

CUMHURİYET ANADOLU LİSESİ

AKRAN ZORBALIĞINI ÖNLEME EĞİTİMİ

Berna ÖZDER
Psikolojik Danışman

ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI



ŞİDDET

Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır.
(Thomas Carlyle)

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



Akran Zorbalığı

“Güçlü durumdaki bir öğrencinin; kendi kazancı veya keyfi için, daha güçsüz olanlara karşı, sıkıntı vermek niyeti ile Fiziksel, Psikolojik, Sosyal veya Sözel olarak tekrarlayan saldırıdır.”

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



Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin ortak özellikleri:

Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.

Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.

Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.



Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ortak özellikleri:

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

Utangaç ve içine kapanıktır.

Çok arkadaşı yoktur.

Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır.

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



Zorba bir öğrenci misin?

- Birisini üzdüğün zaman mutlu olur musun?
- Rahatlamak için başkalarına sataşır mısın?
- Diğer insanların senden korkmasından hoşlanır mısın?
- Başkalarının üzülmesi seni mutlu eder mi?
- İnsanlar seni zorba biri olarak mı tanıyor?



1- Fiziksel Zorbalık/Şiddet



Fiziksel zorbalık:

- Vurmak, tekme atmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek
- Özel olan yerlerine dokunmak
- Saç çekmek



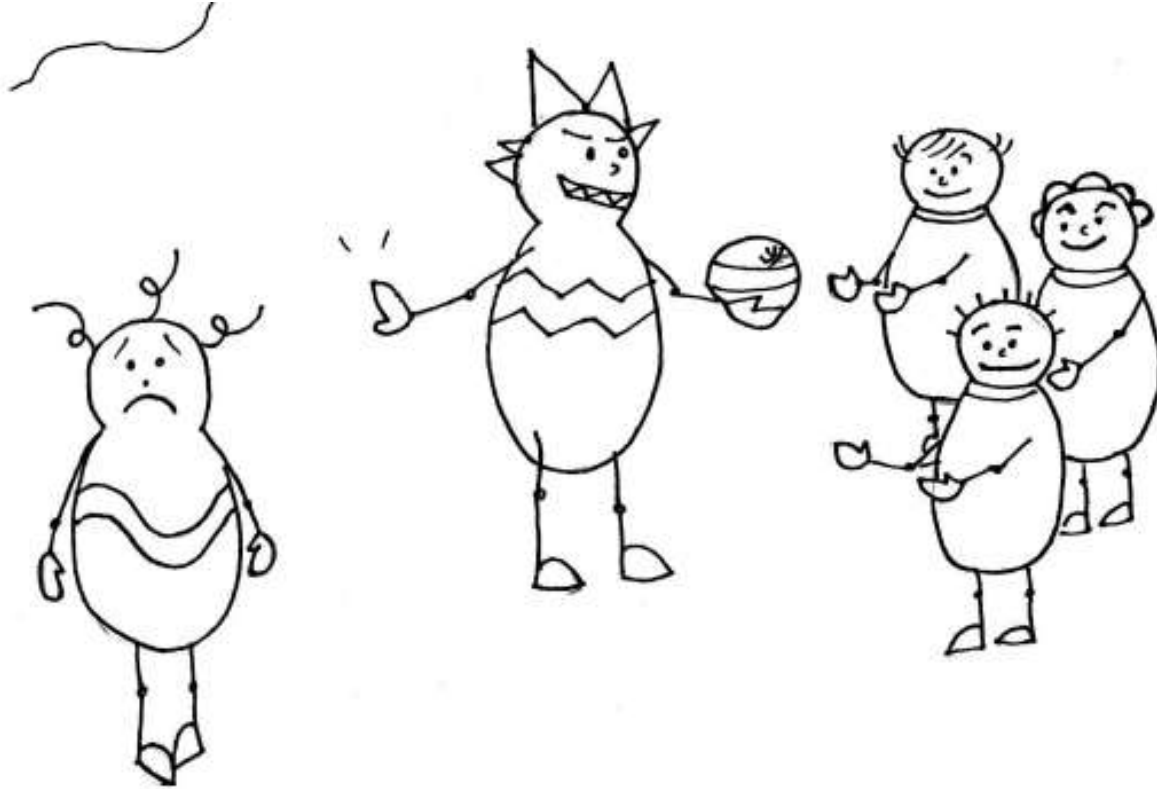
2- Sözel Zorbalık/Şiddet

Sözel zorbalık:

