



Manisa

İl Milli Eğitim Müdürlüğü

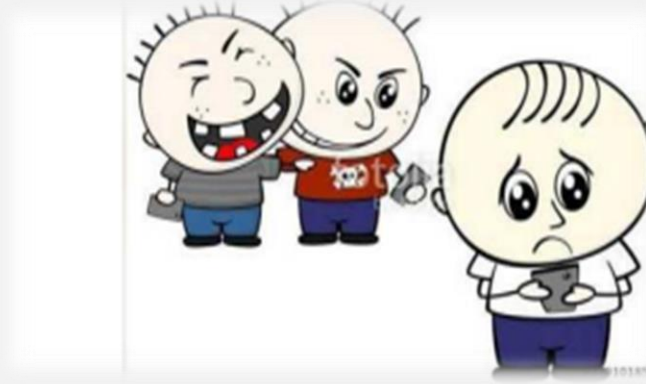
AKRAN ZORBALIĞI

Öğrenci Bilgilendirme Sunumu

ZORBALIK ...



Görselleri İnceleyiniz.



ZORBALIK ...

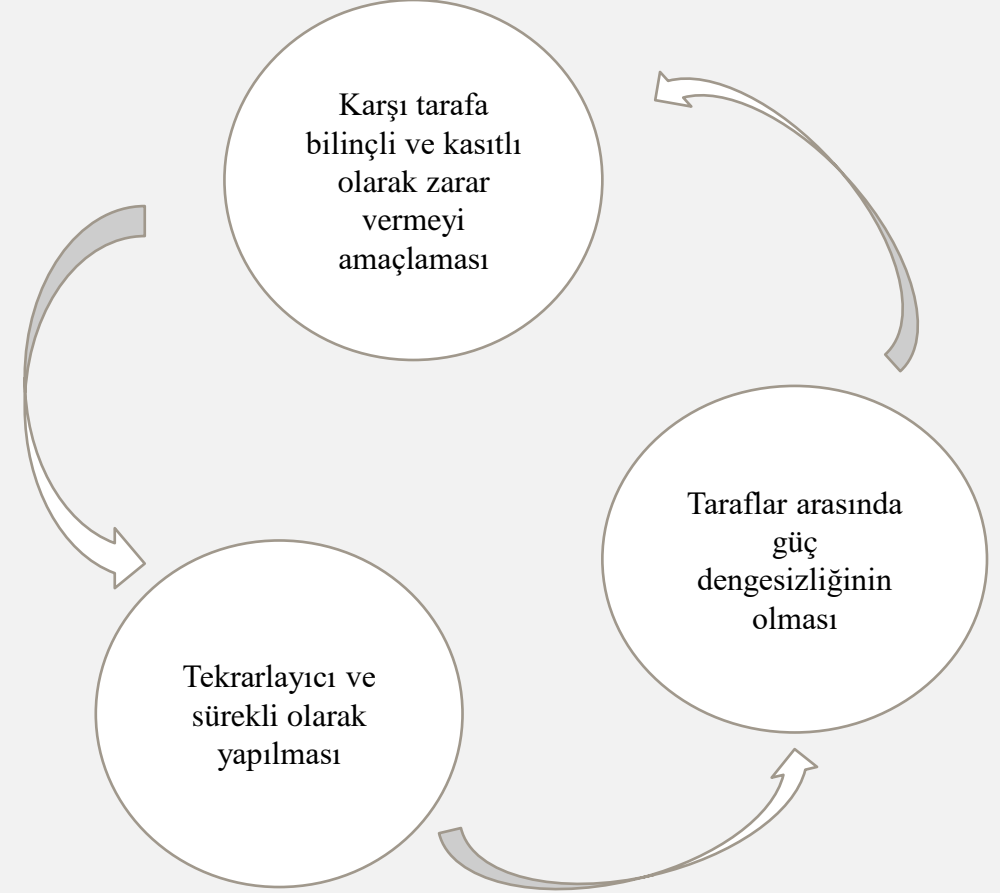


- Resimlere baktığınızda bu yaşananları nasıl tanımlarsınız?
- Böyle bir olay yaşadınız mı?
- Böyle bir duruma şahit oldunuz mu?
- Karşılaştığınız zaman ne yaptınız?
- Kimden yardım aldınız?



