

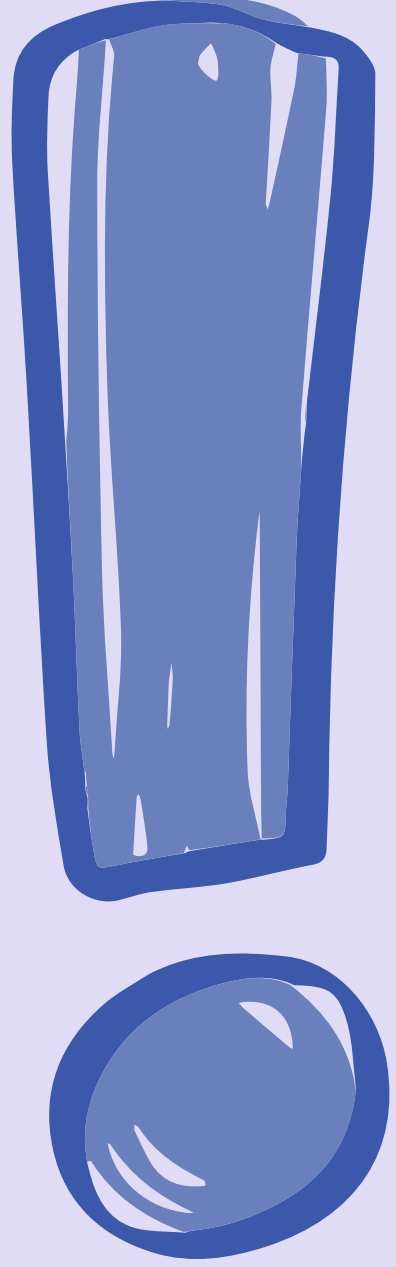


AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Aynı yaş grubundaki çocukların tek veya grup halinde başka bir çocuğa fiziksel, sözel, sosyal, cinsel veya siber şiddet uygulamasıdır.



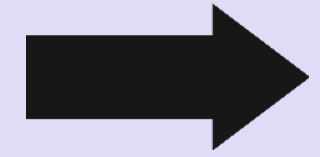
Bir davranışın zorbalık olarak adlandırılabilmesi için:



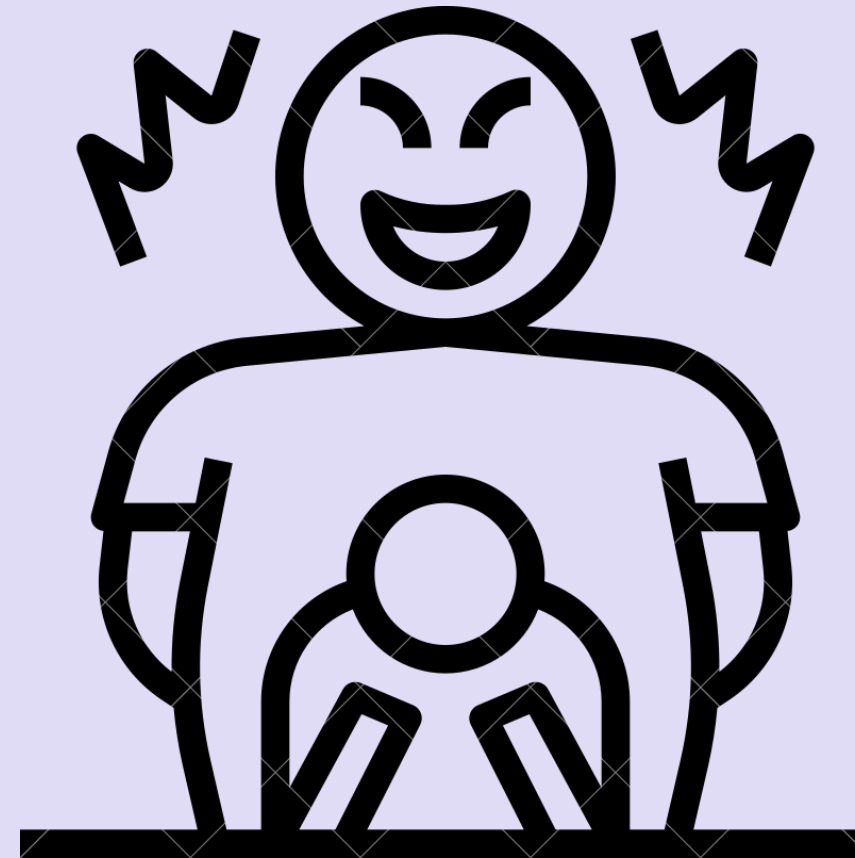
Kasıtlı olarak zarar verme amacıyla yapılmalı



