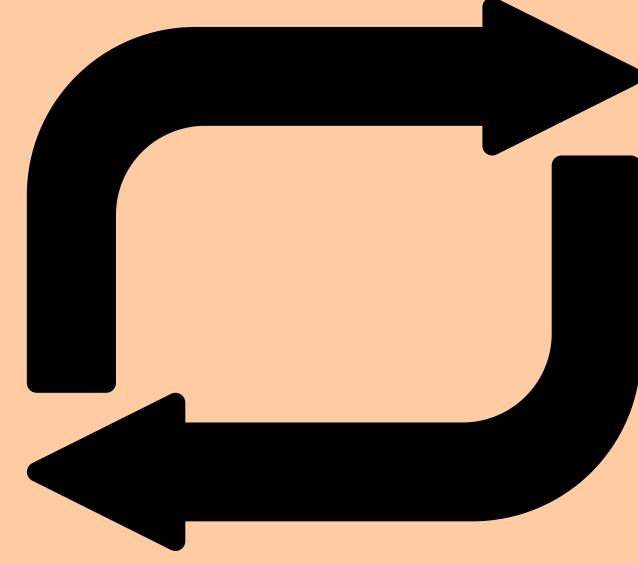
Akran Zorbalığı

- Güçler arası dengesizlik vardır.**
- Tekrarlanan, süreklilik gösteren davranışlardır.**
- Kasıtlı yapılan davranışlardır.**
- Fiziksel ve duygusal/sosyal yönlerden zarar verir.**
- Güç, kontrol ya da maddi şeyler elde etmek gibi birçok amaç taşıyabilir.**
- Fiziksel, duygusal/sosyal, siber, sözel türleri vardır.**
- Sorun çözmek için çaba gösterilmez.**
- Genellikle gizli de yapılabilir**

BİR DAVRANIŞIN ZORBALIK OLMASI İÇİN;



1. Güç dengesizliği



2. Süreklilik



3. Kasıtlı

ZORBALIKTA 3 ROL



Zorba



İzleyici



Mağdur

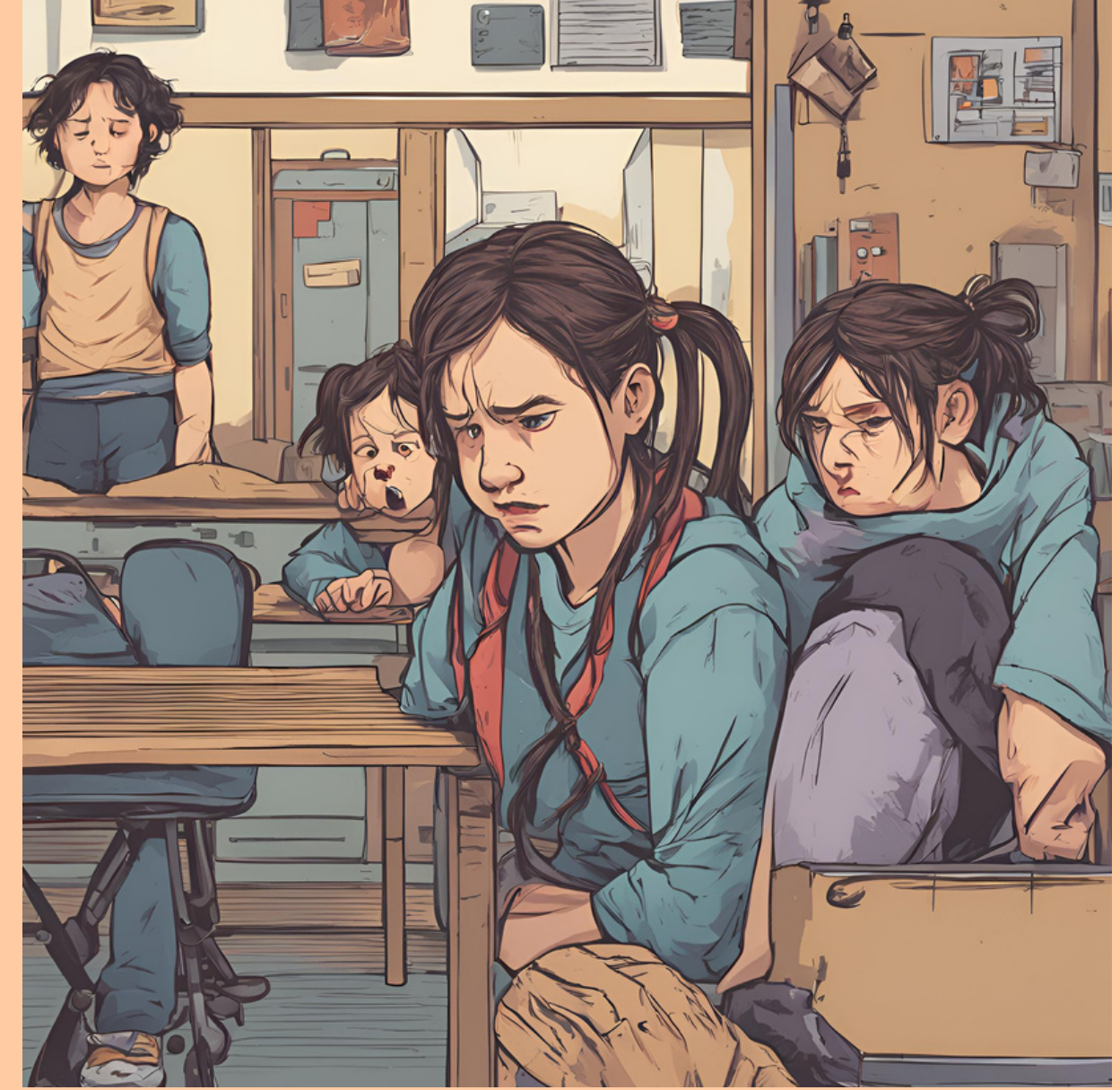
İZLEYİCİLER;