- Alaycı isim takmak
- Birine küfretmek
- Alay etmek
- Hakaret etmek
- Aşağılamak



3-Duygusal Zorbalık/Şiddet



Duygusal zorbalık:

- Yokmuş gibi davranmak
- Dışlamak (gruptan, oyundan, arkadaşlıktan)
- Dedikodu yaymak

Şiddet-Zorbalığın etkileri

- Beyin Kanamaları
- Kırıklar
- İç organ yaralanmaları
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Okul fobisi
- Dışarı çıkmama
- Akademik başarıda düşüş

Şiddete-Zorbalığa Maruz Kalanların Hissettikleri



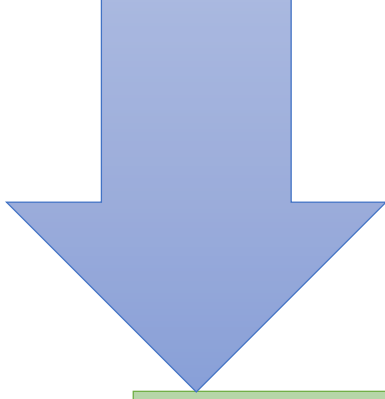
- Şok
- Korku
- Panik
- Öfke
- Kızgınlık
- Endişe
- Yetersizlik
- Suçluluk
- Üzüntü
- Acı
- Pişmanlık



Zorbalığa Uğrayanların Yanlış İnançları



1. Zorbalıktan yalnızca “hanım evlatları” yakınır.

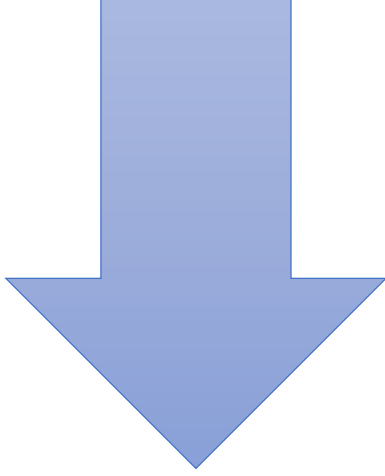


Doğrusu:

Sizlerin zorbalıktan şikayet etmeniz “hanım evladı” olduğunuz anlamına gelmez. Zorbalık, zalimlik ve haksızlık yapmak demektir. Sizler, zorbalığın okulda hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu ve zorbalığa maruz kaldığınızda şikayetinizi dile getirmelisiniz.



2. Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk” tur.



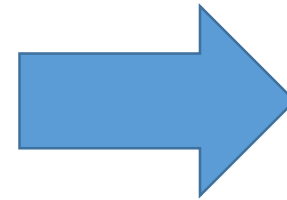
Doğrusu:

Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk” değil, bildirmek demektir. Suçluya veya bir başkasına yardım etmek için suçluyu yetkililere bildiririz. Halbuki birisini “ispiyonlamakta” amaç, onun başını derde sokmaktır.



3. “Kavga etmek ve saldırganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır

- bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler
- zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar
- zorbalık yapanları görmezden gelerseniz size bulaşmazlar
- bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır
- zorbalığa uğrayan kişiler belli bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir
- sadece erkekler zorbalık yapar.”

