

MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

Bu Sayıda

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

AKRAN ZORBALIĞININ
TÜRLERİ NELERDİR?

AKRAN ZORBALIĞINDA
ROLLER

ZORBALIĞA TANIK
OLURSAM NE
YAPMALIYIM?

Hazırlayanlar:

Fatma Mine KILIÇ

Adem ŞİMŞEK

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen



Akran Zorbaliğı

Kışkırtma unsuru olmaksızın aralarında fiziksel ya da psikolojik açıdan güç eşitsizliği olan birey ya da bireylerden güçlünün, karşı tarafa bilerek ve isteyerek uyguladığı, karşıdaki kişide kendi kazanç ve çıkarları için korku veya endişe yaratmayı amaçlayan ve tekrarlayan olumsuz davranışlar olarak tanımlanmakta akran zorbaliğı.

Ne yazık ki dünyanın her yerinde, her yaşta bireyde gözlemleyebileceğimiz zorbalık, özellikle öğrenciler arasında oldukça yaygın. Araştırma bulguları öğrencilerin %10-20'sinin akran zorbaliğına maruz kaldığını gösteriyor. Biz de bu sayımızda oldukça önemli olan bu konuyu öğrenciler açısından ele alacağız.



Çatışma mı? Zorbalık mı?

Yaşamımız süresinde diğer insanlarla çatışma yaşamamız, bazı konularda anlaşmazlıklara düşmemiz oldukça doğal bir durumdur. Fakat her çatışmayı zorbalık olarak değerlendirmememiz gerekir. Çatışma anlık bir durumken zorbalık tekrarlar.

Arkadaşlık ilişkisi yaşanan çatışma durumunda sorunu değerlendirmeyi, ortak bir çözüme ulaşma konusunda çaba harcamayı, duyguları ifade etmeyi ve karşı tarafın duygularına önem vermeyi gerektirir. Varılan sonuçta ilişki daha iyi bir zemine oturtularak sürdürülebilir veya karşılıklı anlayış ile sonlandırılabilir. Fakat akran zorbalığı bundan farklı bir durumdur. Zorbalıkta güç dengesizliği varken problemi çözmeye yönelik herhangi bir çaba yoktur.

Zorbalık yalnızca fiziksel şiddet demek değil!

Akran zorbalığı denince akla daha çok fiziksel zorbalık gelmekte. Vurma, itme, saç çekme, ısırma gibi eylemler fiziksel zorbalığa giriyor. Halbuki zorbalığın sözel, sosyal, siber zorbalık gibi türleri de var. Hem eylem hem de etkilerinin daha somut olmasından dolayı fiziksel zorbalık daha görünür, daha fark edilir, daha önem verilir oluyor. Ancak küfür etme, aşağılama, dışlama, dalga geçme, sosyal medyada bir kişi hakkında iftiralarda bulunma gibi birçok eylem en az fiziksel zorbalık kadar bireyi olumsuz etkilemekte. Hatta belki de düşündüğümüzden çok daha fazla incitici olabilmekte. Bu noktada davranışlarınızı iyi değerlendirmeniz, birini incitecek ifade ve eylemlerde bulunmamanız önemli. Aynı şekilde size karşı bu eylemleri sürekli ve rahatsız edici bir şekilde gerçekleştiren biri-birileri varsa gerekli önlemleri almalısınız.

Başka bir yanlış da yalnızca veya büyük oranda erkek çocuklarının zorbalık davranışı gösterdiği. Zorbalık cinsiyete bağlı bir eylem değildir. **Kız çocukları da erkek çocukları da zorbalıkta bulunmaktadır.** Fakat yapılan araştırmalar şunu gösteriyor ki erkekler kızlara göre daha fazla fiziksel zorbalıkta bulunurken, kızlar erkeklere göre daha çok sözel-sosyal zorbalıkta bulunmakta.



