

OKULDA ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI

ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI



Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır.

(Thomas Carlyle)



ŞİDDET

Şiddet, güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümüdür.



ZORBALIK



Zorbalık, güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır.

Akran Zorbalığı

“Bir yada daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması”dır.



Zorbalığın Türleri



1.Fiziksel Zorbalık



2.Sözel Zorbalık



3.Duygusal Zorbalık



1- Fiziksel Zorbalık/Şiddet



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

2- Sözel Zorbalık/Şiddet



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.

3-Duygusal Zorbalık/Şiddet



Her çocuk, her öğrenci arkadaşları, öğretmenleri ve çevresi ile iletişim kurma isteğindedir. Bu istek normal karşılanmaktadır.

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.

3-Duygusal Zorbalık/Şiddet

- 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 kışkırtarak 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



Şiddet-Zorbalık ile Şaka Arasındaki Fark

- Bazı zorba öğrenciler diğer öğrencilerle alay edip dalga geçmekte ve “şaka yaptım” demektedirler.
- Şaka yapılan öğrenci rahatsız oluyor mu ?
- Şaka sürekli olarak tekrarlanıyor mu ?

Şiddetin-Zorbalığın En Sık Yaşandığı Yerler:

- ❖ Oyun Bahçesi
- ❖ Koridorlar
- ❖ Sınıf İçi
- ❖ Kantin
- ❖ Tuvaletler
- ❖ Yatakhane

Şiddete-Zorbalığa Maruz Kalanların Hissettikleri

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



Zorbaca Davranışlara Karşı Neler Yapmalıyız ?

Kesin ve net bir şekilde
tavrınızı gösterin.

Yüksek sesle
((Hayır))
diyerek zorbayı durdurun.



Söylediklerini,
yaptıklarını

umursamayın

kendinizi başka şeylerle
meşgul edin.





**Şiddete maruz kaldığın
ortamı terk et.**

Güvendiğin birine
(Öğretmen, aile vb.) haber
ver, yardım iste...

- Olayları GİZLEME
- Zorbaya YARDIMCI OLMA
- Gizlilik, zorbaların SİLAHIDIR.

Rehber Öğretmeni Ya da Sınıf
Öğretmeninden **Yardım İste**



Önünde Zorbaca Davranan Bir Arkadaşın Varsa !!!



1. Zorbaya «DUR» de
2. «Destek» Ol
3. «Ortamdan Uzaklaştır»



5. Bir Yetişkin «Çađır»
6. Zorbaya «Gülümseme»
7. Yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş ol!
8. «Sessiz kalma!»
9. Zorbalıkla «Herkes Karşılaşabilir»

ZORBALIĞA KARŞI DUYARLILIĐI AZALTAN BAZI YANLIŞ INANIŐLAR

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.



DOĞRU

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

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.

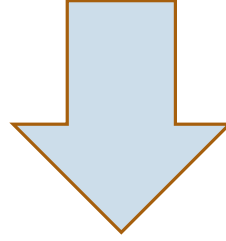


DOĞRU

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 öğrenci kendisini koruyan ve
savunan öđrencidir.



YANLIŞ

Zorbalık yapanları görmezlikten gelerseniz sizi bırakırlar.

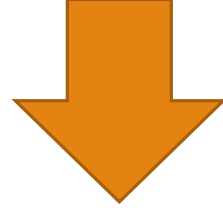


DOĞRU

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.

Zorbalara Öneriler

Güç ve Güçlü Olmak Nedir?

- Fiziksel olarak güçlü olmak
- Duygusal olarak güçlü olmak
- Sosyal olarak güçlü olmak



Öfkenizi Kontrol Edin



Öfkeli olduğun Anda Kırmızı Işık; **DUR !**

Sarı Işık; **DÜŞÜN! BEKLE!**

- Sorununu ve ne hissettiğini söyle
- Olumlu bir hedef belirle
- Farklı çözüm yolları düşün
- Seçiminin ilerdeki sonuçlarını



