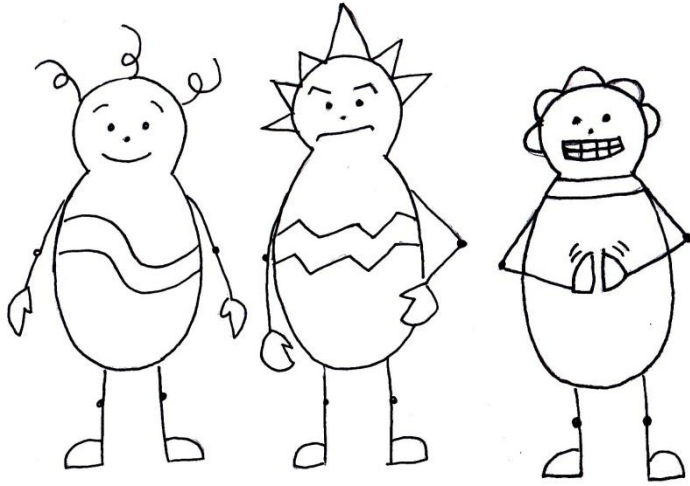


Akran Zorbalığı Etkinlik Kitabı



Hazırlayan: Uzman Gelişim Psikolođu
Ayşe Başak Erk

YETİŞKİNLERE NOTLAR

Zorbalık; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır. Akran zorbalığı, aynı yaş veya eş düzeydeki kişiler arasında geçer ve zorba kurbanda göre daha güçlü bir konumdadır.

Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır:

- Fiziksel zorbalık (vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.),
- Sözel zorbalık (isim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak),
- Sosyal zorbalık (dışlama, görmezden gelme)
- Siber zorbalık (internet/mesaj yolu ile dedikodu yaymak).

Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır: Zorbaca davranış sergileyen, zorbaca davranışlara maruz kalan ve izleyiciler. Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir. Zorbalığa maruz kalan ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir. İzleyiciler ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.

Ülkemizde yapılan çalışmalardan akran zorbalığında kurban olma oranının %10 ile %25 arasında değişiklik gösterdiği; zorba olma oranının %5 ile %10 arasında ve zorba/kurban olma oranının da %6 ile %20 aralığında değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

Akran Zorbalığı Etkinlik Kitabını Kullanırken

*Akran Zorbalığı Etkinlik kitabını kullanırken ilk hedefiniz çocuğunuza zorbalık kavramını ve zorbaca davranışları ayırt etmesini öğretmek olmalı.

*Çocuğunuzun her sayfada boyama yapabileceği durumlar bulunmakta.

*Etkinlik sayfalarında boyamayı yaparken onunla resimdeki durum hakkında konuşabilir, balonların içinde bulunan bilgileri ve soruları ona sunabilirsiniz.

*Eğer çocuğunuz balonların içindeki yazıları kendi okumak isterse ona fırsat tanıyın. Yine de mutlaka resim üzerinden giderek onun düşünmesini sağlayacak açık uçlu sorular sorun.

*Zorbalık yapan bir çocuğa, zorbalığa uğrayan bir çocuk için hazırlanmış stratejileri sunmak uygun olmayacaktır. Bu nedenle çocuğunuzun zorbalık döngüsünde hangi rolde olduğunu biliyor iseniz 7 etkinlik sayfasından sonra çocuğunuza uygun etkinlik sayfasına geçiş yapın.

*Çocuğunuzun zorbalık döngüsünde yer aldığını fark ederseniz mutlaka okulun rehberlik servisi ile görüşün ve destek için konusunda uzman psikologlara başvuruda bulunun.