Zorbalığa doğrudan karışmayan ama bazen dışarıdan etki eden gruplardır.

- İzleyiciler, zorbalık olaylarına tanıklık ederler.
- Ancak doğrudan bir akran zorbalığı yapan veya akran zorbalığına maruz kalan rolünde yer almayan bireylerdir.
- Bu rolde yer alan öğrenciler bazen zorbalığı destekleyen (onu alkışlayarak, mimikleri ile veya sözel olarak bu davranışları onaylayan)
- Bir gün kendisinin de zorbalığa maruz kalabileceğini düşünen ve bundan dolayı zorbalığa maruz kalanı korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan (olay yerinden uzaklaşan veya olayı sessizce izleyen)
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciyi koruyan çünkü kendisinin zorbalık davranışına maruz kalmayacağından emin olan
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye destek olan (zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alarak onu sakinleştiren veya araya girerek koruyan)

Zorbalığa maruz kalanlar:

Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalan öğrencilerdir. Düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz davranışlarına maruz kalan öğrencilerdir. Bu öğrenciler okulda zorbalıktan uzak durmaya çalışırlar ve zorbalığa maruz kalmak tehlikesi dolayısıyla kaygılanırlar. Okulda düzenlenen etkinliklerden uzak durabilirler. Okulda kendilerini zorbalık konusunda baskı altında hissedebilir ve sonrasında okuldan uzaklaşabilirler.



ZORBALIK TÜRLERİ



Sözel Zorbalık



İlişkisel/Sosyal Zorbalık



Siber Zorbalık



Fiziksel Zorbalık

FİZİKSEL ZORBALIK

Fiziksel güç içeren davranışları içeren akran zorbalığı türüdür. Vurmak, tokat atmak, dövmek, tekmelemek, itmek- çekmek, tırnaklamak, saçını çekmek, çelme takmak, tükürmek, eşyalara zorla el koymak, para ya da eşya çalmak, zorla bir şeyler ısmarlatmak, defter ya da kitaplarını karalamak, eşyalarını izinsiz kullanmak fiziksel zorbalık örnekleridir.

SOSYAL/ İLİŞKİSEL ZORBALIK

Sosyal ilişkilere zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır. Bu akran zorbalığı türü hakkında dedikodu yapmak ve yaymak, asılsız söylentiler yaymak, sırlarını ortaya çıkarmak, arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak, yanına oturmasını istememek, toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek, jest ve mimikler ile istenmediğini hissettirmek, görmezden gelmek, küsmek, kıskandırmak, taklit etmek, kıs kıs gülmek, tehdit etmek, okul dışı aktivitelere dâhil etmemek gibi davranışları içerir.