Süreklilik taşımalı



Davranışı uygulayanla davranışa maruz kalan arasında güç dengesizliği olmalı



AKRAN ZORBALIĞI

TÜRLERİ



FİZİKSEL ZORBALIK

Saç çekme,
yumruk atma,
vurma, itme,
yumruk atma,
tehlikeli bir
aletle saldırma.

SÖZEL ZORBALIK

Lakap takma,
dalga geçme,
iftira atma,
hakaret etme,
dalga geçme,
saldırgan mizah.

SOSYAL ZORBALIK

Oyuna/gruba
almama,
dışlama,
yalnızlaştırma,
ayrımcılık
yapma,
dedikodu
çıkarma.

CİNSEL ZORBALIK

Uygun
olmayan
dokunma,
cinsel içerikli
sözler söyleme,
tacizde
bulunma.

SİBER ZORBALIK

İnternet
ortamında
gerçekleşen
tüm zorbalıklar:
izinsiz olarak
fotoğraf
yayma, hakaret
etme, şantaj
yapma.

AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER

- Güçlü yönlerinin farkına varmalı.
- Zayıf yönlerinin de farkına vararak bu yönlerini güçlendirmeye çalışmalı.
- Her bireyin birbiriyle benzer veya birbirinden farklı yönlerinin olabileceğinin farkına vararak farklılıkların zayıflık veya güçsüzlük olmadığını keşfetmeli.
- Kişisel hak ve sorumluluklarının farkında olmalı.
- Akran zorbalığı hakkında bilgi sahibi olmalı.
- Zorbalık durumunda hissettiği duyguların farkında olmalı.

- Başa çıkma stratejilerine sahip olmalı.
- Öz saygısını ve öz güvenini arttırmalı.
- Temel iletişim becerilerini kazanmalı.
- Güvengen davranışlar kazanmalı.
- Baş etme becerileri olarak mizahı veya hızlı cevap verebilmeyi bilmeli.
- Akran zorbalığıyla baş etmede görmezden gelme, kaçınma, yardım isteme stratejileri hakkında bilgi sahibi olmalı.
- Uygun akran zorbalığı ile baş etme stratejisini doğru seçip kullanabilmeli.
- Sosyal yönden kendini geliştirmeli.