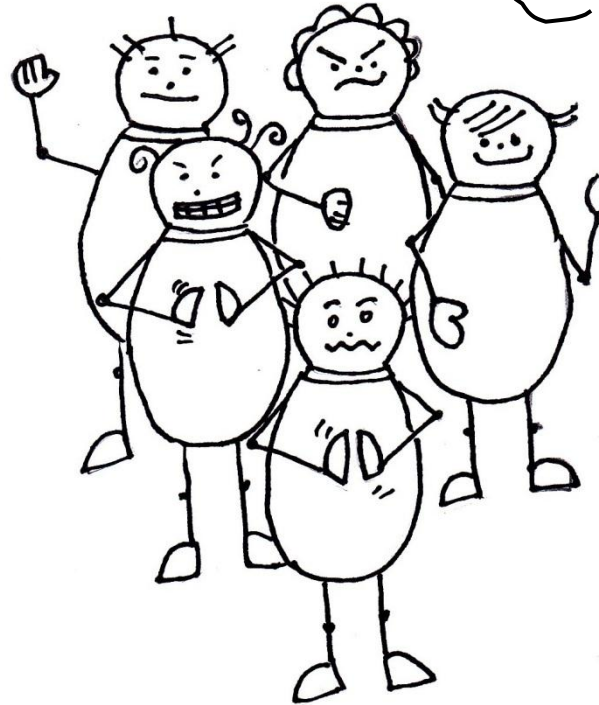
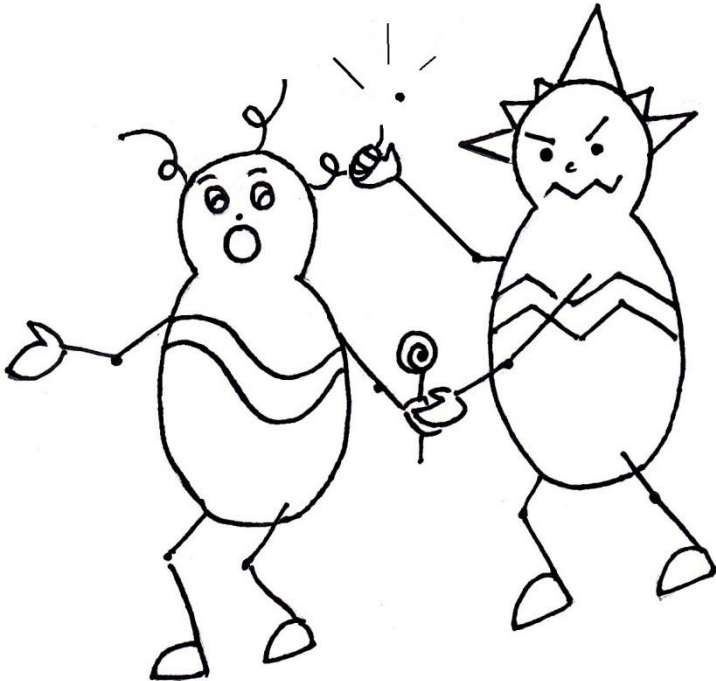
Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık:

- Vurmak, tekme atmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek
- Özel olan yerlerine dokunmak
- Saç çekmek

Sana böyle davranan biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?

Sınıfında bu davranışları gösteren biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?