Olumlu, Zarar Vermeyen Bir Yol Bul Ve Yeşil Işık; **UYGULA!**

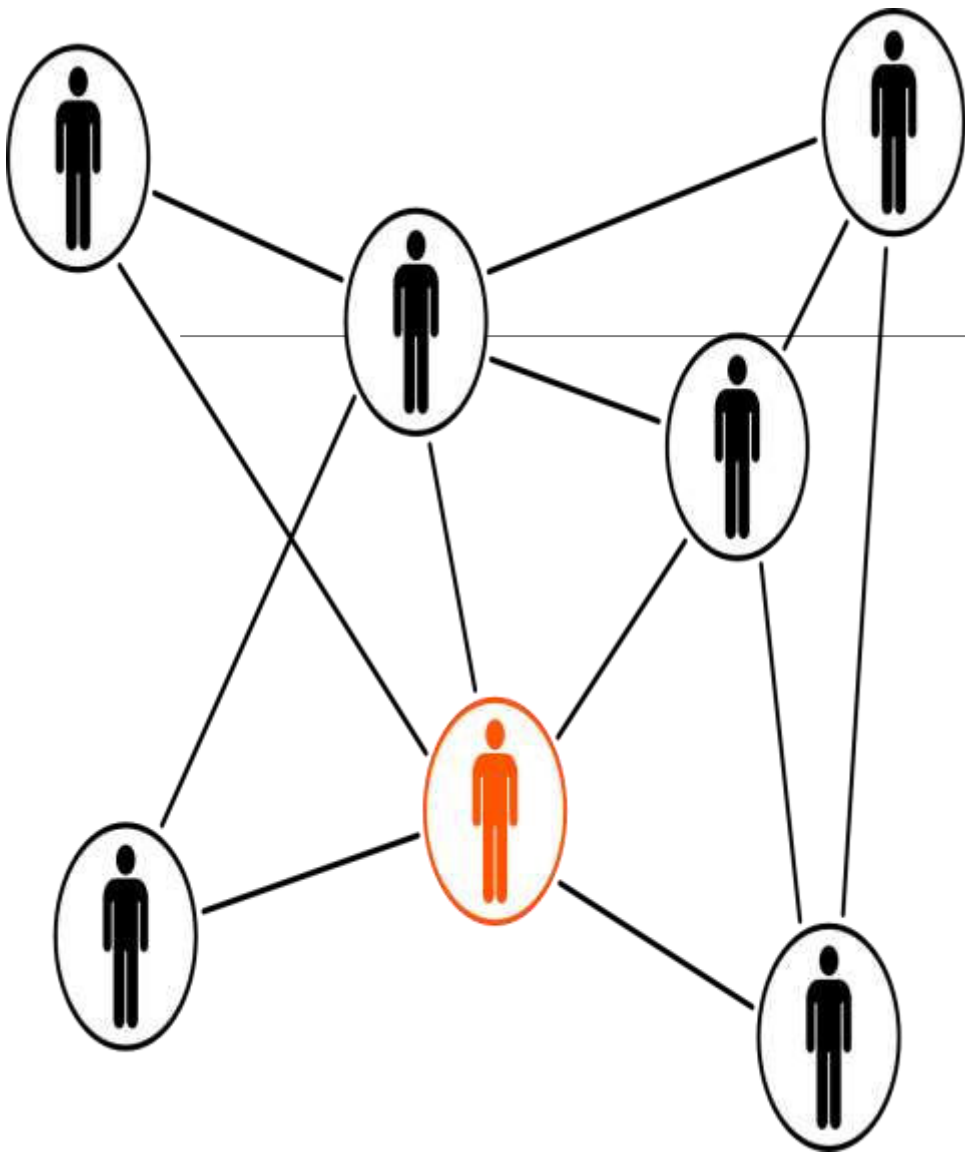
Ne Yapmam Gerek?

İlk önce öfkemizi kontrol edebilmeyi öğrenmeliyiz.



- **Hemen durun ve içinizden 10'a kadar sayın.**
- **Bir kaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.**
- **((Kendi kendinize 'sakin ol'))
deyin.**

- **Öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.**
- **Sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek tüketin.**
- **Sakinleşebileceğiniz bir etkinlikle uğraşın**
- **Sinirlendiğiniz kişinin yanından uzaklaşın ve sakinleşene kadar orada kalın.**



- **Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.**

Unutmayın tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz.



Aşağıdaki Durumlarda Sen Ne Yapardın?

- Okulda biri çantanın içine sıvı sabun sıkmış. Çantayı açıp bunu fark ettiğinde arkada iki kişinin seni izlediğini ve güldüklerini gördün.
- ✓ Bu durumda ne hissederdin, nasıl tepki verirdin?
- ✓ Zorbaca davranan kişi daha uygun nasıl davranabilirdi?
- ✓ Bu durum nasıl çözümlenebilir?

❑ Yemekhanede yemek almak için uzun bir sıraya girdin. Tam sıra sana geliyordu ki senden büyük bir öğrenci tepsini elinden alarak önüne geçti. Ona sıraya girmesini söylüyorsun ama o seni duymazlıktan geliyor.

- ✓ Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?
- ✓ Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?
- ✓ Bu durum nasıl çözümlenebilir?

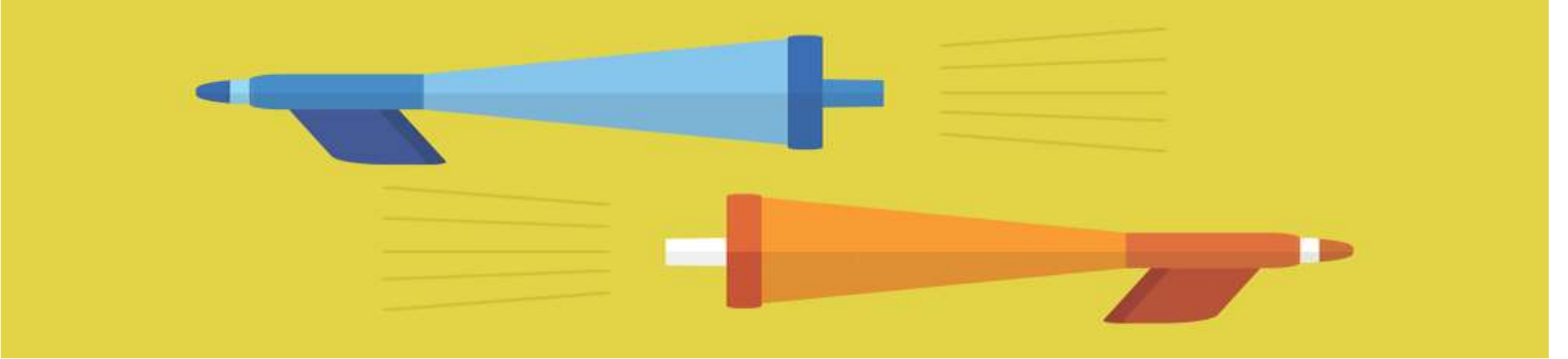


❑ Arkadaşına özel yazdığın bir mesajı, arkadaşının zorbaca davranan kişi ile paylaştığını öğrendin. Üstelik herkese gönderdiği için , sınıftakiler o mesaj hakkında seninle dalga geçiyor.

- ✓ Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?
- ✓ Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?
- ✓ Bu durum nasıl çözümlenebilir?



UNUTMAYIN



Öfkenizi ve Davranışlarınızı Kontrol Edebildiğiniz Zaman Güçlü Olursunuz.