SÖZEL ZORBALIK

Sözel ifadeler içeren akran zorbalığı türüdür. Küfür etmek, alay etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosunu, saçını vb.), dış görünüşüyle (giysisi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağzı (şivesi) ile dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek sözel zorbalık örnekleridir.

SİBER ZORBALIK

Siber zorbalık, bilgisayar, telefon gibi dijital teknolojiler kullanılarak yapılan akran zorbalığı türüdür. Sosyal medya, mesajlaşma ve oyun uygulamaları gibi platformlarda veya cep telefonu aracılığıyla yapılabilen, zorbalığa maruz kalanları korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayıcı davranışlardır. Örneğin; sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya özel videolarını ya da fotoğraflarını yayınlamak, mesajlaşırken incitici veya tehdit edici mesajlar göndermek, başka birinin adına hesaplar açarak diğer insanları kandırmak, onları bu hesaplara tehdit etmek gibi davranışlar siber zorbalık davranışlarıdır.

EŞLEŞTİR

Alay etmek

Lakap takmak

Dalga geçmek

Vurmak

Tokat atmak

Eşyalarına zara vermek

Kitabını karalamak

Sırlarını yapmak

Dedikodusunu yapmak

Dışlamak

Küçük düşürmek

Tehdit etmek

Özel videosunu yaymak

Fotoğraflarını yaymak

Sahte hesap açmak

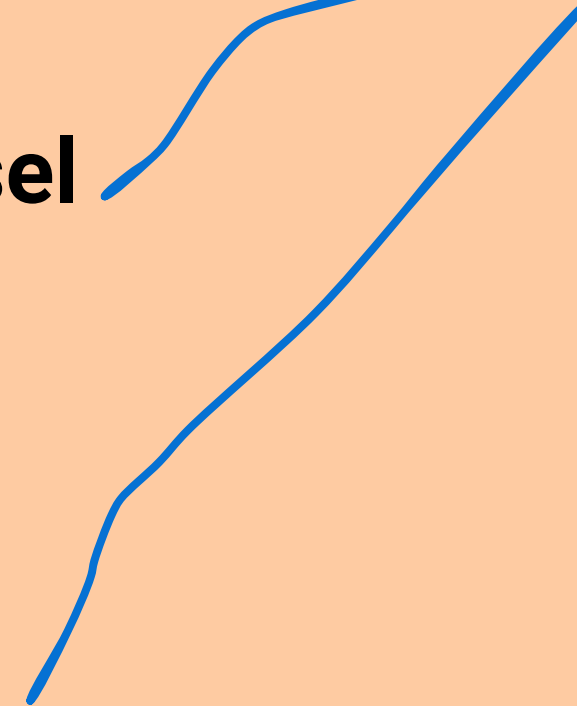
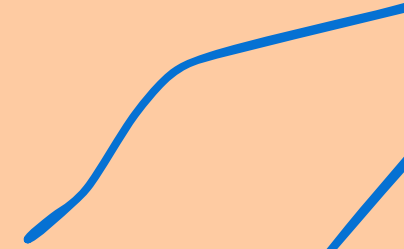
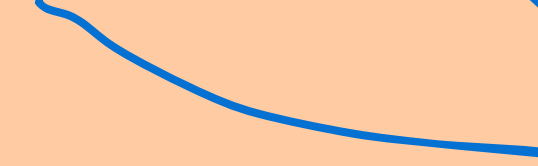
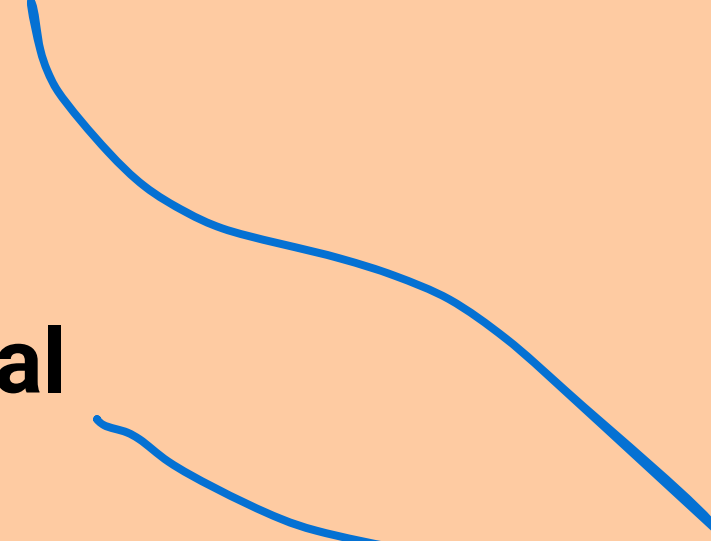
Siber