AKRAN ZORBALIĞI YAPAN ÖĞRENCİLER

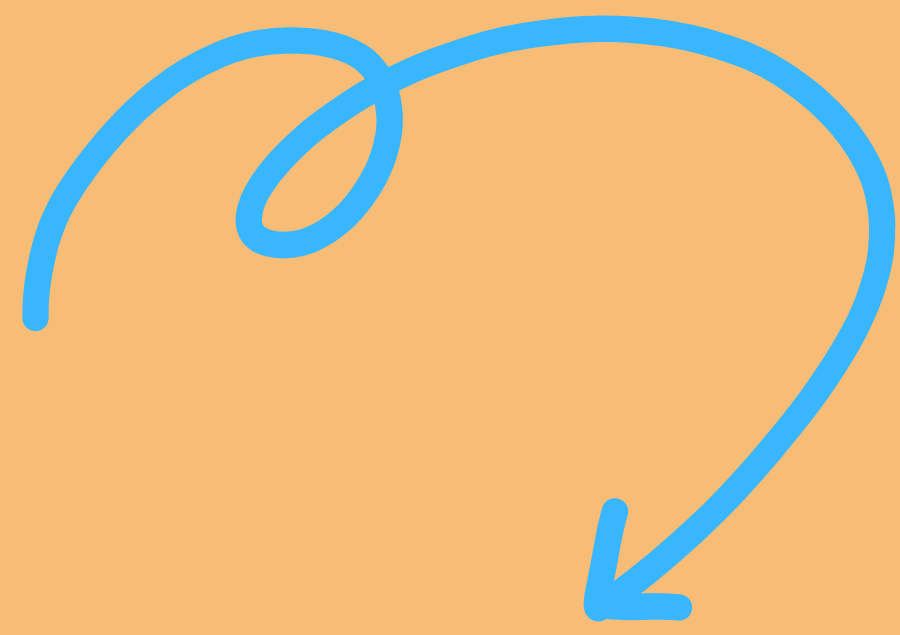
- Her bireyin birbiriyle benzer veya birbirinden farklı yönlerinin olabileceğinin farkına vararak farklılıkların zayıflık veya güçsüzlük olmadığını keşfetmeli.
- Kişisel hak ve sorumluluklarının farkında olmalı.
- Akran zorbalığı hakkında bilgi sahibi olmalı.
- Zorbalık durumunda hissedilebilen duyguların farkında olmalı.



- Öfkenin sağlıklı bir duygu olduğunu ve bu duyguyu sağlıklı bir şekilde nasıl yönetebileceğini öğrenmeli.
- Çatışma ve çatışma becerileri hakkında bilgi sahibi olmalı.
- Güçlü yönlerinin farkına varmalı.
- Zayıf yönlerinin de farkına vararak bu yönlerini güçlendirmeye çalışmalı.
- Temel iletişim becerilerini kazanmalı.
- İnsanların iletişim tarzlarını anlamalı.



ZORBALIK SÜRECİNDEKİ ROLLER



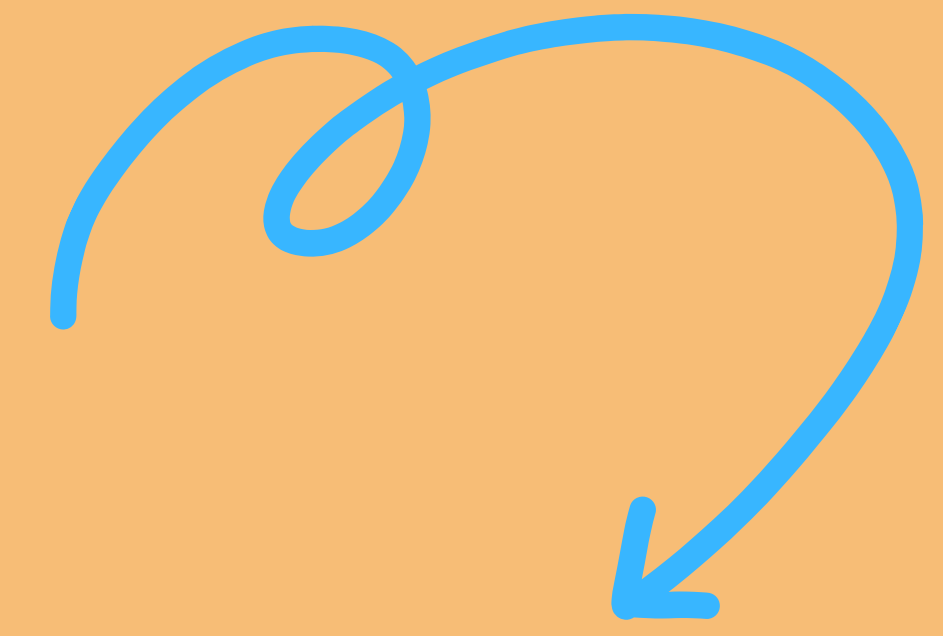
ZORBA

Bir başkasına kasıtlı olarak zarar vermek amacıyla kendi statüsü, heyecanı veya grup içindeki ihtiyaçlarını karşılamak için düzenli olarak zarar verici davranışlarda bulunan kişi.



