

AKRAN ZORBALIĀI



SUNUM İÇERİĞİ

01

ZORBALIK NEDİR?

04

AKRAN ZORBALIĞINDA ROLLER

02

AKRAN ZORBALIĞI

05

ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA
YÖNTEMLERİ

03

ZORBALIK TÜRLERİ

06

KAYNAKÇA

Zorbalık Nedir?

Bir birey veya grup tarafından, savunmasız olan bir kişiye karşı yapılan, fiziksel veya psikolojik sonuçları olan ve süreklilik arz eden şiddet davranışları.



Akran Zorbalığı

- Güçler arası dengesizlik vardır.
- Tekrarlanan, süreklilik gösteren davranışlardır.
 - Kasıtlı yapılan davranışlardır.
- Fiziksel ve duygusal/sosyal yönlerden zarar verir.
- Güç, kontrol ya da maddi şeyler elde etmek gibi birçok amaç taşıyabilir.
- Fiziksel, duygusal/sosyal, siber, sözel türleri vardır.
 - Sorun çözmek için çaba gösterilmez.

Zorbalık Türleri

- 01 Fiziksel Zorbalık
- 02 Sözel Zorbalık
- 03 Sosyal Zorbalık
- 04 Siber Zorbalık

Zorbalık Türleri



Fiziksel Zorbalık

Zarar verici fiziksel davranışları içeren zorbalık türüdür. Vurmak, tokat atmak, dövmek, tekmelemek, saçını çekmek, çelme takmak, tükürmek, eşyalara zorla el koymak, para ya da eşya çalmak, defter ya da kitaplarını karalamak, eşyalarını izinsiz kullanmak fiziksel zorbalık örnekleridir.

Sözel Zorbalık

Sözel ifadeler içeren zorbalık türüdür. Küfür etmek, alay etmek, dalga geçmek lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosuna, saç vb.), dış görünüşüyle (giysi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, şivesiyle dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehdit etmek sözel zorbalık örnekleridir.



Zorbalık Türleri



Sosyal Zorbalık

Sosyal davranışlar içeren zorbalık türüdür. Dışlamak, görmezden gelmek, yok saymak, diğer öğrencilerin de onunla konuşmasını engellemek, dedikodu yapmak, söylenti çıkarmak, haksız yere şikayet etmek (öğretmene, müdüre), onurunu zedelemek sosyal zorbalık türüdür.

Siber Zorbalık

Bir kişi ya da grup tarafından elektronik temelli iletişim araçlarının bir kişiye karşı saldırgan, kasıtlı ve tekrarlı bir biçimde kullanılmasıdır. Kişi hakkında internette söylenti ve dedikodu yaymak, cep telefonu aracılığıyla izin almadan kişinin özel ve mahrem fotoğraflarını çekmek ve yaymak, tehdit içeren, utandıran ve kırıcı mesajlar göndermek, kişisel bilgileri kullanarak başkalarına o kişiymiş gibi zarar verici çevrimiçi faaliyetlerde bulunmak, kişinin video veya fotoğrafları ile ona şantaj yapmak siber zorbalık örnekleridir.





ZORBALIK

Yüz yüze

Gizlenecek ya da kaçacak bir ortam bulunabilir.

Sınırlı sayıda kişi şahit olur.

Zorba tespit edilebilir.

Zorbaliğa uğrayan kişi gözle görüldüğü için empati kurması nispeten daha kolaydır.

Zorbaliğın gerçekleştiği ortamdan uzak durulabilir.

Zorbaliğa uğrayan kişi nadiren zorbaya dönüşebilir.



SİBER ZORBALIK

Çevrim içi

Gizlenmesi ve kaçması zordur.

Dünyanın her yerinden insana açıktır, saniyeler içinde geniş kitlelere ulaşarak popüler olabilir.

Zorba anonim olabilir.

Zorbaliğa uğrayan kişi ile empati kurmak zordur.

Zaman ve mekandan bağımsızdır.

Zorbaliğa uğrayan kişi kolayca zorbaya dönüşebilir.

Zorbalığın 'Siberini' Nasıl Tanırız?

Elektronik cihazlar ve teknolojinin kullanılması

Tekrarlayıcı

Anonim kişi ya da kişilerden gelmesi



Zarar verme/incitme isteği

Açık ve görülebilir olması veya gizli bir şekilde gerçekleşmesi

Güç dengesinde eşitsizlik

Paylaşım yapmadan önce kendine sor:

- Bunu birinin yüzüne de söyler miydin?
- Başka biri yazdığın şeyi yanlış anlayabilir mi?
- Birinin itibarını zedeler mi?
- Biri senin hakkında böyle söylese ya da yazsa nasıl hissederdin?
- Arkadaşlarının, ailenin ve öğretmenlerinin yazdığın bu tür şeyleri okumasını ister miydin?

Çevrim içiyken sana nasıl davranılmasını istiyorsan sen de insanlara öyle davran.