Sosyal

Fiziksel

Sözel

ZORBALIK



ÖRNEK OLAY

Eser onuncu sınıf öğrencisidir. Eser sağlıklı beslenmeye özen göstermektedir. Öğle yemeklerinde dışarıdan yemek yerine evden getirdiği yemekleri yemeyi tercih etmektedir. Sınıf arkadaşları ise genellikle kantinden alışveriş yapmaktadır. Bu durumu gözlemleyen Ahmet ve Burak, Eser'in sağlıklı beslenmesine sinir olmakta ve onunla “yürüyen sağlık” şeklinde sürekli dalga geçmektedirler.

Peki, sen daha önce böyle bir olaya tanık oldun mu? Olduysan neler hissettin?

Bizzat kendin benzer bir olay yaşadın mı? Yaşadıysan neler hissettin?

Arkadaşların sana benzer davranışı gösterdiğinde/gösterse nasıl tepki verdin/verirsin?

Bu davranışı engellemek için nasıl bir yol izlersin?

ÖRNEK OLAYLAR

10-F sınıfından Berk ve Buğra sınıflarına yeni gelen Serdar'a hoş geldin şakası yapmak istediler. Bu şakayı ise Serdar'ın sırasına bebek bisküvisi bırakarak yaptılar. Sınıf arkadaşları bu şakaya gülerken Serdar bu şaka yüzünden üzüldü. Serdar'ın ve sınıf arkadaşlarının tepkilerinden güç alan Berk ve Buğra bu bisküviyi her gün sıraya bırakmaya, Serdar'ın sırasına su dökmeye ve çantasını çöpe atmaya başladılar. Başlangıçtaki şakanın dozu artınca sınıf arkadaşları Serdar'a destek oldular. Berk ve Buğra'ya davranışlarının Serdar'ı üzdüğünü söylediler.

Peki, sen daha önce böyle bir olaya tanık oldun mu? Olduysan neler hissettin?

Bizzat kendin benzer bir olay yaşadın mı? Yaşadıysan neler hissettin?

Arkadaşların sana benzer davranışı gösterdiğinde/gösterse nasıl tepki verdin/verirsin?

Bu davranışı engellemek için nasıl bir yol izlersin?

ÖRNEK OLAY

11-C sınıfından Ece ve Seda isimdeki ikiz kardeşler okulun en popüler öğrencileridir. Teneffüs saatlerinde sınıf arkadaşları Pelin'i "Saçların güzel olmamış, sen çirkinsin, erkek gibisin!" gibi cümlelerle sürekli rahatsız etmektedirler. Sınıftaki diğer kız öğrenciler de zaman zaman bu duruma maruz kalmalarına rağmen Pelin hedef alındığında sessiz kalmayı veya Ece ve Seda'yı desteklemeyi tercih ediyorlar. Pelin ise böyle zamanlarda ağlıyor, kendisini yalnız hissediyor ve konuşacak birini bulamıyor.

Peki, sen daha önce böyle bir olaya tanık oldun mu? Olduysan neler hissettin?

Bizzat kendin benzer bir olay yaşadın mı? Yaşadıysan neler hissettin?

Arkadaşların sana benzer davranışı gösterdiğinde/gösterse nasıl tepki verdin/verirsin?

Bu davranışı engellemek için nasıl bir yol izlersin?

ÖRNEK OLAY

Ali, 9. sınıf öğrencisidir ve okulun pansiyonunda kalmaktadır. Ali yemekhanede Bilal'in yemeklerini taşır, suyunu getirir, çayını getirir, Bilal'e ara öğünlerde çıkarılanlardan yiyecek hazırlar, odasını temizler ve Ali pansiyonda ağabeyi olduğu için bunları yaptığını söyler. Diğer arkadaşları Ali'yi uyarır ve bunu yapmak zorunda olmadığını söylerler. Ali bu davranışını bırakır. Bilal hemen Ali'nin odasını dağıtır, onu pansiyonda tehdit eder. Ali korkar ve eski yaptıklarını tekrar yapmaya başlar. Arkadaşları tekrar Ali'yi cesaretlendirip rehber öğretmen/psikolojik danışmanından yardım istemesi gerektiğini söylerler. Ali bu durumu rehber öğretmen/psikolojik danışmanına anlatır.