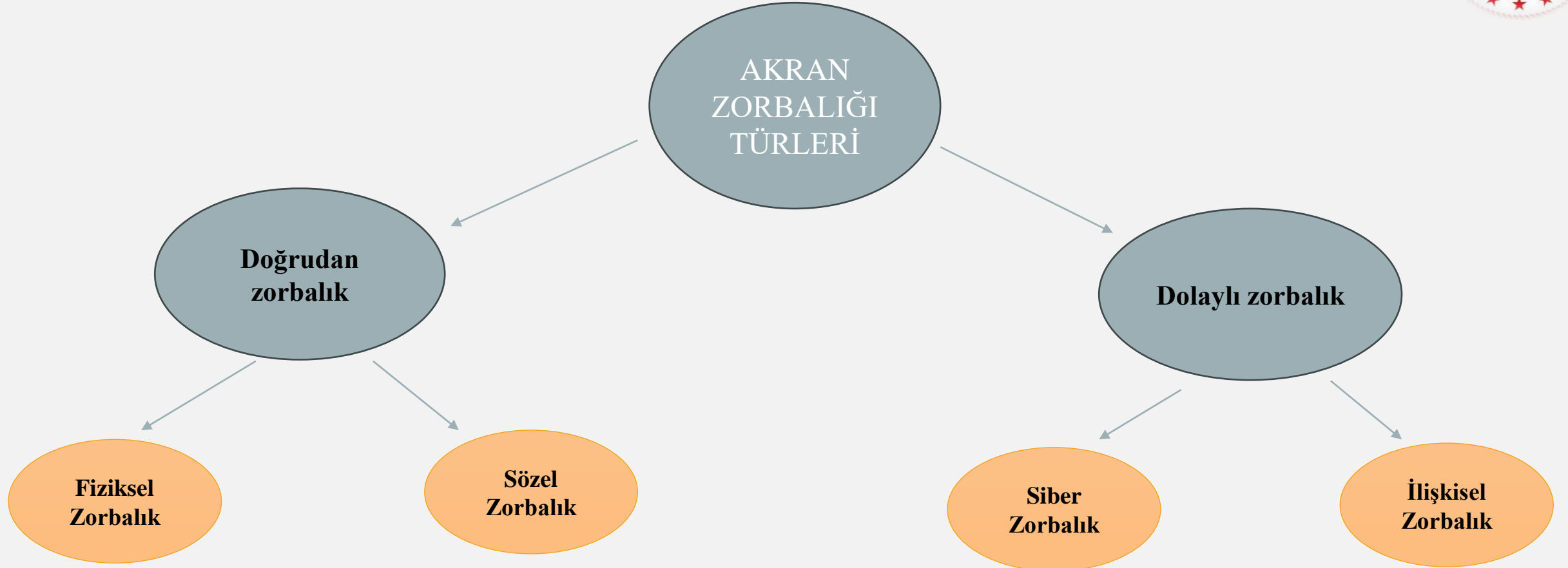
AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

- Akran zorbalığı saldırgan bir davranış türüdür ve üç temel özelliği bulunmaktadır:





AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ



AKRAN ZORBALIĞINDA FARKLI ÖĞRENCİ ROLLERİ



Zorbalık
yapan
öğrenciler

Zorbalığı başlatan
ve zorbalıkta aktif
olarak yer alanlar

Zorbalığa
maruz kalan
öğrenciler

Zorbalık
davranışlarına
birebir maruz
kalanlar

Hem
zorbalık
yapan hem
de zorbalığa
maruz kalan
öğrenciler

Zaman zaman
zorbalık yapan,
zaman zaman da
başkalarının
zorbalığına maruz
kalan gruplardır

İzleyici
öğrenciler

Zorbalığa doğrudan
karışmayan ama
bazen dışarıdan etki
eden gruplardır

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ



- Derin nefes alıp verin.
- Yaşadığınız olayı anlatın.
- Yardım istemekten korkmayın.
- Zorbalık yapan karşısında daha güçlü durun. Beden duruşunuzu değiştirin.
- Güvenli duruş sergileyin.