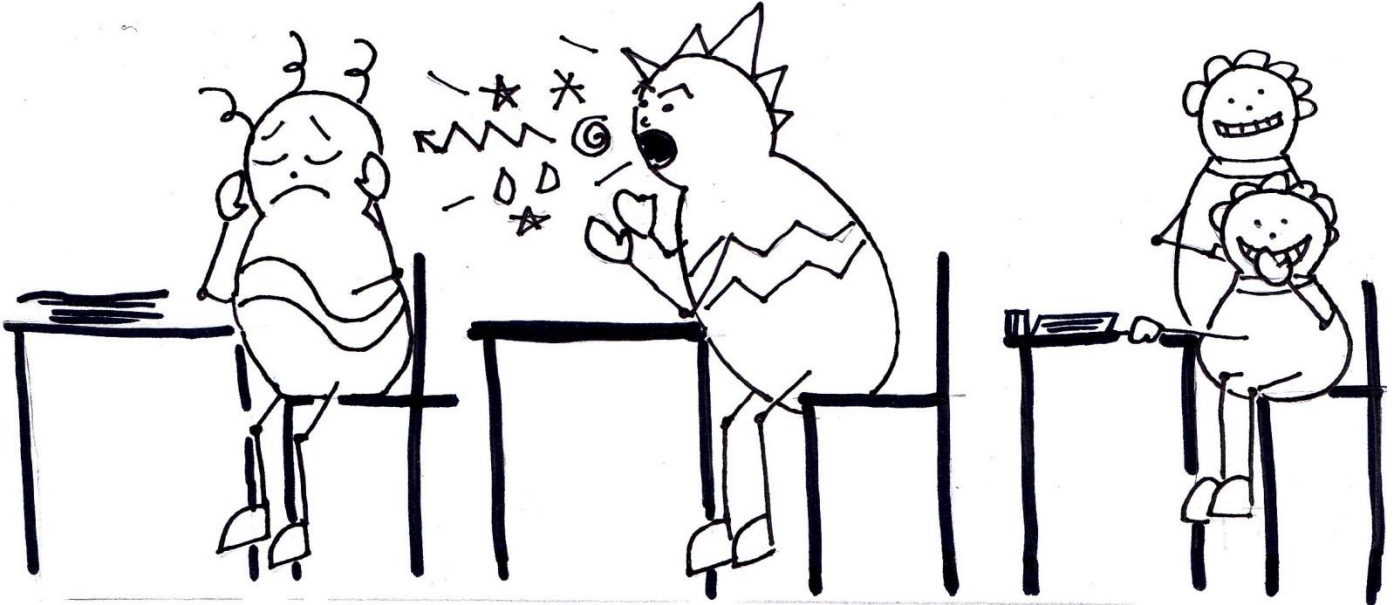
Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık:

- Alaycı isim takmak
- Birine küfretmek
- Alay etmek
- Hakaret etmek
- Aşağılamak

Sana böyle davranan biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?

Sınıfında bu davranışları gösteren biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?



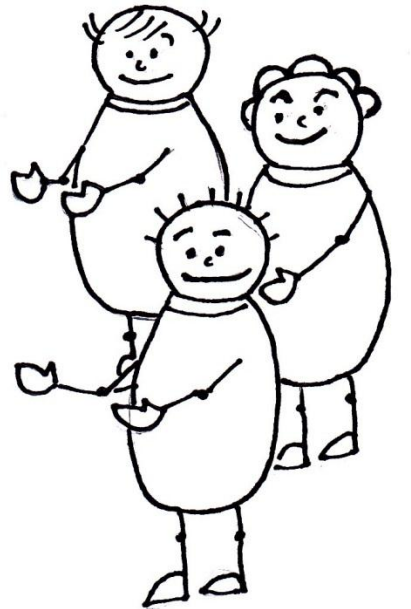
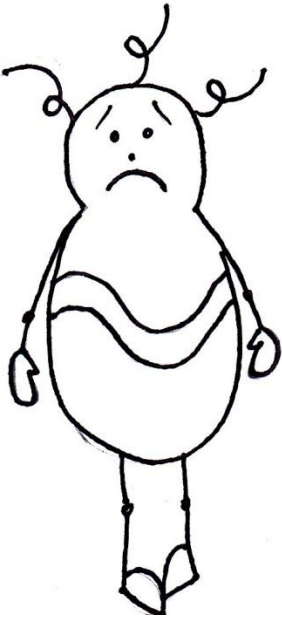
Duygusal Zorbalık

Duygusal zorbalık:

- Yokmuş gibi davranmak
- Dışlamak (gruptan, oyundan, arkadaşlıktan)
- Dedikodu yaymak

Sana böyle davranan biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?

Sınıfında bu davranışları gösteren biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?