Peki, sen daha önce böyle bir olaya tanık oldun mu? Olduysan neler hissettin?

Bizzat kendin benzer bir olay yaşadın mı? Yaşadıysan neler hissettin?

Arkadaşların sana benzer davranışı gösterdiğinde/gösterse nasıl tepki verdin/verirsin?

Bu davranışı engellemek için nasıl bir yol izlersin?

ÖRNEK OLAY

Bir grup erkek çocuk, önümüzdeki hafta sonu yapılacak bir kamp gezisi planını tartışmak için salonda oturuyorlar. Yıllardır zorbalığa maruz kalan Cezmi, salona girer ve gruba katılmaya çalışır. Cezmi kamp yapmaya gideceklerini biliyor ve onlarla gitmek istiyor. Ama davet edilmesi gerektiğini biliyor. Demirhan, Cezmi'ye bakar ve “Ne istiyorsun? Buradan uzaklaş!” der. Herkes bu duruma güler. Cezmi üzgün ve incinmiş gözükmektedir; başını öne eğip yürümeye devam eder.

Peki, sen daha önce böyle bir olaya tanık oldun mu? Olduysan neler hissettin?

Bizzat kendin benzer bir olay yaşadın mı? Yaşadıysan neler hissettin?

Arkadaşların sana benzer davranışı gösterdiğinde/gösterse nasıl tepki verdin/verirsin?

Bu davranışı engellemek için nasıl bir yol izlersin?

ÖRNEK OLAY

Ayşe, 9. sınıfta eğitim görmektedir. Sınıfındaki bir grup öğrenci tarafından izni olmadan videosu çekilmiş ve öğrenciler bu videoyu sosyal medya hesaplarından paylaşmışlardır. Ayşe, videosunu sosyal medyada gördüğünde çok şaşırmış ve utanmıştır. Ayrıca aynı grupta bulunan öğrencilerin videoya yorum yaptıklarını fark etmiştir. Bu yorumları okuyan Ayşe kendisiyle alay edildiğini ve kendisine hakaret edildiğini görmüş ve buna çok üzülmüştür. Bu görüntüleri paylaşan grubun daha önce de elektronik posta adresini yine izinsiz olarak başka gruplarda paylaşan öğrenciler olduğunu öğrenmiştir.

Peki, sen daha önce böyle bir olaya tanık oldun mu? Olduysan neler hissettin?

Bizzat kendin benzer bir olay yaşadın mı? Yaşadıysan neler hissettin?

Arkadaşların sana benzer davranışı gösterdiğinde/gösterse nasıl tepki verdin/verirsin?

Bu davranışı engellemek için nasıl bir yol izlersin?