Siber Zorbalığa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Zorbalığa uğradığını düşünüyorsan, öncelikle çaresiz olmadığını bil. İlk adım olarak sana yardım edebileceğini düşündüğün bir yetiştikten yardım isteyebilirsin.
- Okulunda bulunan psikolojik danışmana veya sevdiğin bir öğretmene ulaşabilirsin.
- Zorbalık sosyal bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen engellemeyi ve davranışlarını sosyal medya platformunun kendisine de resmi olarak bildirmeyi ihmal etme.



Siber Zorbalığa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Gerektiğinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin görüntülerini alarak kanıt toplayabilirsin. Yasal haklarını kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.
- Zorbalığın toplumsal olarak önlenmesi bireysel mağduriyetlerin bildirilmesine bağlıdır. Zorbalığı bildirerek zorbaya davranışının yanlış ve cezaya tabii olduğunu da göstermiş oluruz.
- Acil bir tehlike içindeyseniz (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsanız, konumunuz takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsiniz.



İNTERNETİ GÜVENLİ KULLANIM İÇİN İPUÇLARI



İnternette veya sosyal medya hesaplarında kişisel bilgilerini (T.C. kimlik no, telefon, adres, yaş, aile bilgileri vb.) hiçbir şekilde paylaşmamalısın.



Kullandığın şifrelerin sadece senin anlayabileceğin güçlü şifreler olabilmesi için sayı, harf ve sembolleri birlikte kullanmaya çalışabilirsin.



Dosya ya da program indirme gibi işlemleri bilinen ve güvenli internet sitelerinden yapabilirsin. Tanımadığın kişilerden ya da internet sitelerinden gelen mesajları açma ve linkleri tıklamadığından emin ol.

İNTERNETİ GÜVENLİ KULLANIM İÇİN İPUÇLARI



Hesap gizlilik ayarlarını değiştirerek kimlerin profilini görebileceğine, sana doğrudan mesaj gönderebileceğine veya gönderilerine yorum yapabileceğine karar verebilirsin.



İnternette veya sosyal medyada yeni arkadaşlar edinirken dikkatli ol. Tanımadığın kişiler arkadaşlık teklifinde bulunduğunda kabul etmemek daha güvenli olacaktır.

İNTERNETİ GÜVENLİ KULLANIM İÇİN İPUÇLARI



Halka açık ya da bilmediğin alanlardaki wifi ağları tehlikeli olabilir. Bu ağlar kişisel bilgilerini çalmak için oluşturulmuş sahte bağlantılar olabilir.



Bluetooth veya Airdrop'u kullanmadığın zaman devre dışı bırak. Bu bağlantı birçok cihazın birbiri ile etkileşim halinde bulunmasına olanak sağlar ve bir hacker bu açık Bluetooth bağlantıları içinden cihazına erişim sağlayabilir.



Cep telefonunda bulunan uygulama marketlerinin izin vermediği, güvenli olmayan uygulamaları indirme.

İNTERNETİ GÜVENLİ KULLANIM İÇİN İPUÇLARI



Herhangi bir içerik paylaşmadan önce dur ve bu içerik ile biri sana zarar verebilir mi, sen başkasına zarar verir misin diye iyice düşün.



Paylaştığın fotoğrafların / videoların kötü niyetli insanlar tarafından değiştirilebileceğini unutma. Bu yüzden paylaştığın fotoğrafları seçerken dikkatli ol.



Artık kullanmadığın hesaplarını sil veya devre dışı bırak. Eğer öylece bırakırsan haberin bile olmadan ele geçirilebilir.

Akran Zorbalığında Roller

Zorbalık Yapanlar

Zorbalığı başlatan ve zorbalıkta aktif olarak yer alan öğrencilerdir. İstemli olarak belirli bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişiyi rahatsız edecek çevre tarafından kabul görmeyen olumsuz davranışlarda bulunan öğrencilerdir. Bu öğrencilerin temel motivasyonu zarar vermek olabilir ama zorba davranış gösterme, sadece zorbalığa maruz kalana ya da okula değil zorba davranışta bulunan öğrenciye de zarar verir. Bu öğrencilerin bir diğer motivasyonu saygı ve itibar elde etmek olabilir. Ancak zorbalık davranışının sonucunda zamanla diğer öğrenciler tarafından saygı görmeyen ve istenmeyen öğrenci rolünde olmaya başlayarak yalnız kalan öğrenci olurlar.

Akran Zorbalığında Roller

Zorbalığa Maruz Kalanlar

Zorbalık davranışlarına birebir maruz kalan öğrencilerdir. Düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin kendisini rahatsız eden olumsuz davranışlarına maruz kalan öğrencilerdir. Bu öğrenciler okulda zorbalıktan uzak durmaya çalışırlar ve zorbalığa maruz kalmak tehlikesi dolayısıyla kaygılanırlar. Okulda düzenlenen etkinliklerden uzak durabilirler. Okulda kendilerini zorbalık konusunda baskı altında hissedebilir ve sonrasında okuldan uzaklaşabilirler.