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ



- Güvende hissetme hakkı
- Kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalışın.
- Güvenli bir yere gidin.
- Kalabalık ortamlarda bulunun.

ZORBALIĞA UĞRAYANLARIN YANLIŞ İNANÇLARI



Zorbalık yapanları görmezlikten gelerseniz sizi bırakırlar.



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



Zorbalık yapıldığında bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuktur.



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

ZORBALIĞA UĞRAYANLARIN YANLIŞ İNANÇLARI



Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudur.



Zorbalıktan şikayet eden öğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.



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



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

ZORBALIĞA UĞRAYANLARIN YANLIŞ İNANÇLARI



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

ZorbaliĐa 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.

ZorbaliĐa uğrayanların uzun süreli travmaları ve bu zorbalığın etkileri olabilir.



Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.



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

İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA 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 konuda yeni bir 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.



İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ



Böyle davranışlara tanık olduğunuzda zorbalık yapan öğrenciyi cesaretlendirecek veya davranışının şiddetini arttıracak söylemlerde ve hareketlerde bulunmayın

(alkışlamak, tezahürat yapmak, gülmek vb.).

Zorbalığa maruz kalan öğrenciyi 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 atlattması 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 DAVRANIŞLARI DEĞİŞTİRMEYE YÖNELİK İPUÇLARI



- 1- Zorbalık bir seçimdir ve zorbalığa maruz kalanın söylediği veya yaptığı bir şeyden kaynaklanmaz. Zorbalık yapan kişiler isterlerse farklı şekilde davranmayı tercih edebilirler.
- 2- Zorbalık davranışı, zorba davranışta bulunan öğrenciyi o anda mutlu etse de uzun vadede zorbalığa maruz kalmanı incittiği ve kalıcı etkiler bıraktığı için zorba davranışta bulunmanı da üzebilir ve vicdan azabı çekmesine neden olabilir. Bu durum yıllarca hatırladığı ve suçluluk duyduğu bir durum hâline gelebilir.
- 3- Zorba davranışta bulunan kişi, öfke duygusunu kontrol edemediği için zorbalık davranışı gösterebilir. Öfke duygusunu yönetmek zorba davranışta bulunan öğrencinin sorumluluğundadır. Öfkenizi kontrol etmekte zorlandığınızda ortamdan uzaklaşmak, ortamda kalacaksanız derin nefes almak ve içinizden ona kadar saymak, öfkeli davrandığınız zaman ortaya çıkacak sonuçları düşünmek gibi basit etkili yöntemleri kullanabilirsiniz.
- 4- Zorbalık davranışında bulunan öğrenci popüler olmak için böyle davranıyor olabilir. Zorbalık davranışı kısa vadede popülerlik sağlıyor gibi görünse de aslında zorbalık yapan öğrenciler yalnız kalırlar. Unutulmamalıdır ki başkalarıyla iş birliği yaparak ve onlara yardım ederek de popüler olunabilir. Ayrıca bu şekilde yaparak pek çok arkadaşına da sahip olabilirsiniz.

ZORBA DAVRANIŞLARI DEĞİŞTİRMEYE YÖNELİK İPUÇLARI

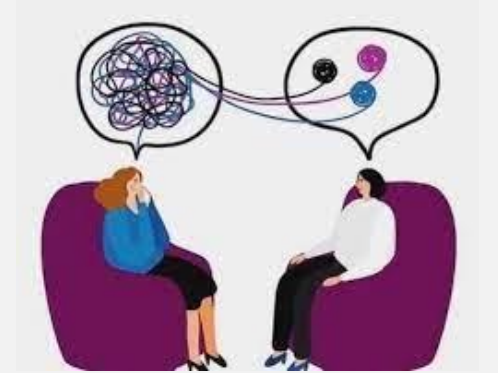


5- Zorbalık yapan öğrencilerin güçlü görüntülerinin altında genelde güçsüzlük vardır. Gerçekte başka birini güçsüzleştirmeye çabalamak, o kişiyi güçlendirmek yerine aksine daha güçsüz yapar. Başkalarını güçsüzleştirmeye çalışmak yerine onlara yardımcı olmak ve onların gelişimlerini desteklemek de kişiyi güçlü hissettirebilir. Ayrıca güçlü yönlerinizi keşfetmek ve bunları çalışarak daha da ileriye taşımak da kendimizi güçlü hissetmemize yardımcı olacaktır.