Mutluluk

Üzüntü

Sevinç

Öfke

Kararlı

Gerginlik

Güçlü

Rahatsızlık

Şanslı

Kafası karışmış

Yeterli

Kıskançlık

Keyifli

Güvensizlik

Değerli

Önemsiz

Heyecanlı

Çaresizlik

Umutlu

Bıkkınlık

Huzurlu

Kararsızlık

Meraklı

Pişmanlık

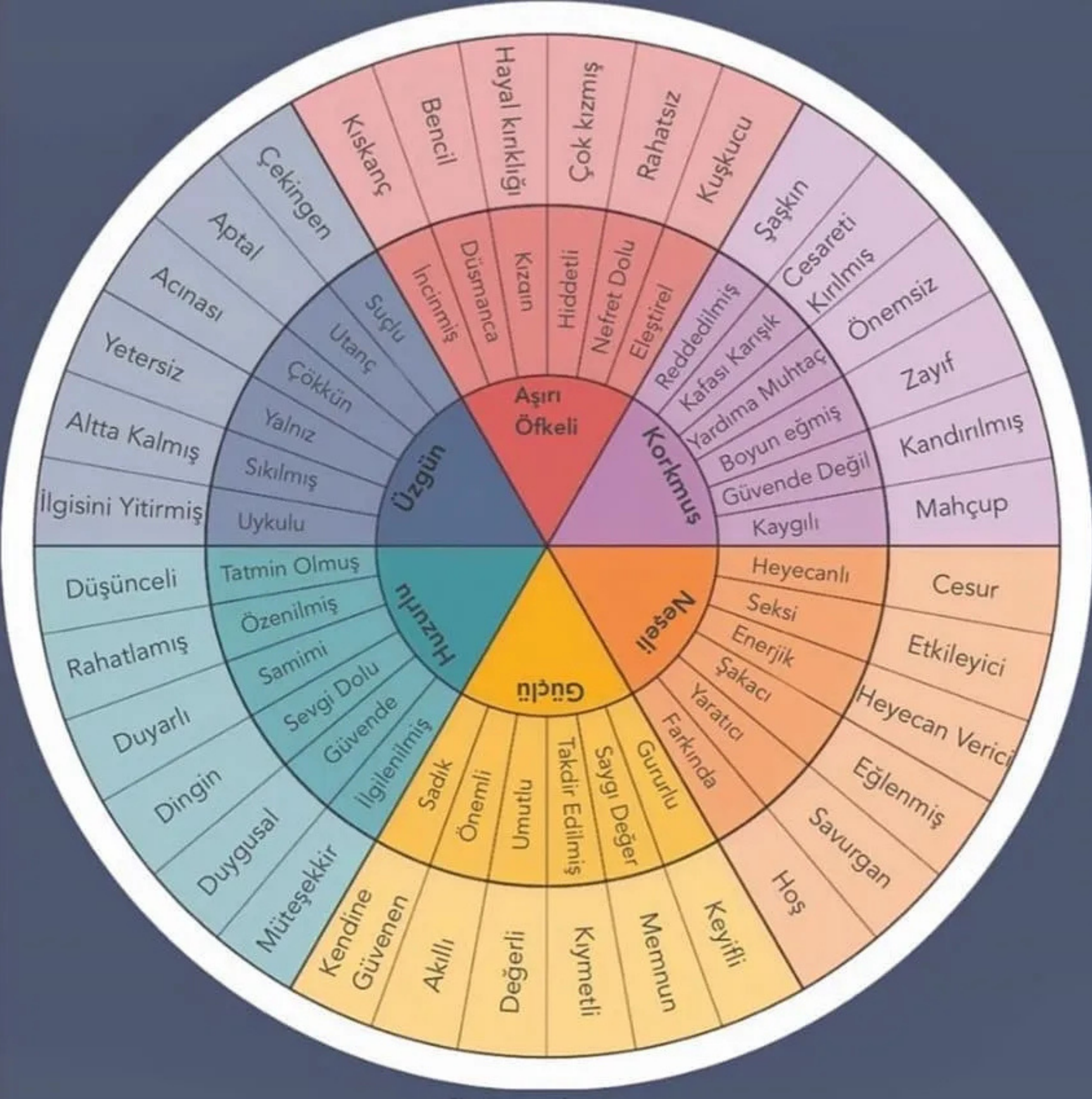
Uyumlu

Endişeli

Yararlı

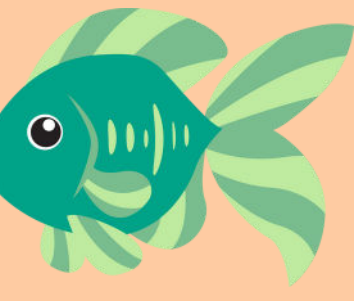
Korku

DUYGU

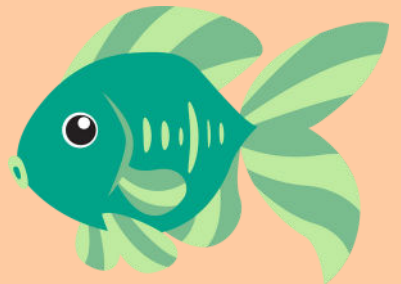


ÇARPKI

ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

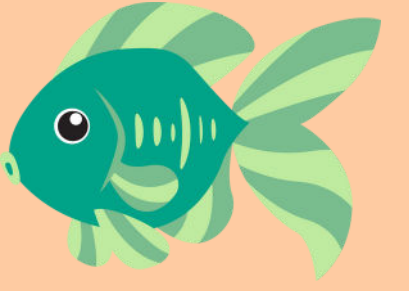


- Zorbalığa maruz kaldığınızda yardım istemekten korkmayın. Utanmayın, bu tarz zorbalık davranışları görmezden gelinmemelidir. Yardım istemek yadırganacak bir davranış değildir.
- Güvendiğiniz bir yetiştikine yaşadığınız olayı anlatın. Bu yetiştikin öğretmeniniz, aileniz veya okul personeli olabilir. İlk başvurduğunuz yetiştikin size yardım etmezse yardım aramaktan vazgeçmeyin.
- Zorba davranış yapan öğrenciye karşı sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başınızı dik tutun) sahip olmak önemlidir. Korktuğunuzu zorbaya belli etmemek onun geri çekilmesini sağlayabilir.
- Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda, güvenli duruş sergileyin. Zorbalık yapan öğrencinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü önemsemediğinizi, sözlerinin sizi incitmeyeceğini kararlı bir şekilde söyleyin.

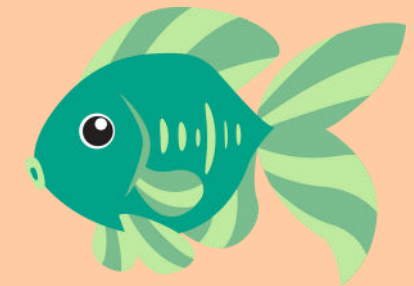


- Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda kaygılandığınızı hissederseniz derin nefes alıp verin. Kendi kendinize “bununla baş edebilirim”, “kararlı olmayı başarabilirim” gibi olumlu mesajlar verin.