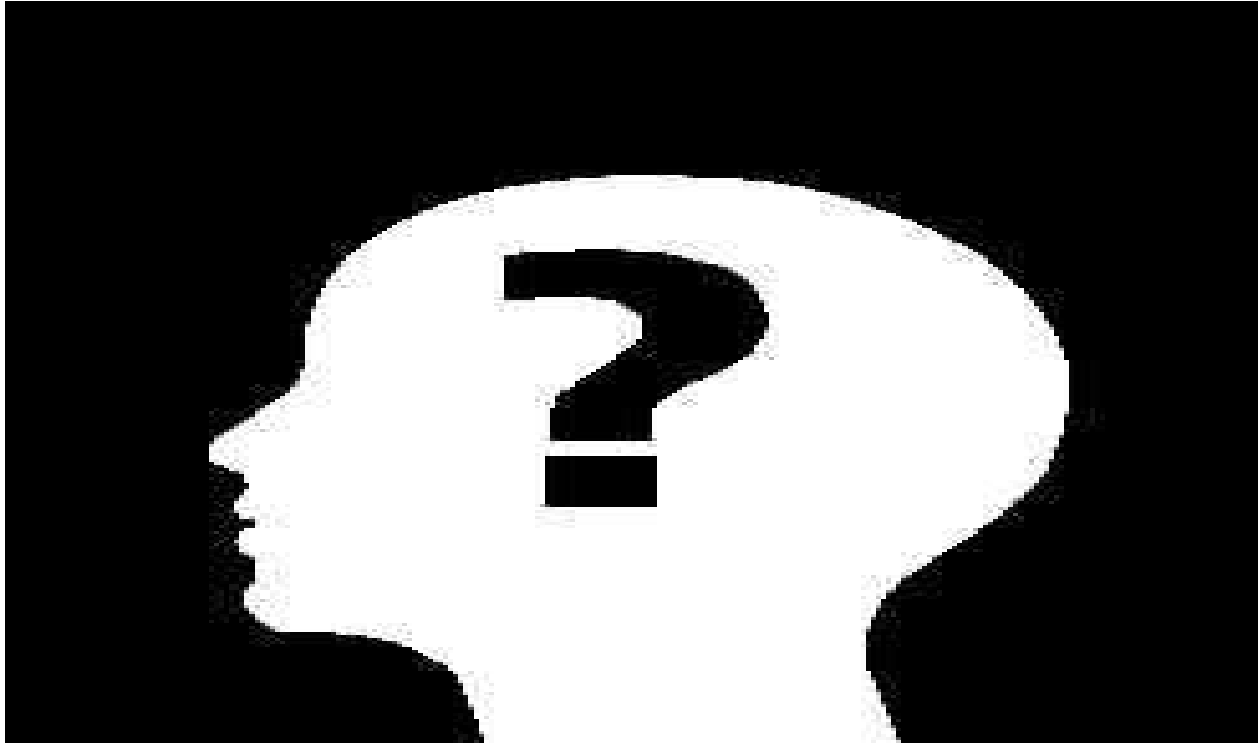


Doğrusu:
Bu söylemlerin tamamı
YANLIŞ....

Zorbaca davranışlara maruz kalırsanız;



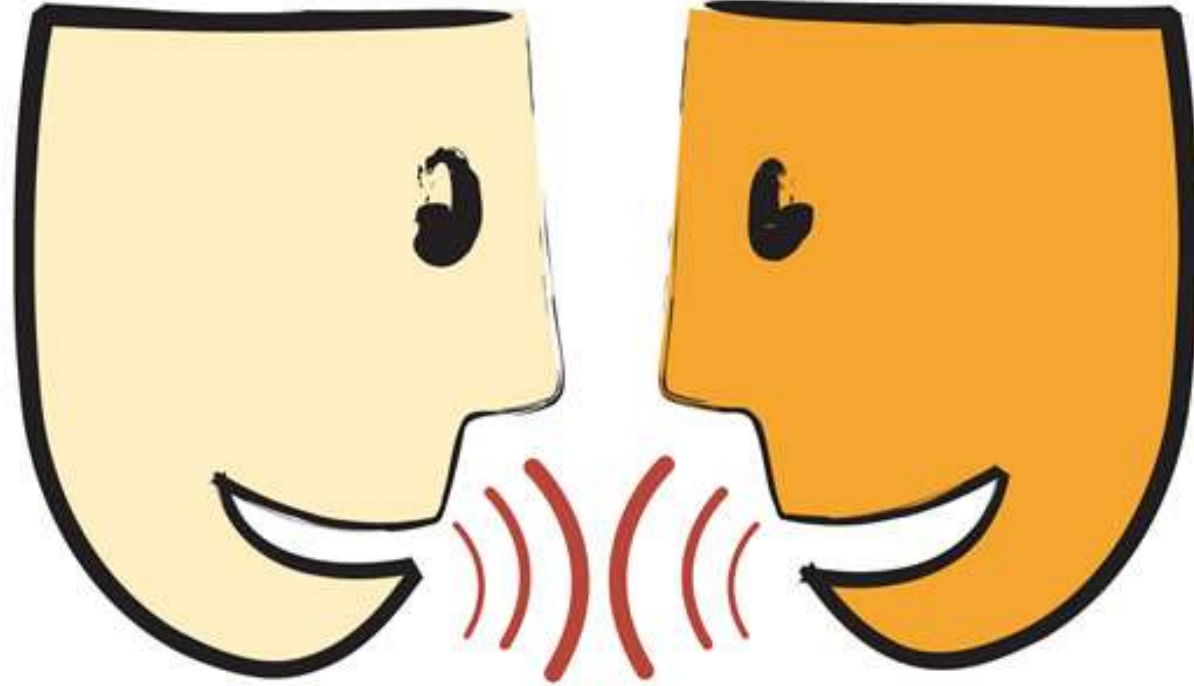
DÜŞÜNÜN??



