

AKRAN ZORBALIĞININ ÖNLENMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

ÖĞRENCİLERİNİZİN ZORBALIK KONUSUNDA FARKINDALIK KAZANMALARINI SAĞLAYIN

Okulunuzda öğrencilere yönelik yürütülen farkındalık çalışmalarını takip edin, öğrencilerin bu tür çalışmalara aktif katılımlarını sağlayın. Kendi derslerinizde de bu konuya zaman ayırın, fikirlerinizi paylaşarak öğrencilerinize rehberlik edin.

ÖĞRENCİLERİNİZLE SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM KURUN

Öğrencilerinize sevgi ve ilginizi gösterin, onları etkin bir şekilde dinleyin. Öğrencilerinizin sizinle birebir görüşme taleplerini reddetmeyin. Sağlıklı bir iletişim, öğrencilerinizin zorlandıkları durumlar karşısında sizden yardım istemesini sağlayacaktır.

ÖĞRENCİLERİNİZİ GÖZLEMLEYİN

Okulun farklı alanlarında öğrencilerinizin davranışlarına ve arkadaşlık ilişkilerine dair gözlem yapın. Öğrencilerinizdeki bazı değişikliklerin zorbalığa işaret edebileceğini unutmayın. Açıklanamayan yaralanmalar, eşyalarının zarar görmesi, fiziksel belirtiler (baş ağrısı, mide bulantısı), düşük akademik başarı, okula olan ilgide azalma, benlik saygısında düşüş gibi belirtiler dikkatle takip edilmelidir.

ÖĞRENCİLERİNİZİN SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMLERİNİ ÖNEMSEYİN

Öğrencilerinizin iş birliği, yardımlaşma, paylaşma, arkadaşlık kurma ve empati gibi sosyal ve duygusal beceriler geliştirmesine katkı sağlayın. Derslerinizde öğrencilerinizin bu becerileri uygulayabilecekleri ve geliştirebilecekleri fırsatlar (grup ödevleri, sosyal projeler, sınıf içi tartışma, drama) yaratın.

SINIF KURALLARI BELİRLEYİN

Zorbalık davranışlarını önlemek için öğrencilerinizle birlikte onların yaşına uygun kurallar belirleyin. Kuralları olumlu sözcüklerle ifade edin ve öğrencilerinize öğretin. Kurallara uymadıkları takdirde nasıl bir yaptırımla karşılaşacaklarını net bir şekilde belirtin ve kuralların uygulanmasında tutarlı davranın.

DEMOKRATİK BİR SINIF ORTAMI YARATIN

Öğrencilerinizin kendilerini rahat ifade edebildikleri, birbirlerine saygılı davrandığı ve farklılıkları kabul ettiği bir sınıf ortamı yaratın. Bu konuda sizin iyi bir rol model olmanız daha etkili olacaktır.

ÖĞRENCİLERİNİZİN ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ONAY VERMEDİĞİNİZİ BELİRTİN

Öğrencilerinize zorbalığın hiçbir gerekçesi olamayacağını ve sizin de bu davranışları onaylamadığınızı net ifadelerle aktarın.

ZORBALIK KONUSUNDA İŞ BİRLİĞİNE AÇIK OLUN

Zorbalık olayları gözlemlediğinizde okul yönetimi, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve meslektaşlarınızla durumu paylaşın, birlikte hareket edin.

ÖĞRENCİLERİNİZİN AİLELERİ İLE YAKIN İLİŞKİ İÇİNDE OLUN

Öğrencilerinizin aileleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaya ve onları tanımaya çalışın. Veli toplantısı ve aile katılımı yoluyla onlara çocuklarının okul yaşantısı ve gelişimi konusunda destek sağlayın. Zorbalık yapan veya zorbalığa maruz kalan öğrencilerinizin ailesini bilgilendirin ve sizinle iş birliği kurmalarını sağlayın.

ÖĞRENCİLERİNİZİ VE AİLELERİNİ UZMAN DESTEĞİ ALMA KONUSUNDA CESARETLENDİRİN

Gerekli olması hâlinde, öğrencilerinize zorbalığın sonuçları ile baş edebilmeleri, sosyal ve duygusal beceriler kazanmaları veya zorbaca davranışlarını değiştirmeleri konusunda uzman yardımı almaları için yol gösterin ve onları destekleyin.

**EL ELE VERELİM
ZORBALIĞI YENELİM**

AKRAN ZORBALIĞI

ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı saldırgan bir davranış türüdür ve üç temel özelliği bulunmaktadır:

- Karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
- Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması
- Taraflar arasında güç dengesizliğinin olması

Araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.

AKRAN ZORBALIĞINA İLİŞKİN BİLİNMESİ GEREKEN GERÇEKLER

- Akran zorbalığı her okulda ve her kademede görülebilir.
- Akran zorbalığı okulun her alanında gerçekleşmektedir (örn. sınıf, koridor, kantin, okul bahçesi, spor salonu, servis).
- Hiçbir öğrenci zorbalığı hak etmez.
- Akran zorbalığı çocukluğun doğal bir parçası değildir.
- Yalnızca erkek öğrenciler zorbalık yapmaz, kız öğrenciler de zorbaca davranışlar yapmaktadır.
- Zorbalık sadece farklılıkları veya özel gereksinimi olan öğrencilere uygulanmamaktadır; çoğu öğrenci zorbalığa maruz kalma açısından risk altındadır.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ NELERDİR?

○ FİZİKSEL ZORBALIK:

Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.



○ SÖZEL ZORBALIK:

İsim/lakap takmak, hakaret etmek, alay etmek, bağırarak, laf ile sataşmak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.



