

AKRAN ZORBALIĞI



**NURETTİN DOLGUN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**

Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı, bir ya da birkaç öğrencinin bir başka öğrenciye karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.



Bir davranışın akran zorbalığı olarak değerlendirilebilmesi için;

- * Davranışın karşı tarafı bilinçli ve kasıtlı bir şekilde incitme niyeti taşıması,
- * Saldırgan davranışın aynı kişiye tekrarlayıcı ve sürekli bir şekilde uygulanması
- * Saldırgan ve mağdur öğrenci arasında fiziksel ve/veya psikolojik olarak güç dengesizliğinin bulunması olarak tanımlanmıştır.



*GRUP NEDEN ÖNEMLİDİR?

- * Bireylerin, yeni değer ve tutumlara ihtiyaçları vardır, bu yüzden akran grupları ailelerine karşı bir alternatiftir.
- * Gençler gruplar içinde çok zaman geçirirler.
- * Birisi yeni bir şey denediğinde kılavuzluk için akranlarına bakarlar.



Risk Alma

Akran baskısına boyun eğme ile beraber gençlerde daha farklı risk alma davranışları görülebilir. Bu risk alma davranışları:

- * sigara içme,
- * alkol ve madde kullanımı,
- * okuldan kaçma, okula devamsızlık,
- * ders dışı aktivitelere daha az zaman ayırma,
- * akademik performans düşüklüğü,
- * hırsızlık, mağazadan mal çalma,
- * çetelere katılma şeklinde ortaya çıkabilir.

Zorbalık Türleri



* DOĞRUDAN ZORBALIK

Fiziksel ve sözel olarak dışardan gözlenebilir davranışlar.



* DOLAYLI ZORBALIK

Dolaylı olarak gözlenebilen davranışlar; dışlama, dedikodu yayma gibi.



* SİBER ZORBALIK

Son yıllarda teknoloji ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte sanal ortamdan yapılan baskı.

Fiziksel Zorbalık

Bireylerin fiziksel olarak zarar verecek eylemlerde bulunmasıdır.

Tekme atma, yumruklama, itme, taş atma gibi.



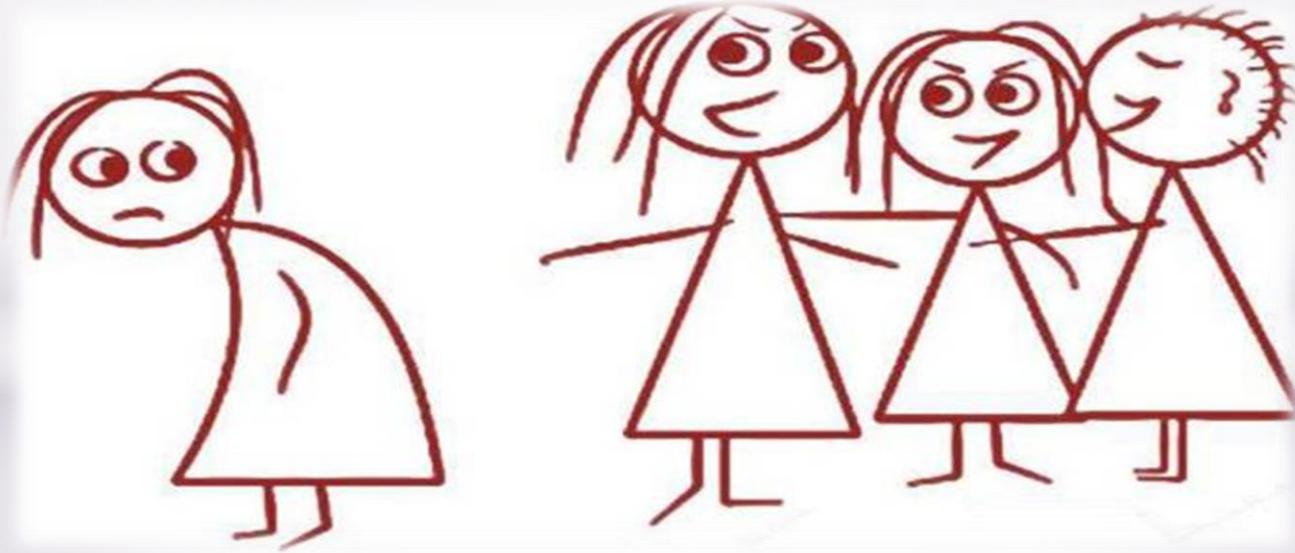
Sözel Zorbalık:

Bireylerin birbirlerine hakaret, tehdit ve küfür içeren sözler söylemesinin yanında, dedikodu ve iftira yayma, isim takma gibi eylemleri içerir.



İlişkisel Zorbalık:

Kişiler arasındaki ilişkilere zarar verici sözlerin aktarılması ve yayılması, birisi hakkında arkasından konuşma gibi davranışlar bu türün içinde yer alır.