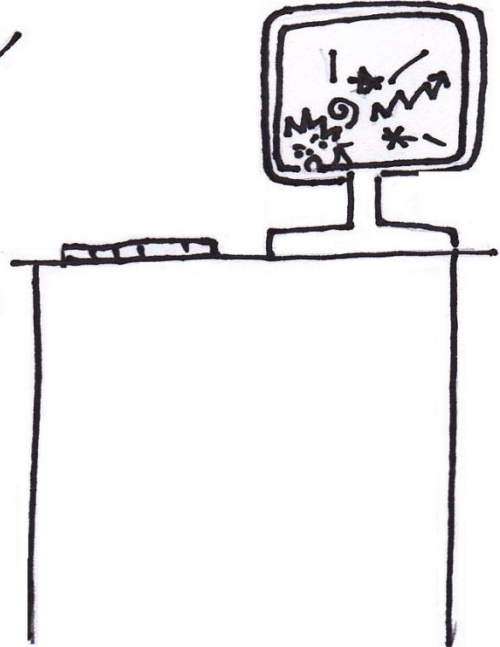
Siber Zorbalık

Siber zorbalık:

- Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak
- Resimleri izinsiz internete koymak
- Kırıcı yorumlar yapmak
- Yalan haber yaymak

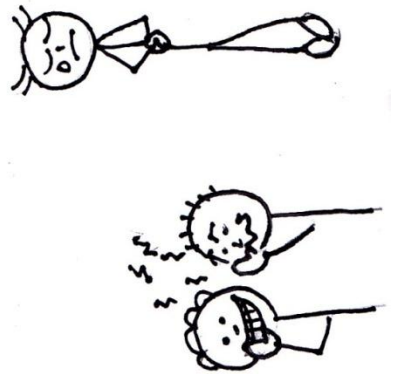
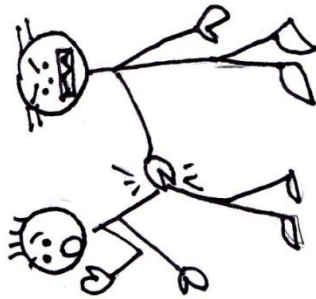
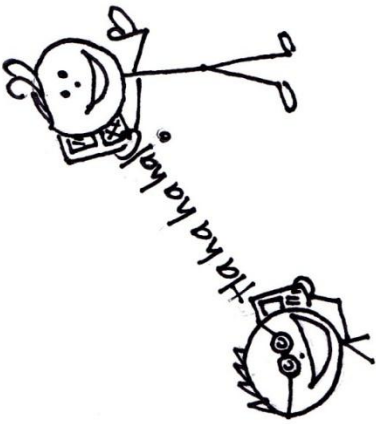
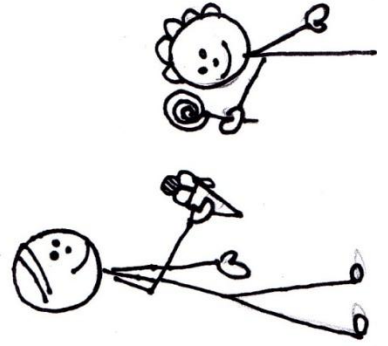
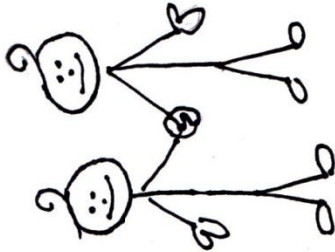
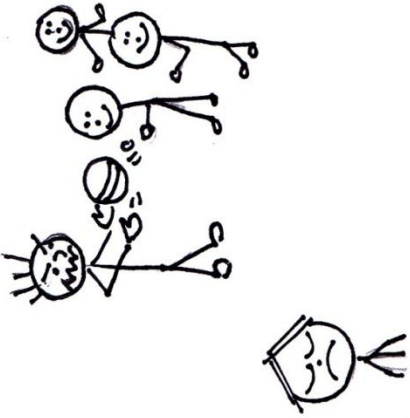
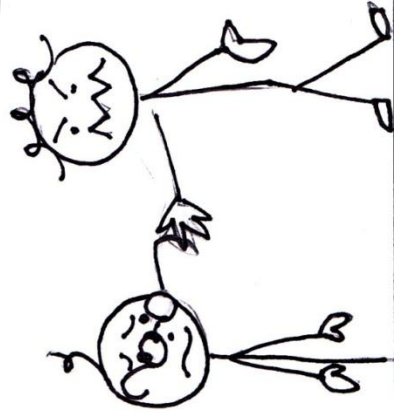
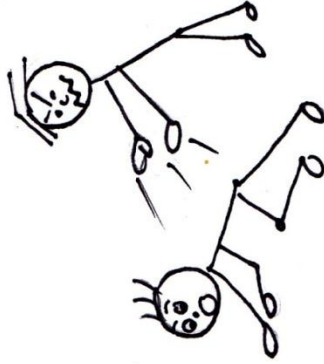
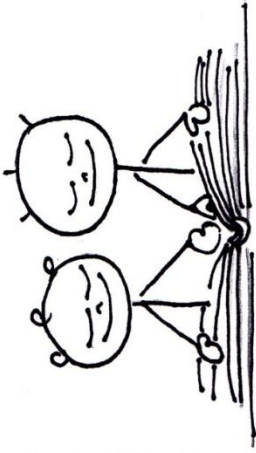
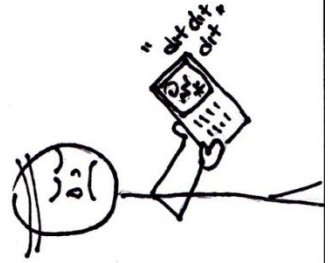
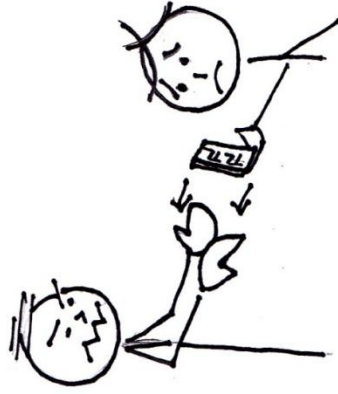
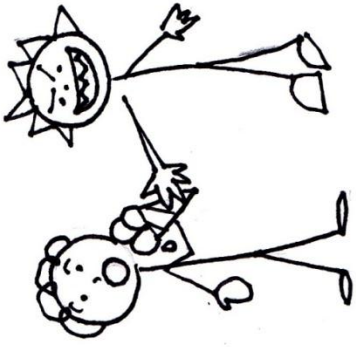
Sana böyle davranan biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?