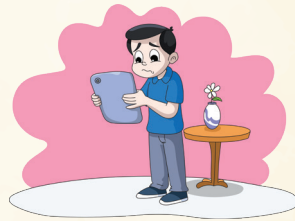
○ İLİŞKİSEL ZORBALIK:

Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.



○ SİBER ZORBALIK:

Rahatsız edici mesajlar atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Akran zorbalığının öğrenciler üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

○ ZORBALIK YAPAN ÖĞRENCİLER İÇİN SONUÇLAR

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilmeme
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suça yönelik davranış gösterme

○ ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER İÇİN SONUÇLAR

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIK YAPIYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- **ÇOCUĞUNUZLA ZORBALIK HAKKINDA KONUŞUN**
Çocuğunuza zorbalık yapmaması gerektiğini açıklayın ve zorbalığın diğer çocuklar üzerindeki olumsuz sonuçlarından bahsedin.
- **ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ONAY VERMEDİĞİNİZİ BELİRTİN**
Çocuğunuza onayladığınız şeyin onun zorbalık davranışları olduğunu vurgulayın; onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.
- **ÇOCUĞUNUZA YARDIMCI OLUN**
Çocuğunuzun hangi davranışlarının akran zorbalığı olduğunu anlatın. Bu davranışları neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Zorbalığın altında yatan nedenleri ortadan kaldırmaya çalışın. Bu davranışlar yerine neler yapabileceğini öğretin.
- **FİZİKSEL CEZA VERMEYİN**
Çocuğunuzun istenmeyen davranışları karşısında sakın kalın ve olumlu disiplin yöntemleri kullanın. Kesinlikle fiziksel veya sözel şiddet uygulamayın.
- **ÇOCUĞUNUZ SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLERİNİ (PAYLAŞMA, YARDIM ETME, DUYGULARINI İFADE EDİLMESİ) GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN**
Bu konuda çocuğunuzun yaşına uygun kitaplar okuyun, film izleyin ve etkinlikler gerçekleştirin.
- **OKULU BİLGİLENDİRİN**
Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- **ÇOCUĞUNUZLA KONUŞUN VE ONU DESTEKLEYİN**
Çocuğunuza onun yanında olduğunuzu ve ona yardım etmek istediğinizi belirtin. Ne hissettiğini sorun ve duygularını paylaşmasını sağlayın. Zorbaliğa maruz kalmanın onun bir hatası olmadığını açık bir şekilde ifade edin.
- **ZORBALIKLA BAŞ EDEBİLMESİ İÇİN ONA YARDIMCI OLUN**
Zorbaliğa nasıl karşı çıkabileceğine dair yöntemler geliştirin. Böyle bir durumda okulda kimden ve nasıl yardım isteyebileceğini konuşun.
- **ÇOCUĞUNUZU SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLER GELİŞTİRMESİ KONUSUNDA DESTEKLEYİN**
Çocuğunuzun kendisini etkili bir şekilde ifade edebilmesi ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri sürdürebilmesi için çalışmalar/etkinlikler/oyunlar planlayın. Çocuğunuzun özgüvenini yeniden kazanması için çaba gösterin, olumlu ve güçlü özelliklerini vurgulayın.
- **OKULU BİLGİLENDİRİN**
Öğrenim gördüğü okulla mutlaka temasa geçin, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve sınıf öğretmeniyle iş birliği kurun. Gerekli zaman uzman desteği almaktan çekinmeyin.

ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA TANIKLIK EDİYORSA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun, zorbalık yapan arkadaşını desteklememesi, zorbalığa maruz kalan arkadaşına yardımcı olması ve durumu güvendiği bir yetişkine anlatıp yardım istemesi konusunda cesaretlendirin.

**EL ELE VERELİM
ZORBALIĞI YENELİM**

AKRAN ZORBALIĞI

VELİLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı saldırgan bir davranış türüdür ve üç temel özelliği bulunmaktadır:

- Karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
 - Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması
 - Çocuklar arasında güç dengesizliği olması
- Araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ NELERDİR?

FİZİKSEL ZORBALIK:

Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.



SÖZEL ZORBALIK:

İsim/lakap takmak, hakaret etmek, bağırarak gibi olumsuz sözler kullanılmasını içermektedir.



İLİŞKİSEL/SOSYAL ZORBALIK:

Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.



SİBER ZORBALIK:

Rahatsız edici mesaj atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Akran zorbalığının çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

ZORBALIK YAPAN ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN SONUÇLAR

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilmemesi
- Sosyal ilişkilerde güçlük
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suçça yönelik davranış gösterme

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN SONUÇLAR

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları

AKRAN ZORBALIĞINI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?

Çocuklar ve ergenler zorbalık yaptıklarını veya zorbalığa maruz kaldıklarını yetişkinlere doğrudan anlatmayabilirler. Bazı işaretler akran zorbalığı durumları hakkında bizlere bilgi verebilir. Bu işaretler, zorbalık dışındaki nedenlerden de kaynaklanıyor olabilir ancak mutlaka önemsenmeli ve takip edilmelidir.

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIK YAPTIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme
- Öğretmen ve yetişkinlerin sözünü dinlememe, onlara karşı gelme
- Akranlarını baskıyla yönetme ve kontrol etme
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız olma, zayıf empati becerisi

ÇOCUĞUNUZUN ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

- Vücudunda morluk, çizik, yara gibi belirtiler
- Okuldan kıyafetleri yırtılmış, dağılmış, kirli olarak dönmesi
- Normalde okulu sevmesine rağmen okula gitmek istememesi
- İçe kapanma, ağlama
- Her an kötü bir şey olacaktı gibi endişeli ve tedirgin davranma
- Arkadaşlarıyla birlikte olmak istememe, kendini uzaklaştırma
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)