Empati kurmaya çalışın



Başkalarıyla iletişime geçin



Aktif ve girişken olun



Birbirinize destek olun



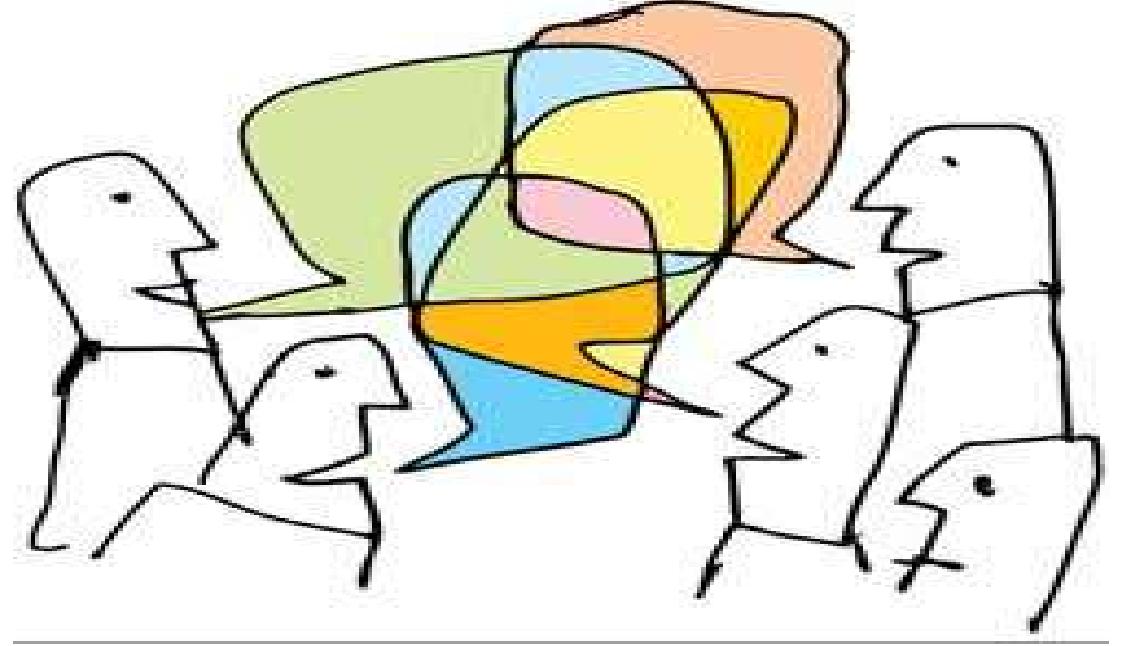
Güçlü ve kararlı olun



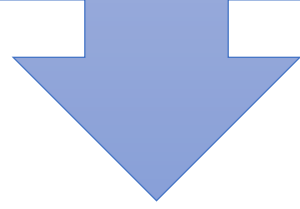
Anlatın



Özellikle aile ve sınıf
rehber öğretmenine
anlatılmalı.