FİZİKSEL ZORBALIK

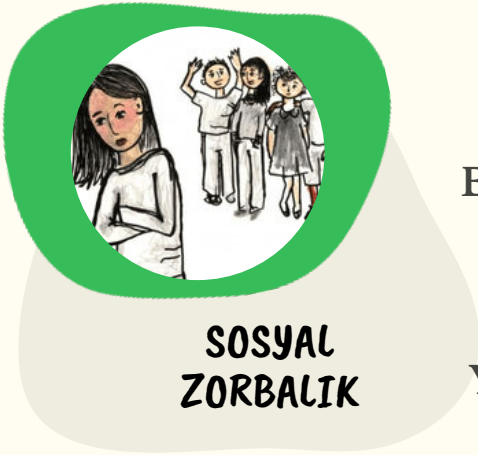
Vurma-İtme
Saç Çekme
Çelme Takma
Tokat Atma
Rahatsız Etme Amacıyla Gıdıklama
Tükürme
Kasten Çarpma - Omuz Atma
Isırma

Küfür-Hakaret Etme
Alay Etme
Lakap Takma
Dış Görünüşle Dalga Geçme
Küçük Düşürme
Tehdit Etme

Konuşma Tarzı, Aksan vb. ile Dalga Geçme



SÖZEL ZORBALIK



SOSYAL ZORBALIK

Dışlama
Oyunlara Dâhil Etmeme
Başkalarının İletişim Kurmasını Engelleme
Görmezden Gelme
İftira Atma
Yapmadığı Şeylerden Dolayı Şikayet Etme

İnternette Söylenti-Dedikodu Yayma
Kişisel Bilgileri Kullanarak O kişiymiş Gibi -
Faaliyetlerde Bulunma
Kişinin Video ve Fotoğraflarını İzinsiz Paylaşma
Tehdit içeren, Utandıran, Rahatsız Edici
Mesajlar Gönderme
Cinsel Tacizde Bulunma



SİBER ZORBALIK



EŞYALARA ZARAR VERMEK ZORBALIK MI?

Akran zorbalığını birçok yazar benzer şekillerde tanımlamış fakat gruplandırırken farklı adlarla gruplandırmışlardır. Fiziksel, sözel, sosyal, siber zorbalığa ek olarak şunu da söylemeliyiz ki bir kişinin eşyalarına zarar vermek, kişisel sınırlarına müdahale etmek de bir zorbalık türü.

- Başkasının Eşyasını İzinsiz Kullanma - Çalma
- Başkasının Eşyasını Yırtma-Kırma-Zarar Veme
- Defterini Karalama - Kötü Şeyler Yazma
- Zorla Bir Şeyler İsmarlatma
- Yiyeceklerine El Koyma
- Elbiselerini Kirletme
- Harçlığına El Koyma

Başkasının Gözünden Bakmayı Bilmek...

Karşımızdaki kişinin duygusunu anlamaya çalışmak, onun penceresinden bakabilmek, dinlemek ve bağ kurmak... Kısaca empati. İletişimin en temel taşlarından biri. Akran zorbalığının da en büyük engelleyicisi diyebileceğimiz bu beceri, insan olmanın bir gereği.

Gerçekleştirdiğiniz davranışlar, ifade ettiğiniz sözler, beden diliniz ile gönderdiğiniz mesajlar acaba arkadaşlarınızda nasıl duygular uyandırıyor? Neye yol açıyor?

Hiç düşündünüz mü?



ZORBALIK DAVRANIŞI GÖSTEREN



Her zaman olmasa bile genellikle zorbalığa maruz kalandan fiziken ve yaşça büyüktür. Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin sıklıkla şiddeti benimsedikleri, diğerleri üzerinde baskın olmayı istedikleri, diğer kişilerle çok az empati kurdukları, iletişim kurmada problem yaşadıkları, akranlarına olduğu kadar öğretmenlerine ve ebeveynlerine karşı da saldırgan davranışlarda buldukları söylenebilir. Psikiyatrik problemler yaşaması olası görülmektedir.

ZORBALIĞA MARUZ KALAN



Her zaman geçerli olmamakla birlikte zorbalığa maruz kalan öğrencilerin endişeli, çekingen, içe dönük oldukları, diğer öğrenciler tarafından saldırıya uğradıklarında ağlayarak veya sorundan kaçarak tepki verdikleri, yeterli özgüvene ve benlik saygısına sahip olmadıkları söylenebilir. Genellikle fiziksel olarak daha geridedir. Arkadaş edinmekte, iletişim başlatma ve sürdürmekte zorlanabilir.