- Sözel zorbalığa maruz kaldığınızda (hakaret etmek, alay etmek, lakap takmak vb.) ona karşılık vermeyip kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalışın. Zorba davranış yapan öğrenci bir süre sonra bu davranışı sergilemekten vazgeçebilir.
- Fiziksel zorbalığa maruz kaldığınızda hemen oradan uzaklaşıp güvenli bir yere gidin. Güvenliğinizi sağladıktan sonra gereken yerlere bu durumu bildirmekten çekinmeyin.
- Zorbalık, تنها yerlerde gerçekleşebilir. Bu nedenle mümkün olduğunca kalabalık ortamlarda bulunun, تنها ortamlarda ise yanınızda arkadaşlarınızın olmasına özen gösterin. Arkadaşınız yoksa sınıftan ya da okuldan bir arkadaş edinmeye çalışın. Onlarla birlikte okul etkinliklerine katılmaya çalışın.

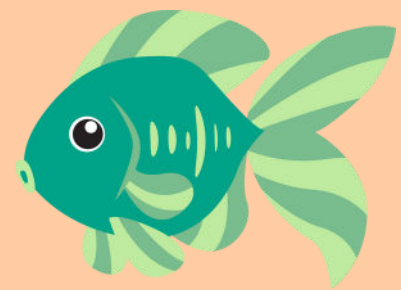
İZLEYİCİLERİN ZORBALIĞA MÜDAHALE ETME YÖNTEMLERİ



- Müdahale etmeden önce güvende olduğunuzdan emin olun. Çünkü zorbalık yapan kişi, size de zorbalık yapmak isteyebilir.
- Zorbalığa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkesi, zorbalık yapan kişiden uzaklaşmaya davet edebilirsiniz.
- Zorbalık yapan ya da zorbalığa maruz kalan öğrenci ile farklı ve yeni bir konuda konuşmaya başlayabilirsiniz.
- Bazen zorbalık yapana güçlü bir şekilde “Dur!” ya da “Yeter!” demek gerekebilir. Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan öğrenciyi uyarmaktan çekinmeyin. Zorbalık yapan öğrenciye, bu davranışın karşı taraftaki bireyi nasıl etkilediğini söyleyebilirsiniz.
- Böyle bir durumda öğretmenlerinize ya da çevrenizdeki yetişkinlere haber verin. Haber vermek ispiyonculuk değildir. Bir hak arama ya da birisinin hakkını aramasına yardımcı olmaktır. Güvenli bir okul ortamının yaratılması ile ilgili tüm öğrencilerin sorumluluğu vardır. Bu sorumluluğunuzu yerine getirmek için yetişkinlerle iletişime geçin ve olayı anlatın.