Kendinizi suçlamaktan
vazgeçin



**Şiddet sadece şiddeti
doğurur, öfkeyle kalkan zararlar
oturur**



**Şiddete uğradıysanız KESİNLİKLE FİZİKSEL
OLARAK KARŞI SALDIRIYA GEÇMEYİN.**





- Yüksek sesle «**Hayır**» diyerek onu durdurmak

- Söylediklerini, yaptıklarını **umursamamak** için kendini meşgul etmek

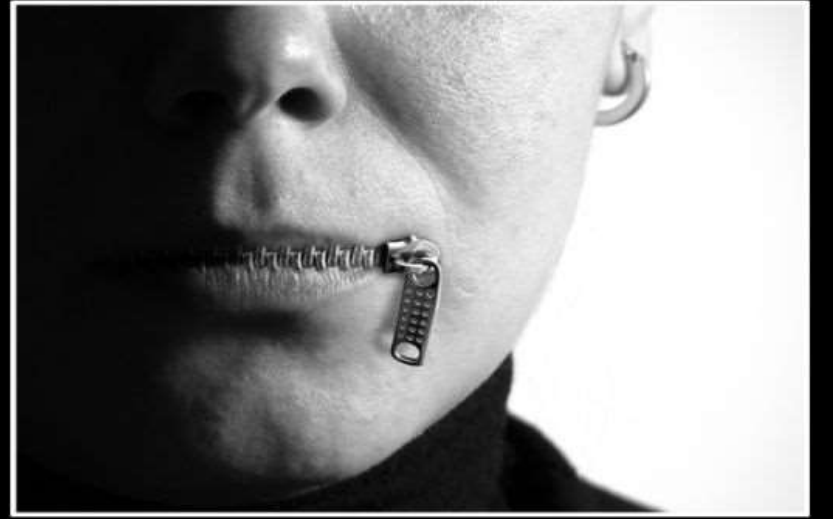


*Susmak ;
Bazen yaptığınız en hayırlı iş olur...*

İbrahim İNECİK



Sessiz kalmak



Sus!



Şakaya vurmak



**Teşekkür
etmek 😊**

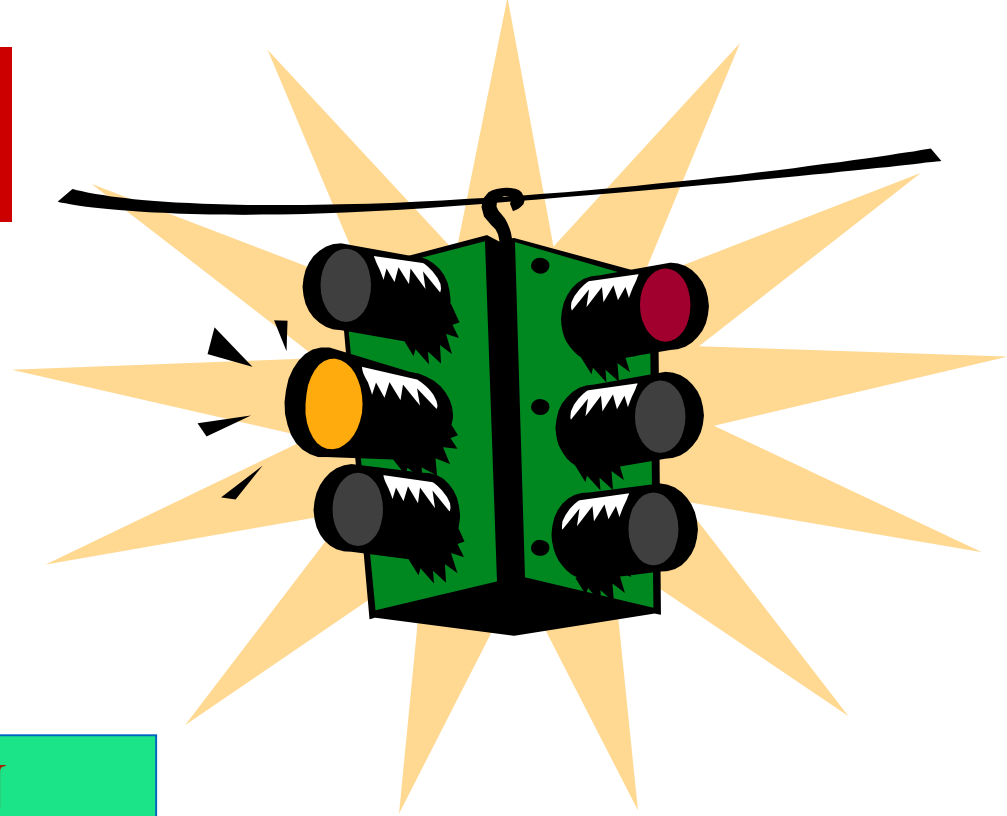
Zorbaca davranışlar sergileyeceğimiz zaman;

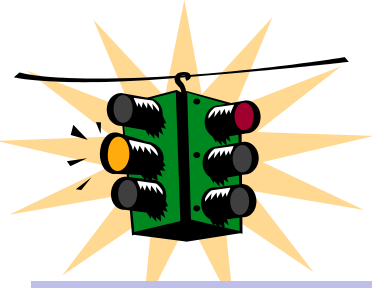
**ÖFKELENDİĞİNİZ ANDA
KIRMIZI IŞIK “DUR”**

DÜŞÜN SARI IŞIK “BEKLE”

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

**OLUMLU, ZARAR VERMEYEN
BİR YOL BUL YEŞİL IŞIK
“UYGULA”**





İlk önce öfkemizi kontrol edebilmeyi öğrenmeliyiz.

