

AKRAN ZORBALIĞI

















Akran Zorbalığı Nedir?

- Zorbalık, akran zorbalığı bir ya da birden fazla çocuğun, kendilerinden daha güçsüz olanları kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesi ve kurbanın kendini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür
- genellikle bireyler **istekli** ya da **isteksiz** olarak ikna edildiklerinde, benzer hedefleri kabul ettiklerinde, benzer yaşantıları paylaştıklarında ortaya çıkar.

- **ZORBA KİMDİR?**
- Arkadaşlarını fiziksel olarak rahatsız eder: vurur, iter, tekme atar, çelme takar...
- Kendinden daha güçsüzleri seçer.



- **ZORBA KİMDİR?**
- Arkadaşlarına isimler takar, hakkında dedikodu yayar...
- Arkadaşlarının konuşmasıyla, yürüyüşüyle, görünüşüyle, giyimiyle dalga geçer, aşağılayıcı tarzda konuşur...



- **ZORBA KİMDİR?**
- Arkadaşlarının eşyalarını izinsiz kullanır, sahiplenir veya zarar verir, yırtar, yere atar, saklar...



- **ZORBA KİMDİR?**

- Durdurmaya ve engellemeye çalıştıkça daha fazla zarar vermek ister. 'Yeter! Yapma!' uyarılarını dikkate almaz.
- Genellikle hatalarını kabul etmez. Başkalarını suçlarlar.



- **ZORBA KİMDİR?**

- Başkaları ile uğraşırken etrafındakileri eğlendirmeye, daha popüler olmaya, güçlü gözükmeye çalışır. Uğraştığı arkadaşına ne kadar zarar verdiğinin ve üzdüğünün farkında değildir.



- Ayşe: Okulda arkadaşlarım benimle sürekli dalga geçiyor. Çok öfkeleniyorum. Onlara kötü bir şey yapmamak için kendimi zor tutuyorum. Ben artık okula gitmek istemiyorum, der ağlayarak.
- Anne: Ne diye dalga geçiyorlar seninle?
- Ayşe: Diş tellerim ve gözlüklerimle dalga geçiyorlar. Bana sürekli dörtgöz diyerek gülüyorlar, oyunlara almıyorlar, bazen de vurup kaçıyorlar... Engel olamıyorum. Kızıyorum, ağlıyorum, üzüldüğümü görüyorlar yine de devam ediyorlar...



Akran Zorbalığı Neden ve Nasıl Ortaya Çıkar?

- Akran baskısına boyun eğme ile beraber kişi, uzun ve kısa dönemde psikolojik sağlığını ve sosyal yaşamını etkileyecek farklı riskli davranışlarda bulunabilmektedir.
- Bu davranışlar ilköğretimin ikinci kademesinde, ortaöğretim dönemine göre daha sık yaşanmaktadır.

Akran Zorbalığı Neden ve Nasıl Ortaya Çıkar?

- Akran baskısına boyun eğme ile beraber gençlerde farklı risk alma davranışları görülebilir. **Bu risk alma davranışları:**
 - sigara içme,
 - alkol ve madde kullanımı,
 - okuldan kaçma, okula devamsızlık,
 - ders dışı aktivitelere daha fazla zaman ayırma,
 - akademik performans düşüklüğü,(ders başarısızlığı)
 - hırsızlık,
 - çetelere katılma vb. şeklinde ortaya çıkabilir.

ZORBALIKLA KARŞILAŞAN GENELLİKLE NE YAPAR?

- Çok kızgın hissettiğinden intikam almak ister.
- Suçu kendinde arar.
- 'İspiyoncu' derler diye susabilir.
- Yetişkinlerin bir şey yapmayacağını düşünebilir.
- Güçsüz ve anne kuzusu derler diye sessiz kalır.
- Olay büyür korkusuyla kimseyle paylaşmayabilir.



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

Kesinlikle sessiz kalmamalısın, mutlaka güvendiğin birine anlatmalısın; anne, baba, abi, abla, dede, anneanne, babaanne, sınıf öğretmeni, rehber öğretmen, arkadaş...



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

Konuşmak zor geliyorsa, yazmalı ve güvendiğin birine vermelisin... Anlattığın kişi bir şey yapmıyorsa başka bir kişiye anlatmalısın...

Sır olarak saklamamalısın...



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

Zorbaların güçlü kalmalarının tek sebebi yaptıkları saklandığı için engellenememeleridir.



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

Zorba kişi hiçbir zaman haklı olamaz.
Onların istekleri yönünde kendini
değiştirmemelisin.

Zorba gruptan kurtulmak için onların
arasına girmek ve onlara benzemeye
çalışmak çözüm değildir.



