

ZORBA DAVRANIŞLARI DEĞİŞTİRMEYE YÖNELİK İPUÇLARI

1- Zorbalık bir seçimdir ve zorbalığa maruz kalanın söylediği veya yaptığı bir şeyden kaynaklanmaz. Zorbalık yapan kişiler isterlerse farklı şekilde davranmayı tercih edebilirler.

2- Zorbalık davranışı, zorba davranışta bulunan öğrenciyi o anda mutlu etse de uzun vadede zorbalığa maruz kalanı incittiği ve kalıcı etkiler bıraktığı için zorba davranışta bulunanı da üzebilir ve vicdan azabı çekmesine neden olabilir. Bu durum yıllarca hatırladığı ve suçluluk duyduğu bir durum hâline gelebilir.

3- Zorba davranışta bulunan kişi, öfke duygusunu kontrol edemediği için zorbalık davranışı gösterebilir. Öfke duygusunu yönetmek zorba davranışta bulunan öğrencinin sorumluluğundadır. Öfkenizi kontrol etmekte zorlandığınızda ortamdan uzaklaşmak, ortamda kalacaksınız derin nefes almak ve içinizden ona kadar saymak, öfkeli davrandığınız zaman ortaya çıkacak sonuçları düşünmek gibi basit etkili yöntemleri kullanabilirsiniz.

4- Zorbalık davranışında bulunan öğrenci popüler olmak için böyle davranıyor olabilir. Zorbalık davranışı kısa vadede popülerlik sağlıyor gibi görünse de aslında zorbalık yapan öğrenciler yalnız kalırlar. Unutulmalıdır ki başkalarıyla iş birliği yaparak ve onlara yardım ederek de popüler olunabilir. Ayrıca bu şekilde yaparak pek çok arkadaşına da sahip olabilirsiniz.

5- Zorbalık yapan öğrencilerin güçlü görüntülerinin altında genelde güçsüzlük vardır. Gerçekte başka birini güçsüzleştirmeye çabalamak, o kişiyi güçlendirmek yerine aksine daha güçsüz yapar. Başkalarını güçsüzleştirmeye çalışmak yerine onlara yardımcı olmak ve onların gelişimlerini desteklemek de kişiyi güçlü hissettirebilir. Ayrıca güçlü yönlerinizi keşfetmek ve bun-

ları çalışarak daha da ileriye taşımak da kendimizi güçlü hissetmemize yardımcı olacaktır.

6- Çevremizdeki tüm canlılar ve daha özel olarak da insanlar saygıyı hak etmektedirler.

7- Zorba davranış okul ortamını/i iklimini olumsuz etkiler. Bütün öğrencilerin güvenli bir ortamda eğitim alma hakları vardır.

8- Zorbalık yapan kişi, yukarıdaki yöntemleri kullanarak yapıcı ilişkileri geliştiremiyorsa, bu konuda rehber öğretmen/psikolojik danışman veya uzman kişilerden destek alarak akranlarıyla güvenli ilişkileri geliştirecek yeni yöntemleri keşfedebilir.

Akran zorbalığı; kendini savunmakta güçlük yaşayan birine karşı bir veya daha fazla akranı tarafından yapılan kasıtlı, tekrarlayıcı, rahatsız edici, zarar verici olumsuz davranışlardır.

Akran zorbalığının; fiziksel, sözel, ilişkisel ve siber zorbalık şeklinde dört türü vardır.

KAYNAK

- 1-Ergenlerde Kendilik Algısı Ve Akran Zorbalığı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 2022; 3(5):41-50 Gelişim Ve Psikoloji Dergisi (GPD) Araştırma Makalesi/ Original Article DOI: 10.51503/Gpd.1051413 Journal Of Development And Psychology (JODAP) E-ISSN:2717-7858
- 2-Ergenlerde Akran Zorbalığını Yordayan Bazı Faktörlerin Zorba Ve Mağdur Bireyler Açısından Değerlendirilmesi DOI: 10.26466/Opus.543567
- OPUS © Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal Of Society Researches ISSN:2528-9527 E-ISSN : 2528-9535 [Http://Opusjournal.Net](http://Opusjournal.Net)
- 3- Ortaöğretim Öğrencilerinin Akran Zorbalığı İlişkisinde Zorba Veya Kurban Olma Durumlarını Etkileyen Faktörler Ve Okul Sosyal Hizmet Yüksek Lisans Tezi Hatice Öztürk Sosyal Hizmet Politikaları Ve Uygulamaları Programı
- 4- Orm Lise Akran Zorbalığı Farkındalık Programı

LİSE

SELÇUKLU REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

AKRAN ZORBALIĞI

İ P U Ç L A R I

- Zorbalığa Maruz Kalan Öğrencinin Zorba Davranışa Koyma Yöntemleri
- İzleyicilerin Zorba Davranışa Karşı Koyma Yöntemleri
- Zorba Davranışları Değiştirmeye Yönelik İpuçları



Konya Sel-Orn

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

Zorbaliğa maruz kaldığımızda yardım istemekten korkmayın. Utanmayın, bu tarz zorbalık davranışları görmezden gelinmemelidir. Yardım istemek yadırganacak bir davranış değildir.