- Hemen durun ve içinizden 10'a kadar sayın. Bunu yaparken bir kaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
- Kendi kendinize 'sakin ol' deyin.
- Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Kendinize sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek hazırlayın.
- Telefonla bir arkadaşınızı ya da akrabanızı arayın ve başka konulardan konuşun.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın; örneğin çiçeklerinizi sulayın.
- Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın; mümkünse odanıza gidin ve sakinleşene kadar orada kalın. Hâlâ sakinleşemediyseniz gidin bir yastığı yumruklayın.
- 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.

UNUTMAYIN

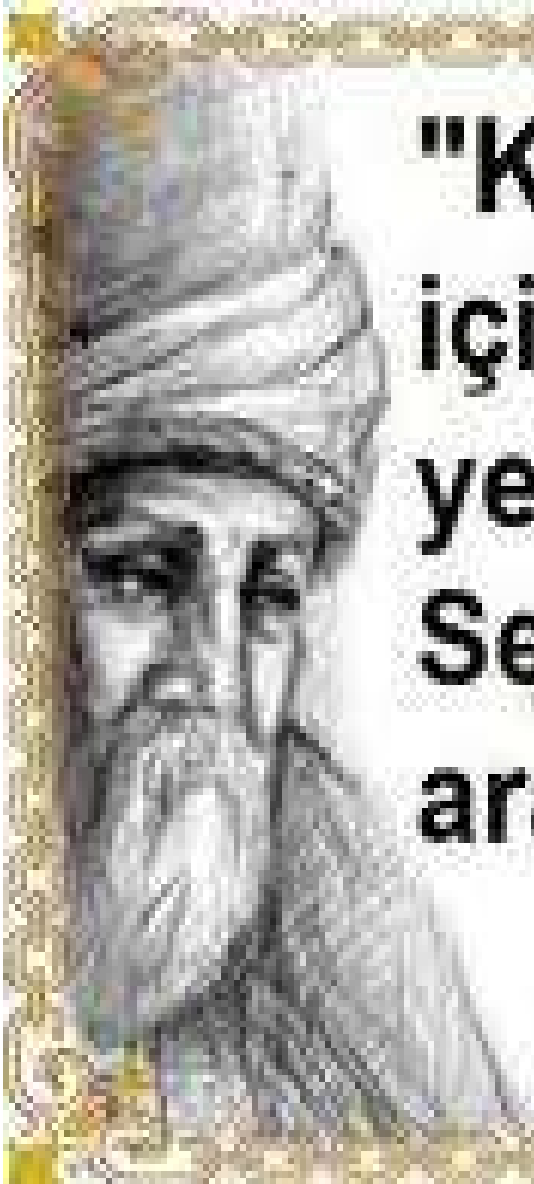


**ÖFKENİZE HAKİM OLMAK VE KURALLARA
UYMAK KAVGA ETMEKTEN DAHA FAZLA
CESARET VE EMEK İSTER.**

Seyirci ne yapabilir?



1. Olayı izlemeye dalmayın!!!!
2. Zorbaya durmasını söyleyin!!!!
3. Zorbaliğa maruz kalan kişiye iyi davranın!!!!
4. Zorbaliğa maruz kalan kişiyi sizinle gelmeye ikna edin!!!!
4. Bir yetişkini olay yerine çağırın!!!!
5. Sadece gülümsemenizle de olsa zorbaya güç vermeyin!!!!
6. Ezilenle, yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş olun!
7. Unutmayın, **siz de bir gün zorbaliğa maruz kalabilirsiniz!!!!**



"Küsmek ve darılmak için bahaneler aramak yerine, Sevmek ve Sevilmek için çareler arayın.."

Mevlana Celaleddin Rumi