Sınıfında bu davranışları gösteren biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?



Bir sonraki sayfada
zorbalık yapanları bulabilir
misin?





Aşağıdaki Durumlarda Sen Ne Yapardın?

Durum: Okulda biri çantanın içine sıvı sabun sıkmış. Çantayı açıp bunu fark ettiğinde arkanda iki kişinin seni izlediğini ve güldüklerini gördün.

Bu durumda ne hissederdin, nasıl tepki verirdin?

Zorbaca davranan kişi daha uygun nasıl davranabilirdi?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Okulda popüler biri sevmediği bir kişiye çelme takmanı istiyor. Yaparsan popüler gruba girebilirsin.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

Bu kişi nasıl davranmalı?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Yemekhanede yemek almak için uzun bir sıraya girdin. Tam sıra sana geliyordu ki senden büyük bir öğrenci tepsini elinden alarak önüne geçti. Ona sıraya girmesini söylüyorsun ama o seni duymazlıktan geliyor.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Arkadaşına özel yazdığın bir mesajı, arkadaşının zorbaca davranan kişi ile paylaştığını öğrendin. Üstelik herkese gönderdiği için , sınıftakiler o mesaj hakkında seninle dalga geçiyor.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Bir arkadaşının doğum gününe davet edildin ama senin yakın bir arkadaşın davet edilmedi. Partide diğer çocuklar arkadaşın hakkında alaycı konuşmalar yapıyor onunla dalga geçiyorlar.

Senin başına gelse ne hissederdin, ne yapardın?

Zorbalık yapan kişiler daha nasıl davranmalı?