6- Çevremizdeki tüm canlılar ve daha özel olarak da insanlar saygıyı hak etmektedirler.

7- Zorba davranış okul ortamını/iklimini olumsuz etkiler. Bütün öğrencilerin güvenli bir ortamda eğitim alma hakları vardır.

8- Zorbalık yapan kişi, yukarıdaki yöntemleri kullanarak yapıcı ilişkiler geliştiremiyorsa, bu konuda rehber öğretmen/psikolojik danışman veya uzman kişilerden destek alarak akranlarıyla güvenli ilişkiler geliştirecek yeni yöntemleri keşfedebilir.



GÜNEŞ İLE RÜZGAR'IN HİKAYESİ



Günlerden bir gün, rüzgar ile Güneş sohbet etmeye başlamışlar.

Rüzgar; “Vuvvv.. Vuvvv.. Ben çok güçlüyüm, sert esersem her yeri yerle bir edebilirim.” demiş.

-Güneş, ne yani istediğin her şeyi yapabileceğini mi sanıyorsun?

-Rüzgar, elbette istediğimi yapabilirim, ne sanıyorsun? Bak şimdi sana gücümü göstereceğim, şu yolda yürüyen adamı görüyor musun? diye Güneşe sormuş.

-Güneş, “Aşağı doğru bakmış, evet görüyorum.” demiş.

Rüzgar, kendinden emin bir şekilde:

-“İyice bak şimdi! O adamın paltosunu nasıl üzerinden çıkaracağım.” demiş.

Güneş:

-Haydi bakalım. Nasıl yapacaksın çok merak ediyorum deyip, bulutların ardına geçip rüzgarın ne yapacağını izlemeye koyulmuş.

GÜNEŞ İLE RÜZGAR'IN HİKAYESİ



Rüzgar var gücüyle esmiş, zavallı adam neye uğradığını şaşırmış. Aniden şiddetli bir rüzgara kapılmış, üşümeye başlamış. Rüzgar estikçe zavallı adam üşümüş, üşüdükçe de paltosunu sıkı sıkı tutmaya başlamış. Rüzgar bu duruma çok öfkelenmiş. Daha sert esmeye başlamış. Rüzgar sertleştikçe adamcağız paltosunu daha sıkı tutmuş. Rüzgar ne kadar sert esmişse de adamcağız da paltosuna o kadar çok tutuyormuş. Çünkü çok üşüyormuş.

Rüzgar ne yapmışsa adamın paltosunu çıkaramamış ve pes etmiş.

Güneş, rüzgara iyi bir ders vermek istemiş.

Rüzgar arkadaşım, “Biraz bekle, adamın paltosunu ben nasıl çıkaracağım gör.” demiş.

Güneş bulutların ardından yavaşça çıkmış. Sert ve soğuk rüzgarın ardından çıkan Güneşi gören adam, Güneşe doğru bakmış. Güneş de ona gülümsemiş. Çok geçmeden Güneş yeryüzünü iyice ısıtmış. Yer yüzü ısındıkça adam da ısınmış ve paltoya ihtiyacı kalmadığı için güneşe gülümseyerek paltosunu çıkarmış.

Güneş:

-Gördün mü sevgili dostum? Kibar olmak zorba olmaktan daha iyidir. Nezaket zorbalıktan çok daha güçlüdür diye arkadaşına büyük bir ders vermiş.

KAYNAKÇA

- <https://www.kisamasallar.com/ruzgar-ile-gunes/>
- <https://orgm.meb.gov.tr/www/akran-zorbaligi/icerik/2085>
- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23143200_Kuramsal_Kitap.pdf
(akran zorbalığı rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar için kitapçık)
- Ayşe Başak ERK; Akran Zorbalığı Etkinlik Kitabı,
- Google görsellerden alıntı yapılmıştır.

