

AKRAN ZORBALIĞI

zorbalık yapma / çaresizlik / yalnızlık / bilinçli ol

AKRAN

ZORBALIĞI



DUR!

AKRAN
ZORBALIĞI



Bizimle
Oynayamazsın!

Dört
göz

Sisko

Git
Burdan!

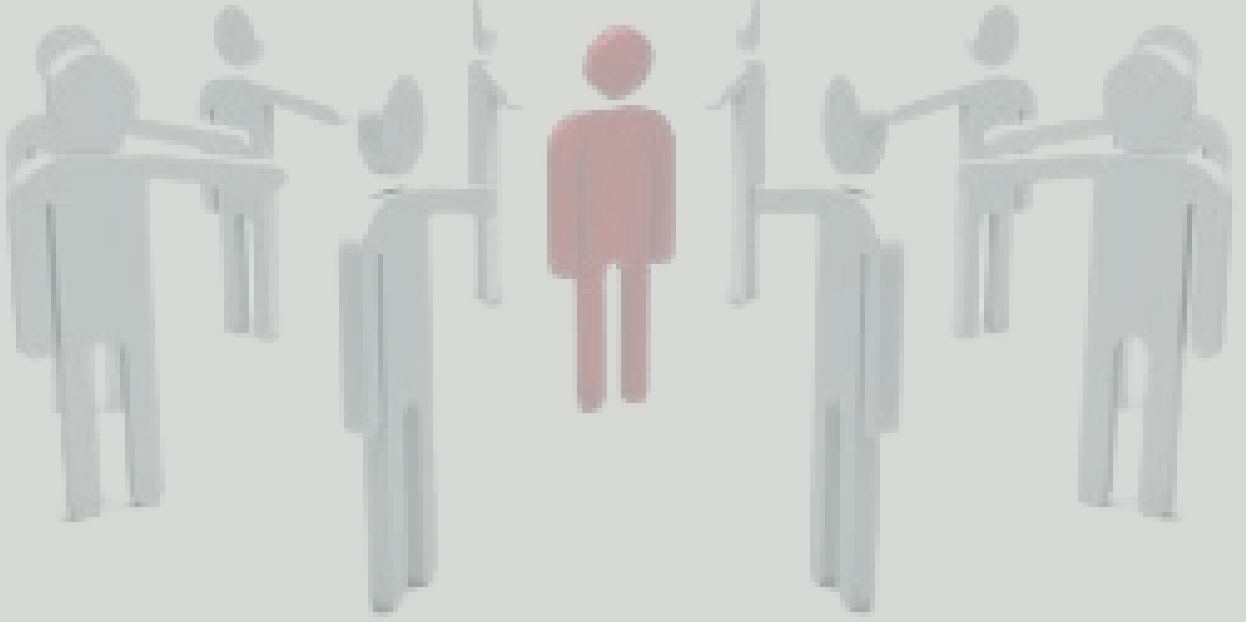
Fakir!

Çirkin!

Para
Ver!

Yalancı!

Akran Zorblığı



gölbahar hatun kız mesleki ve teknik anadolu lisesi



İÇİNDEKİLER



1.

AKRAN ZORBALIĞI
NEDİR?



2.

AKRAN ZORBALIĞININ
TÜRLERİ



3.

AKRAN ZORBALIĞININ
TÜRLERİ



4.

AKRAN ZORBALIĞI
YAPANLARIN
ÖZELLİKLERİ



5.

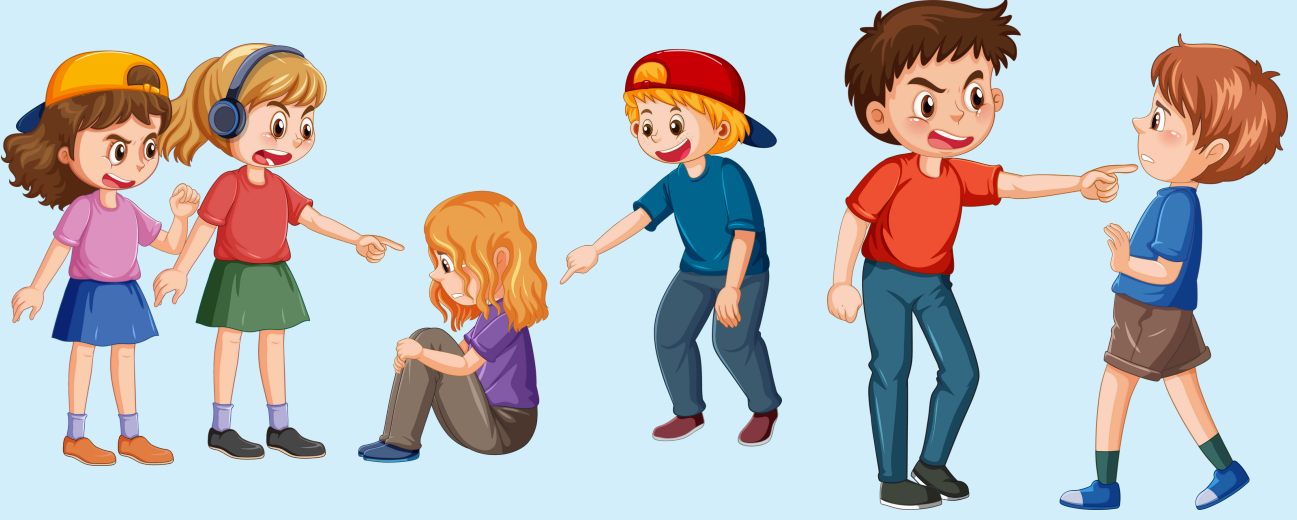
ZORBALIĞIN
SONUÇLARI



6.7.