KURBAN

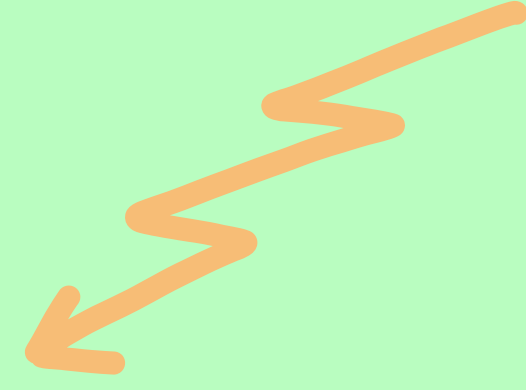
Zorbanın zarar verici davranışlarına maruz kalan ve bu zorba davranışlara karşı koyabilecek güce, beceriye veya statüye sahip olmayan kişi.



İZLEYİCİLER

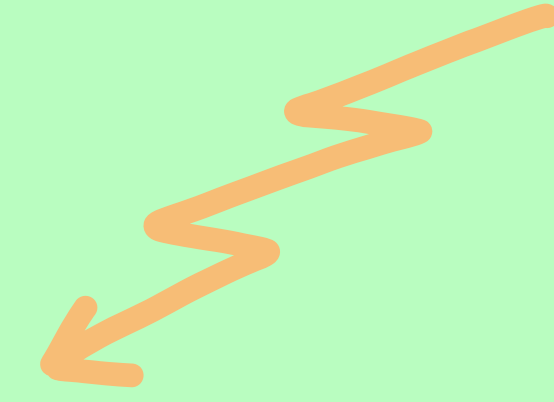
Zorba davranışa aktif olarak katılmayan ama tanık olan kişiler.

ZORBALIKLA BAŞ ETME STRATEJİLERİ



GÜVENGEN TEPKİLER, MİZAH VE HIZLI TEPKİLER

- Güvengen tepkiler, zorbalığa maruz kalan öğrencinin kendine güvenen bir beden duruşu ve ses tonu ile kararlı tepkiler vermesidir.
- Mizah ve hızlı tepkiler verme ise zorbalığa uğrayan öğrencinin mizahı da kullanarak hızlı tepkiler vermesi ile zorbanın bu davranışının kurbanı rahatsız etmediğini düşünerek durmasını sağlayabilir.



KAÇINMA VE YARDIM İSTEME

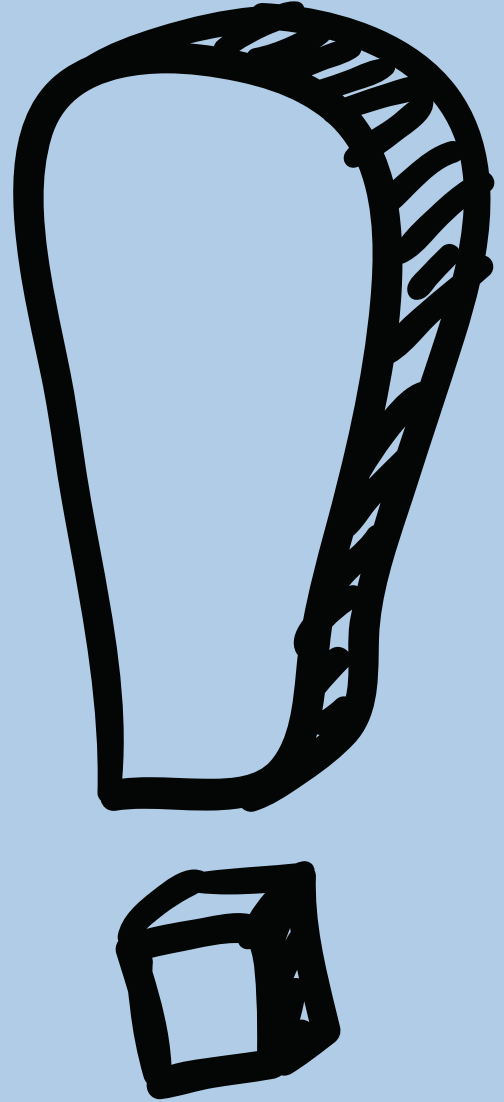
- Diğer baş etme becerilerinin işe yaramadığı veya fiziksel zarar görme riskinin söz konusu olduğu durumlarda kullanılır.
- Kurban, zorbalığa uğradığı durumda ortamdan kaçınarak öğretmeninden veya ebeveyninden yardım isteyebilir.