Akran Zorbalığında Roller

Hem zorba davranışta bulunan
hem de zorbalığa maruz kalanlar:

Zaman zaman zorbalık yapan, zaman zaman da başkalarının zorbalığına maruz kalan gruplardır. Duygularını düzenleme konusunda zorluk yaşarlar. Zorbalığa maruz kaldıklarında öfke kızgınlık gibi duyguları yaşayabilirler. Zorba davranış sergilediklerinde ise suçluluk duygusu gibi duygular yaşayabilirler

Akran Zorbalığında Roller

İzleyiciler

Zorbalığa doğrudan karışmayan ama bazen dışarıdan etki eden gruplardır. İzleyiciler, zorbalık olaylarına tanıklık ederler. Ancak doğrudan bir akran zorbalığı yapan veya akran zorbalığına maruz kalan rolünde yer almayan bireylerdir.

- Bu rolde yer alan öğrenciler bazen zorbalığı destekleyen (onu alkışlayarak, mimikleri ile veya sözel olarak bu davranışları onaylayan)
- Bir gün kendisinin de zorbalığa maruz kalabileceğini düşünen ve bundan dolayı zorbalığa maruz kalanı korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan (olay yerinden uzaklaşan veya olayı sessizce izleyen)
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciyi koruyan çünkü kendisinin zorbalık davranışına maruz kalmayacağından emin olan
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye destek olan (zorbalık davranışına maruz kalanın yanında yer alarak onu sakinleştiren veya araya girerek koruyan)

ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

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

- Güvendiğiniz bir yetiŐkine yaŐadıĐınız olayı anlatın. Bu yetiŐkin öğretmeniniz, aileniz veya okul personeli olabilir.
- Zorba davranış yapan öğrenciye karşı sağlam bir beden duruŐuna (sırtınızı ve baŐını dik tutun) sahip olmak önemlidir. Korktuğunuzu zorbaya belli etmemek onun geri çekilmesini sağlayabilir.
- Zorba davranış yapan öğrenci ile karŐılaŐtıĐınızda, güvenli duruŐ sergileyin. Zorbalık yapan öğrencinin sizin hakkınızda ne düŐündüĐünü önemsemediğinizi, sözlerinin sizi incitmeyeceğini kararlı bir Şekilde söyleyin.

ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

- Zorba davranış yapan öğrenci ile karőılaőtıđınızda kaygılandığınızı hissederseniz derin nefes alıp verin. Kendi kendinize “bununla baő edebilirim”, “kararlı olmayı başarabilirim” gibi olumlu mesajlar verin. Sözel zorbalığa maruz kaldığınızda (hakaret etmek, alay etmek, lakap takmak vb.) ona karőılık vermeyip kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalıőın. Zorba davranış yapan öğrenci bir süre sonra bu davranıőı sergilemekten vazgeçebilir.
- Fiziksel zorbalığa maruz kaldığınızda hemen oradan uzaklaőıp güvenli bir yere gidin. Güvenliğinizi sağladıktan sonra gereken yerlere bu durumu bildirmekten çekinmeyin.
- Zorbalık, تنها yerlerde gerçekteőebilir. Bu nedenle mümkün olduğunca kalabalık ortamlarda bulunun, تنها ortamlarda ise yanınızda arkadaşlarınızın olmasına özen gösterin. Arkadaőınız yoksa sınıftan ya da okuldan bir arkadaş edinmeye çalıőın. Onlarla birlikte okul etkinliklerine katılmaya çalıőın.
- Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu unutmayın.

ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

- Müdahale etmeden önce güvende olduğunuzdan emin olun. Çünkü zorbalık yapan kişi, size de zorbalık yapmak isteyebilir.
- Zorbalığa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkesi, zorbalık yapan kişiden uzaklaşmaya davet edebilirsiniz.
- Zorbalık yapan ya da zorbalığa 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 yardımcı olmaktır. Güvenli bir okul ortamının yaratılması ile ilgili tüm öğrencilerin sorumluluğu vardır. Bu sorumluluğunuzu yerine getirmek için yetişkinlerle iletişime geçin ve olayı anlatın.

ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

- Böyle davranıŐlara tanık olduğunuzda zorbalık yapan öğrenciyi cesaretlendirecek veya davranışının Őiddetini arttıracak söylemlerde ve hareketlerde bulunmayın (alkıŐlamak, tezahürat yapmak, gülmek vb.).
- Zorbalığa maruz kalan öğrenciye yardım etmek ispiyonculuk değildir. Çünkü yardım etmede herhangi bir çıkar sağlama durumu söz konusu değildir.
- Zorbalığa maruz kalan kiŐiyle iletiŐiminizi arttırabilir, onun bu süreci daha çabuk atlatması için ona yardımcı olabilirsiniz.
- Zorbalık yapan öğrenciyle de aynı Şekilde iletişim kurabilir ve onun bu davranışları deĐiŐtirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu asla unutmayın.

KAYNAKÇA

- ERK A. B. Akran Zorbalığı Önleme ve Farkındalık Etkinlikleri, Ekinoks Yayınları, 2022
- nirengidergi.com
- <https://lise.tbm.org.tr/Teknoloji-Bagimlilik>
- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23150133_Lise_FarkYndalYk_ProgramY.pdf



Teşekkür Ederim

Psk. Dan. Yasemin SONGUR