AKRAN ZORBALIĞIYLA
BAŞETME YÖNTEMLERİ

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?



TANIM Okullarda sıklıkla karşılaştığımız akran zorbalığı 'bir veya birkaç öğrencinin bir başka öğrenciye karşı yaptığı saldırgan davranışlar' olarak tanımlanmaktadır.

AKRAN ZORBALIĞININ 3 TEMEL ÖZELLİĞİ VARDIR:

- Bilinçli ve kasıtlı olarak karşı tarafı incitmeye ve zarar vermeye yönelik olması
- Tekrarlayıcı ve sürekli olması
- Güç dengesizliği olması (zorbalık yapan öğrencinin fiziksel, zihinsel veya yaş olarak daha büyük olması)

Akran Zorbalığı Hakkında

Yanıtlar	Doğrular
• Bizim okulumuzda zorbalık yoktur.	• Zorbalık her okul türünde ve kademesinde görülebilir.
• Zorbalığa maruz kalan çocuk bu olayı ailesine veya öğretmenine anlatır.	• Çocuklar çoğunlukla utandıkları veya üzüldükleri için bu olayı kimse ile paylaşmaz.
• Zorbalığı yetişkinlere anlatmak 'ispiyonculuk'tur.	• Zorbalık olaylarını bir yetişkinle paylaşmak sadece olayı bildirmektir. Başkasına yapılan bir suçtu paylaşmaktır.
• İsim takmak, dalga geçmek bir tür şakalaşmadır.	• Karşı tarafı incitmek veya zarar vermek amacıyla yapılan davranışlar şakalaşma değildir.
• Çocuklar zorbalıkla kendi başına baş edebilir.	• Çocukların zorbalıkla baş etmesi için yetişkinlerin desteğine ihtiyaçları vardır.
• Yalnızca erkekler zorbalık yapar.	• Kızlar ve erkekler zorbalık yapar, cinsiyete göre zorbalık türleri farklılaşabilir.
• Bazı çocuklar doğuştan daha saldırgandır.	• Saldırgan davranışlar çevreden de öğrenilebilir ve pekiştirilir.
• Bazı çocuklar adeta zorbalığı davet eder/hak eder. Zorbalığa uğramak o çocuğun suçudur.	• Hiçbir çocuk zorbalığa maruz kalmayı hak etmez. Bu asla onun suçu değildir.
• Sadece farklı özellikleri olan çocuklar zorbalığa uğrar.	• Zorbalık her yaşta her çocuğun başına gelebilir.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

Fiziksel Zorbalık:

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.



Sözel Zorbalık

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



AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

İlişkisel/Sosyal Zorbalık

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, kısı kısı gülmek, tehdit etmek, okul dışı aktivitelere dâhil etmemek gibi davranışları içerir



Siber Zorbalık

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 hesapla tehdit etmek gibi davranışlar siber zorbalık davranışlarıdır

AKRAN ZORBALIĞI YAPAN ÖĞRENCİLERİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Başkalarını yönetmeyi seven, başkaları üzerinde egemenlik kurmayı ve güçlü olmayı isteyen
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız ve empati yeteneği zayıf
- Vicdan, utanç ve pişmanlık duyguları zayıf
 - Şiddete karşı olumlu bir tutuma sahip
- Problem çözerken saldırgan çözüm yollarını kullanan
- Düşük öz denetim (kendisini kontrol etme) becerilerine sahip
 - Farklılıklara karşı tahammülsüz
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranan, çabuk sinirlenen
- Yalan söylemeye veya hile yapmaya eğilimli



AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLERİN BİREYSEL ÖZELLİKLERİ NELERDİR?



- Kendine güveni ve benlik saygısı düşük (örn. kendini aptal, başarısız, beceriksiz olarak tanımlama)
- Pasif, utangaç, çekingen, içe kapanık
- İtaatkar ve boyun eğici kişilik özelliklerine sahip
- Arkadaş ortamında çoğunlukla endişeli, kaygılı ve güvensiz davranışlar sergileyen iletişim ve sorun çözme becerilerinin zayıf olması
- Zorbaliğa uğradıktan sonra ağlama ve geri çekilme tepkisi veren
 - Farklı fiziksel gelişim gösteren çocuklar (örn. aşırı kısa boylu/uzun boylu, aşırı zayıf/kilolu)
- Dezavantajlı gruplar (örn. fiziksel veya zihinsel engeli olan, dil/aksanı farklı olanlar, göçmen/etnik azınlık gruba üye olanlar)

AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI – ZORBALIK YAPANLAR –

- Okuldan kaçma, okuldaki kuralları çiğneme
- Öğretmenlere karşı gelme
- Okula karşı ilgisizlik, akademik başarıda düşüş
- Aileye veya öğretmene yönelik saldırgan ve şiddet içerikli davranışlar gösterme
- Yetersiz sosyal beceriler, soyutlanma ve yalnız kalma
- Erken yaşta alkol, sigara ve madde kullanımı
- Yetişkinlik döneminde: Suç ve şiddet olaylarına karışma, aile içi şiddet gösterme, riskli davranışlarda bulunma, madde kullanımı ve psikiyatrik hastalık riski



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI – ZORBALIĞA MARUZ KALANLAR –

- Kendisini değersiz ve mutsuz hissetme • Kızgınlık, çaresizlik ve yalnızlık
- Uyku problemleri
- Fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı)
- Okula karşı isteksizlik, okuldan uzaklaşma, okulda kendini güvensiz hissetme, akademik başarıda düşüş, konsantrasyon problemleri, okul veya sınıf değişikliği
- Düşük benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Kendine zarar verme düşünceleri ve girişimi
- Yetişkinlik döneminde: düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı problemleri, romantik ilişkilerde problem yaşama riski



AKRAN ZORBALIĞIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

- **Zorbayı uyarabilir ve ona “Dur!” diyebilirsiniz.**
- **Zorbaliğa uğrayan arkadaşınıza destek verebilirsiniz.**
- **Güvendiğiniz bir yetişkine durumu anlatarak yardım isteyebilirsiniz.**
- **Ne olursa olsun sessiz kalmayın!**
- **Gülümseyerek de olsa zorbaya güç vermeyin**
- **Zorbalık yapana yüksek sesle “HAYIR!” diyerek rahatsızlığınızı net bir biçimde ifade edin.**
- **Zorbalık yapanın söyledikleri ya da yaptıkları karşısında kendi kendine “Bu benim problemim değil. Ben kendimi tanıyorum. O ne söylerse söylesin ben yine de iyi biriyim.” gibi olumlu mesajlar verin.**

Başkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir.



• **Sinirlendiğinizde karşınızdaki kişiden uzaklaşıp bu konuyu daha sonra konuşmaya çalışın.**

• **Arkadaşlarımızın hepsinin sizinle aynı olması veya istediğiniz gibi görünmesi gerekmiyor, onları oldukları gibi kabul edebiliriz.**

• **Öfkeli ve kasıtlı olarak zarar verici davranışlar sergilemek, güçlü olmak anlamına gelmez!**

• **Zorbalık davranışı sergiliyorsanız yardım alın. Rehberlik servisiyle veya güvendiğiniz bir yetişkinle konuşabilirsiniz.**

• **Zorbalık davranışında bulunan öğrencilere olayları gizleyerek yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik zalimin en güçlü silahıdır. Güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka bilgi verin ve yardım isteyin.**

Zorbayla karşılaştığımızda ortamı terk edin

***Sınırlendiğinizde karşınızdaki kişiden uzaklaşıp bu konuyu daha sonra konuşmaya çalışın.**

*** Arkadaşlarımızın hepsinin sizinle aynı olması veya istediğiniz gibi görünmesi gerekmiyor, onları oldukları gibi kabul edebiliriz.**

*** Öfkeli ve kasıtlı olarak zarar verici davranışlar sergilemek, güçlü olmak anlamına gelmez!**

- Zorbalık davranışı sergiliyorsanız yardım alın.**
- * Rehberlik servisiyle veya güvendiğiniz bir yetişkinle konuşabilirsiniz.**
- * Zorbalık davranışında bulunan öğrencilere olayları gizleyerek yardımcı olmayın. Güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka bilgi verin ve yardım isteyin.**
- * Zorbayla karşılaştığınızda ortamı terk edin**
- * Zorbayı uyarabilir ve ona “Dur!” diyebilirsiniz.**
- * Zorbaliğa uğrayan arkadaşınıza destek verebilirsiniz.**
- * Güvendiğiniz bir yetişkine durumu anlatarak yardım isteyebilirsiniz.**
- * Ne olursa olsun sessiz kalmayın!**
- * Gülümseyerek de olsa zorbaya güç vermeyin**
- * Zorbalık yapana yüksek sesle “HAYIR!” diyerek rahatsızlığınızı net bir biçimde ifade edin.**
- * Zorbalık yapmanın söyledikleri ya da yaptıkları karşısında kendi kendine “Bu benim problemim değil. Ben kendimi tanıyorum. O ne söylerse söylesin ben yine de iyi biriyim.” gibi olumlu mesajlar verin.**

KAYNAKÇA

- ✓ **23150133_Lise_FarkYndalyk_ProgramY.pdf**
- ✓ **23150700_Akran_ZorbalYYY-_Lise_OYretmen_Sunumu.pdf**
- ✓ **<https://www.nirengidernegi.org/tr/akran-zorbaligi/>**
- ✓ **<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/612626>**

STOP

bullying