ZORBALIKLA BAŞ ETME STRATEJİLERİ

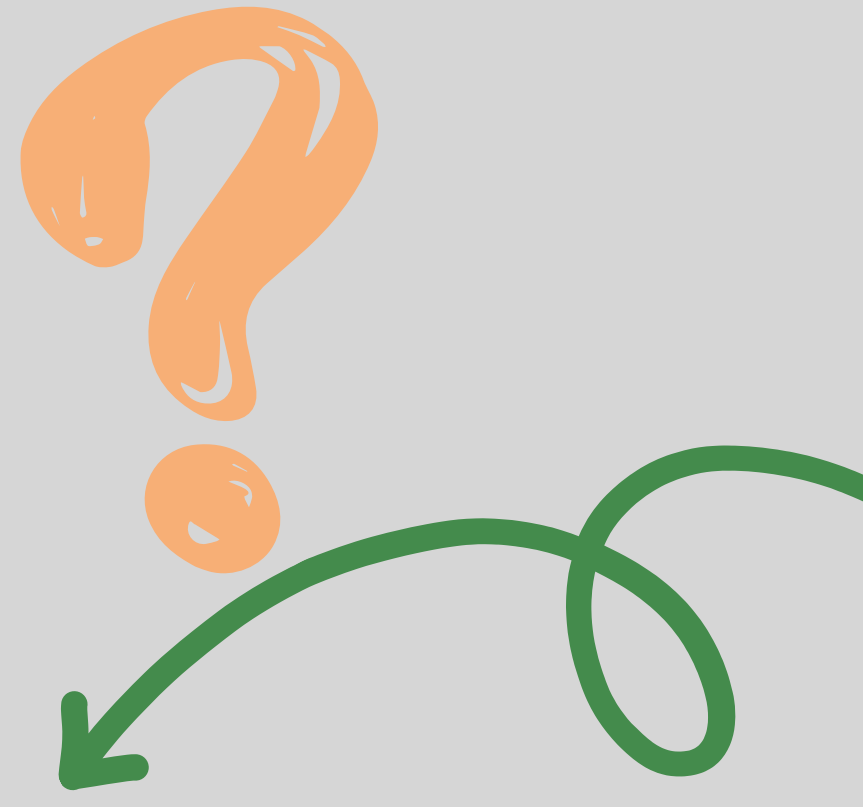


GÖRMEZDEN GELME

- Fiziksel zarar görme riski söz konusu olmadığında kullanılır.
- Alay veya hakaret gibi zorbalık durumlarında bu durumu görmezden gelmek zorbanın kurbanı rahatsız edemediğini düşünmesini sağlayarak bu davranışını durdurmasına neden olabilir.
- Bu yöntemi kullanacak olan öğrenci, zorbalığa uğradığı zaman derin bir nefes alıp olumlu iç konuşma yaparak yaptığı işe devam ederek bu yöntemi kullanabilir.



izleyici Rolündekiler Ne Yapmalı



Zorbanın davranışlarını onaylayan bir tutum sergilemeyin.

Zorbayı, zorbalık yapmaması konusunda uyarın.

Zorbalığa uğrayan kurbanı grubunuza alın.

Zorbalığı öğretmenlere bildirin.

KAYNAKÇA

<https://www.youtube.com/watch?v=zflWt4EGvU>
<https://www.evimdekipikolog.com/blog/akran-zorbaligi-nedir-nasil-engellenir/>
<https://www.cadempsikoloji.com/makale/57-akran-zorbaligi>
ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI (UNİCEF)