Siber Zorbalık

Psikolojik zorbalığın bir çeşidi olarak bir başkasına istemli olarak elektronik medyanın kullanılması örneğin cep telefonu veya internet yoluyla zarar verme şekline siber zorbalık adı verilmektedir.



Siber zorba diğer akran zorbalığı çeşitlerinden birçok açıdan farklılık göstermektedir. Zorba kurbanla arasına mesafe koyarak bir alan yaratıp, kimliğini gizleyebilmekte ve bu yolla zorba günün her anı gündüz veya gece kurbanı ulaşabilmektedir. Böylece siber zorbalık zaman sınırlarının, fiziksel ve kişisel alanların aşıldığı bir durum olmaktadır.

SİBER ZORBALIK



ZORBALIKTA ÜÇ GRUP VAR:

- *ZORBALAR
- *MAĞDURLAR
- *İZLEYİCİLER

ZORBANIN ÖZELLİKLERİ

- *“Zorbalık kişilik özelliği gibidir. Yaptıkları davranışı önce reddederler,sonra suçu başkasına atarlar,ve en nihayet mağdurun hak ettiğini söylerler.”
- * Olayları ve arkadaşlarını kontrol etme gereksinimi duyarlar.
- * Mağdurların acı çekmesinden kendilerini sorumlu tutmazlar, bundan zevk alırlar.



- * Mağdurlara karşı hiç empati duymazlar ya da çok az duyarlar.
- * Mağdurların onları kışkırttıklarını söyleyerek suçu onlara atarlar.
- * Akranları ile sık sık çatışma yaşayabilir, okul idaresi ile görüşmek zorunda kalabilirler (daha çok erkek öğrenciler).
- * Genelde kendileri de zorbalığa uğramıştır.



ZORBANIN DUYGULARI

- * Soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler
- * Başkalarıyla işbirliğinin yarattığı mutluluk, manevi tatmin gibi olumlu duygulardan yoksun kalabilirler.
- * Yardım edilmezse ileriki yıllarda da başkalarının üzerindeki güçlerini kötüye kullanmaya devam eder ve başkaları için bir tehdit oluşturabilirler.



MARUZ KALANIN ÖZELLİKLERİ

- * Uzun ve kısa dönemde psikolojik sağlığını ve sosyal yaşamını etkileyecek farklı riskli davranışlarda bulunabilmektedir.
- * Suç kabul edilen davranışlar gösterebilir.



MARUZ KALANIN DUYGULARI

- * Benlik saygısını yitirirler ve bunu geri kazanmak yıllarca sürebilir.
- * Devamsızlığı artabilir ya da okulu terk edebilir.
- * Depresyona girebilirler.
- * Hıncını başka çocuklardan çıkarabilir.
- * Arkadaşlarından soyutlanabilir ve yalnız kalabilir.
- * Kendine ve diğerlerine olan güvenini yitirebilir.

Zorbalığın Mağdurlara Olumsuz Etkileri:

Benlik saygısında azalma, okulu sevmeme, okul korkusu, devamsızlıkta artış, kaygı-kızgınlık-çaresizlik duygularında artış, uyku problemleri, baş ve karın ağrıları, akademik başarıda düşüş=MUTSUZLUK



SEYİRCİLERİN ÖZELLİKLERİ

- * Zorbalık olaylarının %85'inde akranlar seyirci durumundadır.
- * Sadece % 11'inde zorbaya müdahale ettikleri görülür.
- * Zorbalardan farkları “Suçluluk” duymalarıdır.
- * Sıklıkla zorbayı haklı bulup mağdurun hak ettiğini düşünürler, çünkü zorbalardan önce mağduru gizlice kışkırtmakta, seyirci önünde de mağduru hak etmiş gibi göstermektedirler.



SEYİRCİLERİN DUYGULARI

- * Etraflarında olup biten şiddet davranışlarından dolayı mutsuzluk, üzüntü, korku, umutsuzluk gibi olumsuz duygulara sahip olabilirler
- * Kendilerini savunmak için sürekli tetik içinde bekleyebilirler
- * Kendilerini güvende hissetmeyebilirler

Seyirci ne yapabilir?

- * Olayı izlemeye dalmayın
- * Zorbaya durmasını söyleyin
- * Zorbalığa maruz kalan kişiye iyi davranın
- * Bir yetişkini olay yerine çağırın
- * Sadece gülümsemenizle de olsa zorbaya güç vermeyin
- * Unutmayın, siz de bir gün zorbalığa maruz kalabilirsiniz!

Mağdur ne yapabilir?

- * Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır. Bir yetişkine haber verin.
- * Olayları anlatırken abartmayın, değiştirmeyin. Aksi halde söyledikleriniz sorgulanır.
- * Zorbayla ilişki kurmayın, ondan uzak durun.
- * Şiddet çözüm değildir.
- * Tehdit edici telefon veya e-postalar alıyorsanız birisi ile bunu paylaşın.
- * Beden diliniz önemlidir. Ürkek ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüvenli bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.
- * “Yeter artık, durmalısınız” deyip ortamdan uzaklaşın.

ZORBALIKLA İLGİLİ YANLIŞ İNANÇLAR

- * Öğrenciler arasındaki zorbalık olayları büyütülecek kadar ciddi değildir.
- * Bizim okulda zorbalık yoktur.
- * Zorbalık büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır.
- * Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.
- * Zorbalık yapıldığında bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuktur.
- * Zorbaca davranışlar aslında çocuklar arasında yapılan masum şakalardır.

- * Zorbalık yapanları görmezden gelerseniz sizi bırakırlar.
- * Bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır.
- * Kurbanların çoğu zorbaları kışkırttıklarından zorbalığa uğrarlar.
- * Küçükken zorbalık yapanlar, büyüyünce olgunlaşırlar.
- * Zorbalığa uğrayan öğrenciler yetişkinlerden yardım istememeli, sorunu kendi başına çözmelidir.
- * Birine lakap takmak zorbalık sayılmaz.
- * Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.
- * Sadece erkekler zorbalık yapar.



Akran baskısıyla nasıl baş edebilir?

1-Sözel olarak kendini ortaya koyma becerileri

Sözel olarak kendini ortaya koyma becerileri; “hayır” demek”, ricada bulunmak ve hakkını aramaktır.

“Hayır” demek:

Reddetme becerilerinde amaç bireyin yapmak istemediği bir durum ile ilgili olarak bir isteği ve bir ricayı nasıl kabul etmeyeceğini öğretmektir.

1.basamak: Öğrencinin konumunu belirlemesi. Yapılan bir ricaya karşı öğrencinin cevabını belirlemesi önemlidir.

2.basamak: Öğrencinin niçin hayır dediğinin nedenini belirtmesi önemlidir.

Ricada bulunmak ve hakkını aramak:

1.basamak: Öğrencinin değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncesini belirtmesi .

2.basamak: Öğrencilerin sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunmasını belirtmesi.



2-Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri

- ***Ses tonu:** Kişinin sesi ne alçak ne de yüksek bir ses tonuyla olmalıdır. Orta şiddet bir ses tonu ile kibar ve otoriter bir şekilde konuşun.
- ***Konuşmanın hızı ve akışı:** Düzgün, açık ve diğer kişilerin rahat olarak anlayacağı bir şekilde konuşun.
- ***Göz kontağı:** Konuştuğunuz kişinin doğrudan gözlerinin içine bakarak konuşun.
- ***Yüz ifadesi:** Konuştuğunuz konuya önem veren ciddi bir yüz ifadesi yanında diğer kişilere güven veren kibarlığınızı ve sakinliğinizi koruyun.
- ***Vücut pozisyonu:** Konuştuğunuz kişiye doğru yüz yüze bakacak şekilde dönün ve vücudunuzun dik olmasına özen gösterin.
- ***Uzaklık:** Kişilerle konuşurken uygun bir uzaklıkta durunuz.1 metrelik uzaklık uygun bir uzaklık sayılabilir.

Akran Baskısının Olumsuz Etkilerinden Korunmak İçin Neler Yapmalıyız?

- 1- Sizi olumsuz davranışlara ya da suç işlemeye yönlendiren arkadaş ortamından uzak durun.
- 2- Yaşadığınız olumlu ya da olumsuz durumları, günlük okulda ve dışarıda yaşadıklarınızı ailenizle paylaşmaktan çekinmeyin.
- 3- Herhangi bir arkadaş ya da arkadaş grubundan çeşitli şekillerde baskı görüyorsanız en kısa zamanda ailenize ya da öğretmenlerinize bildirin.
- 4- Zamanınızı boşa harcamayın. Derslere, sınavlara, spora ve yararlı eğlencelere zaman ayırın.

- 5- Yapacağınız her davranışın önce sonuçlarını düşünün. Sizin yapacağınız bir davranışın sonucunda kimlerin zarar görebileceğini mutlaka hesaba katın.
- 6- İnsanlardan ve olaylardan çabuk etkilenmeyin. Birileri istiyor diye size ve ailenize zarar verebilecek bilinçsiz davranış ve hareketler yapmayın.
- 7- Aşağıdaki soruları kendinize sürekli sorun:
- Niçin okuyorum? Niçin okula gidip geliyorum?
 - Öğrendiklerim ileride ne işime yarayacak?
 - İleride hangi mesleğin elemanı olarak çalışmak beni mutlu edecek?

«Şiddetle güç kanıtlayan barışa hasret kalır.»

Barış ve hoşgörü içinde yürüyen tüm öğrencilerimizin yolu daim olsun...

Dinlediğiniz için
teşekkürler...