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

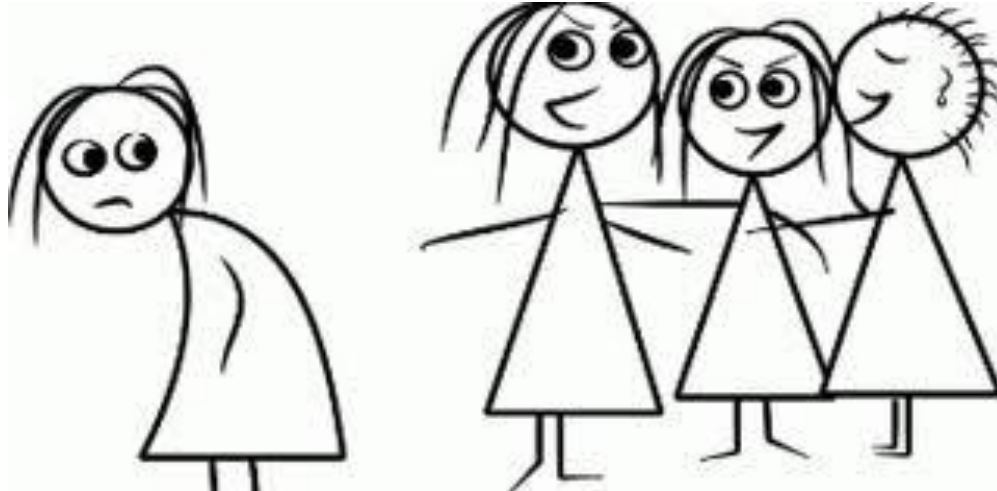
Sana zorbalık yapan kişiye üzüldüğünü,
sinirlendiğini belli etmemelisin.

Seni üzdüğünü anlarsa seninle daha
fazla uğraşacaktır.



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

Tek başına kalmamaya çalışmalısın...
Bahçede, koridorda, kantinde, tuvalette...
Güvendiğin kişiler çevrende olsun.



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

Zorbalık yapan çocuklar başkalarına zarar verirken onları izlememelisin. Çünkü onların çoğu ilgi çekmek için bunu yapıyor. Bir yetişkinden yardım istemelisin.



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN NE YAPMALISIN?

Zorba kişi seni kızdırmaya çalıştığında kızmak yerine gülebilirsin... Kendinle sen de dalga geçebilirsin... O zaman zorbalar amaçlarına ulaşamaz ve bu davranışlarından vazgeçerler...



ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

Durumu **karşısındaki kişinin gözüyle değerlendirebilmek** de çatışmanın çözümünde en büyük etkenlerden biridir.

(Onun yerinde olsaydın sen ne yapardın-düşünürdün-hissederdin?
Sence neden böyle davranmış olabilir?)

Çatışma durumlarını yaşayan sadece bizler değiliz. Zaman zaman başka insanlar da birileriyle çatışıyor. Hani bazen karşılaştığımız bir sorunu başkasında da görmek kendimizi rahatlatmasa ya da sorunumuzu çözmese de en azından **bunu tek yaşayanın biz olmadığını görmek sorunu kabul etmemizi kolaylaştırır** ya, bu da öyledir. Başka insanlar bu sıkıntılı durumlarında benzer tepkiler vermektedirler.

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE ÖZELLİKLE ŞU HUSUSLARA ÇOK DİKKAT EDİLMESİ GEREKİR:

1. Rahatsız olduğun şeyi söyle.
hissettiklerini paylaş ama asla
karşındakine **söylenme**....Annen
ya da baban bunu yaptığında
hoşuna gitmiyor değil mi?

2. Rahatsız olduğun şeyi söyle,
ama asla karşındakine ve kendine
zarar verme. Sakın vurma,çünkü
kimsenin kimseye zarar vermeye
hakkı yoktur

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE ÖZELLİKLE ŞU HUSUSLARA ÇOK DİKKAT EDİLMESİ GEREKİR:

3. Bazen sakinleşmek için biraz daha fazla zamana ihtiyacımız olabilir. Sakinleşmek ve düşünmek için daha çok zamana ihtiyacın varsa, dön ve **oradan uzaklaş....** *Bu kaçmak değildir.*
4. Kendi başına çözemediğin bazı sorunlar, üstünden zaman geçtiğinde daha karmaşık hale gelebilir. Çabaladın ve çözemedin, bu olabilir. Büyüklerinden sorunu çözebilmek için **yardım istemekten** çekinme.

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE ÖZELLİKLE ŞU HUSUSLARA ÇOK DİKKAT EDİLMESİ GEREKİR:

Şunu hiçbir zaman unutma ki;
“Öfke ile kalkan zararlar oturur.” En
küçük bir sinirle yapacağın hareketin
bedelini hayatınla ödeyebilirsin.

Bu nedenle olur olmaz her şeye
sinirlenme ve tepki gösterme. Bunun
için kendini frenlemeyi öğren. Çünkü
bu irade senin elinde ve tamamen
sana verilmiş durumda...



UNUTMAYIN: Kimsenin size kötü dokunmaya hakkı yok!

- MUSTAFA KALENDER
- Psikolojik Danışman

