

BOLVADIN ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ



2022

AKRAN ZORBALIĞI



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

- Akran zorbalığı; avantajlı bir kişinin veya grubun, kendilerine oranla dezavantajlı bir bireye veya gruba sistematik bir şekilde baskı uygulaması olarak tanımlanabilir.
- Akran zorbalığı adını verdiğimiz sorun aslında her toplumda görülen ve var olan bir süreçtir. Tüm toplumlarda var olduğu gibi bizim toplumumuzda da mevcuttur



AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık karşımıza bir çok farklı Şekilde ıkmaktadır:



ZORBALIK TÜRÜ	KAPSAMI	ÖRNEK
FİZİKSEL	Karşıdaki kişinin canının yanmasına, yaralanmasına ya da ölümüne neden olan, kasıtlı olarak yapılan davranış ya da davranışlardır.	Kulak çekme – Oturacağı yere rahatsız edici bir cisim koyma – Oyun alanını terk etmeye zorlama – Isırma - Omuz, dirsek, kafa atma – Başını duvara veya sıraya vurma – Tekme atma, çelme takma – Herhangi bir cisimle vurma – Tokat atma, yumruk atma - Kafaya vurma, enseye vurma – Kesici aletlerle saldırma veya korkutma – Ateşli ve patlayıcı silahlarla saldırma ya da korkutma
SÖZEL	Herhangi bir kişiye yönelik olarak sistemli bir biçimde yapılan, kişinin benliğini, psikolojik ve sosyal gelişimini, ruhsal bütünlüğünü etkileyen olumsuz yargılar, atıflar ya da sözel davranışlardır. En büyük özelliği sürekli olmasıdır.	Bedensel özellikleriyle alay etme – Dış görünüşüyle alay etme – Konuşma tarzı, aksanı ya da Şivesiyle alay etme – Adı ya da soyadıyla dalga geçme – Küçük düşürücü isimler (lakap) takma – Küfür etme - Kaba ve çirkin sözlerle hitap etme – Sözel olarak tehdit etme

ZORBALIK TÜRÜ	KAPSAMI	ÖRNEK
DIŞLAMA	Herhangi bir kişiyi yalnızlığa mahkûm etme veya buna teşebbüste bulunma, etkinliklere davet etmeme, haber vermeme, yok saymadır	Oyuna ve çeşitli etkinliklere almama – Grup dışına iterek yalnızlığa terk etme – Görmezden gelme, yok sayma – Diğer öğrencilerin de konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engelleme
DEDİKODU	Bir kişi hakkında kişinin bulunmadığı ortamlarda asılsız sözler söylemek, duyduğu zaman rahatsız olacağı şeyler söylemek.	Arkadaşlarını kendisine karşı kışkırtarak aralarının bozulmasına çalışma – Hakkında dedikodu yapma ve söylenti çıkarma – İftira atma – Hakkında çeşitli yerlere çirkin yazılar yazma – Haksız yere şikâyet etme

ZORBALIK TÜRÜ	KAPSAMI	ÖRNEK
EŞYALARA ZARAR VERME	Bir kişinin özel eşyalarına kasıtlı olarak veya bile bile zarar vermek.	Eşyalarını ya da yiyeceklerini zorla alma – Kantinden zorla bir şeyler ısmarlatma – Para ya da eşyalarını çalma – Eşyalarına kasıtlı olarak zarar verme – Defter ya da kitaplarını karalama ya da üzerlerine kötü şeyler yazma – Ödünç alınan para ya da eşyayı geri vermeme
SİBER ZORBALIK	Teknolojinin gelişmesi ve günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmesi sonucunda kişilerin, internet ve mobil iletişim araçları üzerinden zorbalık yapması.	İnternet siteleri, e-posta ve cep telefonu mesajları yoluyla yapılan akran zorbalığı.

Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır.

(Thomas Carlyle)



Zorbalığa sürekli maruz kalan kişilerde...

PSİKOLOJİK OLARAK

AKADEMİK OLARAK

SOSYAL OLARAK

- Var olan sorunların alevlenmesi (kekemelik)
- Uyku sorunları
- Depresyon
- Somatik yakınmalar
- Okul fobisi
- İntihar düşüncesi ve girişimi

- Ders başarısında düşme,
- Dikkat eksikliği,
- Ders içi uyumsuzluk,
- Okul reddi

- Düşük benlik saygısı
- Azalmış kendine güven
- Olumsuz kendilik algısı
- Güvensizlik ve içine kapanıklık
- Utangaçlık
- Arkadaşları tarafından ihmal edilme duygusu



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



NASIL BAŐA ÇIKILABİLİR?

- Sözel ve sözel olmayan becerileri öğrenerek..



SÖZEL BECERİLER

REDDETME BECERİLERİ

- *Bireyin yapmak istemediği bir durum ile ilgili olarak bir isteği ve bir ricayı nasıl kabul etmeyeceğini bilmesi gerekir. Bunun için;*

“HAYIR” DEMEK

1. Basamak: Yapılan ricaya karşı cevabı bilmek önemlidir
2. Basamak: Hayır demenin nedenini açıklamak önemlidir

Hayır.....Hayır olmaz

Mazeret bildirme.....Hayır benim başka bir yerde işim var

Atlatma.....Hayır belki daha sonra

Yürüyüp gitmek.....Hayır deyip ortamdan uzaklaşmak

SÖZEL OLMAYAN BECERİLER

Sözel iletişimin yanında çeşitli davranış kalıpları ile birey kendisini daha güçlü bir şekilde ortaya koyabilir

- **Ses tonu:** Orta şiddete bir ses tonu ile nazik fakat otoriter bir şekilde konuşun
- **Göz Kontakı:** Konuştuğunuz kişinin doğrudan gözlerinin içine bakarak konuşun
- **Yüz İfadesi:** Konuştuğunuz konuya önem veren ciddi bir yüz ifadesi ile soğukkanlılığınızı koruyarak konuşun
- **Vücut Pozisyonu:** Yüz yüze bakacak şekilde durun, vücudunuzun dik durmasına dikkat edin
- **Uzaklık:** Konuşurken karşınızdaki ile uygun bir uzaklıkta durun(1m)

ZORBALIĞI NASIL ENGELLEYEBİLİRİZ?



Kesin ve net bir
şekilde tavrınızı
gösterin.

Yüksek sesle
((Hayır))
diyerek zorbayı durdurun.



**Şidete maruz kaldığın
ortamı terk et.**

Güvendiğin bir yetişkine
(Anne-Baba, Öğretmen ...)
haber ver, yardım iste...

❑ Yemekhanede yemek almak için uzun bir sıraya girdin. Tam sıra sana geliyordu ki senden büyük bir öğrenci tepisini 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?



BOLVADIN ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ



2022