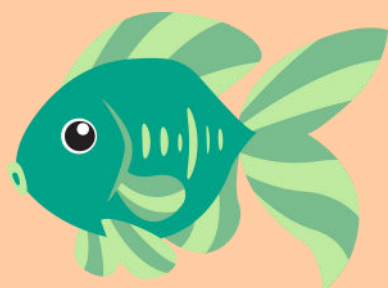


- Böyle davranışlara tanık olduğunuzda zorbalık yapan öğrenciyi cesaretlendirecek veya davranışının şiddetini arttıracak söylemlerde ve hareketlerde bulunmayın (alkışlamak, tezahürat yapmak, gülmek vb.).
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye yardım etmek ispiyonculuk değildir. Çünkü yardım etmede herhangi bir çıkar sağlama durumu söz konusu değildir.
- Zorbalığa maruz kalan kişiyle iletişiminizi arttırabilir, onun bu süreci daha çabuk atlatması için ona yardımcı olabilirsiniz.
- Zorbalık yapan öğrenciyle de aynı şekilde iletişim kurabilir ve onun bu davranışları değiştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu asla unutmayın.



ZORBA DAVRANIŞI GÖSTEREN AÇISINDAN;

- Sinirlendiđinizde karőınızdaki kişiden uzaklaşmaya çalışın, bu durumu daha sonra konuőun.
- Arkadaőlarımızın hepsi sizinle aynı şekilde olmak ya da sizin istediğiniz gibi görünmek zorunda değil, onları olduğu gibi kabul edebiliriz.
- Baőkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir.
- Öfkeli ve bilerek zarar verici davranışlar sergilemek de güçlü olmak demek değildir!
- Zorbalık davranıőlarını sergiliyorsanız, yardım almak için rehberlik servisi ya da güvendiğiniz bir yetiőkin ile konuőabilirsiniz.



DOĞRU!

- Zorbalık davranışı, tekrar tekrar gerçekleşen ve öğrencileri olumsuz bir şekilde etkileyen davranıştır.
- Eğer zorba davranışa maruz kaldıysanız bu, sizin suçunuz değildir.
- Zorba davranış, bazen internet ortamında da gerçekleşebilir.
- Her öğrenci akran zorbalığına uğrayabilir.
- Birilerini dışlamak ya da o kişi hakkında dedikodu yaymak akran zorbalığıdır.
- Eğer zorba davranışa maruz kalırsanız, karmaşık duygular yaşayabilirsiniz. Örneğin, bir an korkabilir ve bir sonraki an kızabilirsiniz.
- Akran zorbalığıyla başa çıkmak için öğrenciler atılgan/girişken davranışları deneyebilirler.
- Zorba davranışa maruz kalan öğrenciler muhtemelen hayatlarının geri kalanında bunu hatırlayacaklardır.

YANLIŞ!

- Tüm zorbalık davranışları fizikseldir (tekmeleme, yumruk atma, tükürme veya vurma gibi).
- Sadece erkek öğrenciler, zorba davranış yapar.
- Bazı öğrenciler zorba davranışa maruz kalmayı hak eder.
- Yalnızca fiziksel zorbalık tehlikelidir.
- Sürekli olarak alay edilme, dalga geçilme gibi davranışlar akran zorbalığı değildir.
- Zorbalık davranışıyla başa çıkmanın iyi bir yolu, karşılık vermektir.
- Zorba davranışa maruz kaldığınızı bildirmek, birine “dedikodu yapmak” veya “ispiyonlamak” demektir.
- Akran zorbalığıyla başa çıkmak için bir yetişkinden yardım almaya gerek yoktur.
- Zorba davranış, büyümenin normal bir parçası olduğu için yetişkinlere söylememeliyiz.
- Bir kişi zorba davranışa maruz kaldığında her zaman daha güçlü bir kişi olur. Bir kişi zorba davranışa maruz kaldığında her zaman daha güçlü bir kişi olur.

Sevgili öğrenciler unutmayın ki zorba davranışı azaltmak için bir işbirliğine ihtiyaç vardır. Sadece zorbalığa maruz kalanın veya izleyicinin neler yapabileceği ile ilgili gelişmesi yeterli olmayabilir. Zorba davranışları yapan öğrencilerin de bu davranışları azaltması için neler yapabileceğini öğrenmesi bu işbirliğinin en önemli unsurlarındandır. Bunun yanında öğretmenlerin, ailelerin de desteği çok önemlidir. Siz bu konuda zorba davranışı yapan, zorbalığa maruz kalan veya izleyici olsun hangi rolde olursanız olun bu davranışları azaltabilmek için destek alabilirsiniz.

BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

ZEYNEP BİROL ALTIN