• Güvendiğiniz bir yetişkine yaşadığımız olayı anlatın. Bu yetişkin öğretmeniniz, aileniz veya okul personeli olabilir. İlk başvurduğunuz yetişkin size yardım etmezse yardım aramaktan vazgeçmeyin.

• Zorba davranış yapan öğrenciye karşı sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başınızı dik tutun) sahip önemlidir. Korktuğunuzu zorbaya belli etmemek onun geri çekilmesini sağlayabilir.

• Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığımızda, güvenli duruş sergileyin. Zorbalık yapan öğrencinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü önemsemediğinizi, sözlerinin sizi incitmeyeceğini kararlı bir şekilde söyleyin.

• Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığımızda kaygılandığımızı hissederseniz derin nefes alıp verin. Kendi kendinize “bununla baş edebilirim”, “kararlı olmayı başarabilirim” gibi olumlu mesajlar verin.

• Sözel zorbalığa maruz kaldığımızda (hakaret etmek, alay etmek, lakap takmak vb.) ona karşılık vermeyip kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalışın. Zorba davranış yapan öğrenci bir süre sonra bu davranışı sergilemekten vazgeçebilir.

• Fiziksel zorbalığa maruz kaldığımızda hemen oradan uzaklaşıp güvenli bir yere gidin. Güvenliğinizi sağladıktan sonra gereken yerlere bu durumu bildirmekten çekinmeyin.

- Zorbalık, تنها yerlerde gerçekleşebilir. Bu nedenle mümkün olduğunca kalabalık ortamlarda bulunun, تنها ortamlarda ise yanınızda arkadaşlarınızın olmasına özen gösterin. Arkadaşınız yoksa sınıftan ya da okuldan bir arkadaş edinmeye çalışın. Onlarla birlikte okul etkinliklerine katılmaya çalışın.
- Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu unutmayın.

İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

- Müdahale etmeden önce güvende olduğunuzdan emin olun. Çünkü zorbalık yapan kişi, size de zorbalık yapmak isteyebilir.
- Zorbaliğa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkesi, zorbalık yapan kişiden uzaklaşmaya davet edebilirsiniz.
- Zorbalık yapan ya da zorbaliğa maruz kalan öğrenci ile farklı ve yeni bir konuda konuşmaya başlayabilirsiniz
- Bazen zorbalık yapana güçlü bir şekilde “Dur!” ya da “Yeter!” demek gerekebilir. Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan öğrenciyi uyarmaktan çekinmeyin. Zorbalık yapan öğrenciye, bu davranışın karşı taraftaki bireyi nasıl etkilediğini söyleyebilirsiniz.
- Böyle bir durumda öğretmenlerinize ya da çevrenizdeki yetişkinlere haber verin. Haber vermek ispiyonculuk değildir. Bir hak arama ya da birisinin hakkını aramasına yardım-

cı olmaktadır. Güvenli bir okul ortamının yaratılması ile ilgili tüm öğrencilerin sorumluluğu vardır. Bu sorumluluğunuzu yerine getirmek için yetişkinlerle iletişime geçin ve olayı anlatın.

- Böyle davranışlara tanık olduğunuzda zorbalık yapan öğrenciyi cesaretlendirecek veya davranışının şiddetini arttıracak söylemlerde ve hareketlerde bulunmayın (alkışlamak, tezahürat yapmak, gülmek vb.).
- Zorbaliğa maruz kalan öğrenciye yardım etmek ispiyonculuk değildir. Çünkü yardım etmede herhangi bir çıkar sağlama durumu söz konusu değildir.
- Zorbaliğa maruz kalan kişiyle iletişiminizi arttırabilir, onun bu süreci daha çabuk atlattırması için ona yardımcı olabilirsiniz.
- Zorbalık yapan öğrenciyle de aynı şekilde iletişim kurulabilir ve onun bu davranışları değiştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu asla unutmayın.



Konya Sel-Ram

Esenler Mahallesi Gültekin Sokak No:8 Selçuklu
KONYA
<http://selcukluram.meb.k12.tr>
03322475322



sel_ram42



selcukluram@gmail.com
rehberliksecuklu@gmail.com



Selçuklu Rehberlik
Araştırma Merkezi



Sel_Ram42