ZORBALIĞA TANIK OLAN



Zorbalığa tanık olan öğrenciler doğrudan zorbalık davranışı içerisinde bulunmasalar bile zorbalığı engelleme noktasında önemli rolleri vardır. Seyircilerin etkisiz olduğu bir ortamda zorbalık davranışı normal olarak kabul edilmeye başlar. Zorbalığı engellemek için hiçbir şey yapmayan öğrenciler genellikle bir sonraki zorbalığın kendisine karşı yapılacağını veya ispiyoncu olarak anılacağını düşünür, bu nedenle kendilerini çaresiz hissederler. Bir kısım öğrenci ise duruma müdahale ederek sonlandırmaya çalışır. Kendi veya arkadaşları yetersiz kalıyorsa yetkililerden destek ister.

Unutma! Zorbalığa katılmak kolaydır. En ufak bir gülümseme ile de olsa zorbalığa destek verme.!

AKRAN ZORBALIĞI

NEYE YOL AÇIYOR?

Devamsızlıkta artma, okula bağlılığın azalması

Öz saygının azalması, gergin ve kaygılı hissetme, depresyon

Odaklanmada azalma, akademik başarının düşmesi

Sosyal ilişkilerde azalma, yalnızlaşma

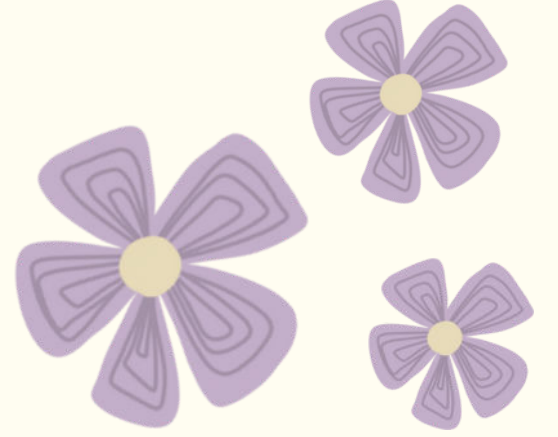
Uyku ve yeme bozuklukları, baş-mide ağrısı

NE YAPMALI?

Bir davranışı gerçekleştirmeden önce sonuçlarını düşün.

İnsanların hassasiyetleri olabilir, neye yol açtığının-açabileceğinin farkında ol.

Karşıdaki kişinin neler hissedebileceğini düşün.



Zorbalığa tanık olduysan sessiz kalma.

Davranışın yanlışlığını vurgula.

Yapabileceğin bir şey yoksa öğretmenlerine-okul idaresine bildir.

Zorbalığa maruz kalanı ortamdaki uzaklaştır.

Unutma! Yanlış ifade etmek ispiyonculuk değil, birine yardımcı olmaya çalışmaktır.

Zorbalığa karşılık verme, güvendiğin bir yetişkine haber ver.

Zorbalığa maruz kalmak senin suçun değil. Bunu unutma!

Hayır de veya ortamdaki uzaklaş.

Sosyal becerilerini geliştirmek için destek al.

Sosyal medya şifrelerini kimseyle paylaşma.





Zorbalık gençliğin doğal bir sürecidir,
çocukları güçlendirir.



Çocuğun kendisini yalnız hissetmesine, öz
güveninin sarsılmasına ve depresyon
yaşamalarına sebep olabilir.



Bazı öğrenciler zorbalığı hak eder.



Her birey özel ve kıymetlidir.
Kimse zorbalığı hak etmez.



Sadece oğlan çocukları zorbalık yapar.



Kız çocukları da oğlan çocukları da zorbalık
yapar. Kızlar daha çok sözel ve sosyal
zorbalıkta bulunur.



Zorbalık kendi haline bırakılırsa zamanla düzelir.



Zorbalığı görmezden gelmek zorba davranışlarda bulunan kişiyi cesaretlendirir, zorbalığın artmasına sebep olur.



Fiziksel zorbalık dışında diğer zorbalık türleri o kadar da önemli değildir.



Tüm zorbalık türleri bireylerin gelişimini olumsuz etkiler.



Zorbayı ele vermek ispiyunculuktur.



Zorbayı ele vermek bildirmektir. Bir başkasına yardım etmek için suçluyu yetkili kişi/birimlere bildiririz.