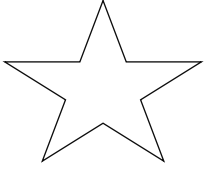
Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar için

Zorbalıkla Baş Etmede Kullanabileceğin Stratejiler

- Yüksek sesle «Hayır» diyerek onu durdurmak
- Söylediklerini, yaptıklarını umursamamak için kendini meşgul etmek
- Güvendiğin bir yetişkine haber vermek, yardım istemek
- Ortamı terk etmek

Zorbaca davranışlar ile karşılaştığında yapabileceklerini hatırlamak için aşağıdaki kartları kesebilir yanında taşıyabilir veya her gün görebileceğin bir yere asabilirsin.

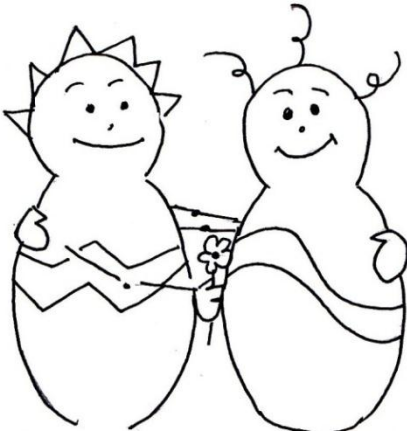
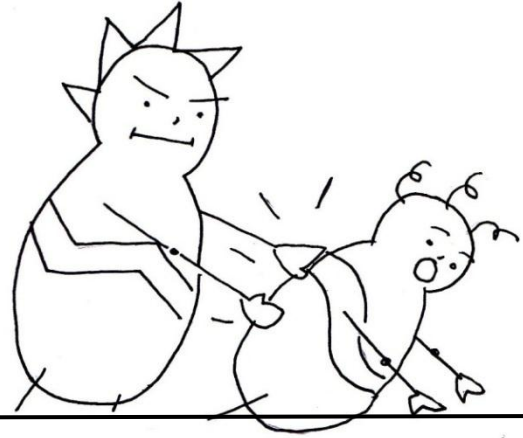
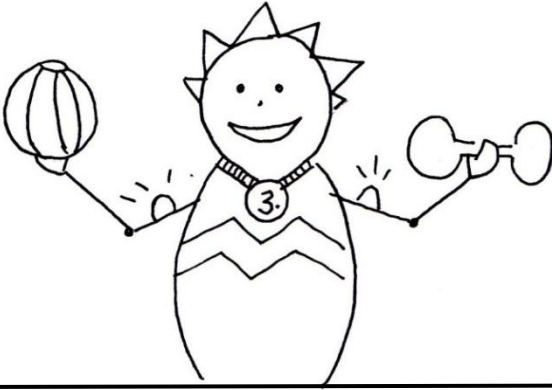


Zorbaca Davranışlar Sergileyenler için

Güç ve Güçlü Olmak Nedir?

- Fiziksel olarak güçlü olmak
- Duygusal olarak güçlü olmak
- Sosyal olarak güçlü olmak

Bir kişi farklı alanlarda da güçlü olabilir. Aşağıdaki resimlerde hangi gücün kullanıldığını söyler misin?



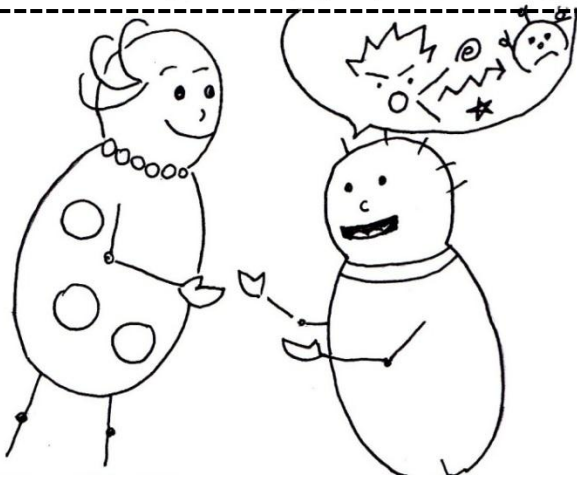
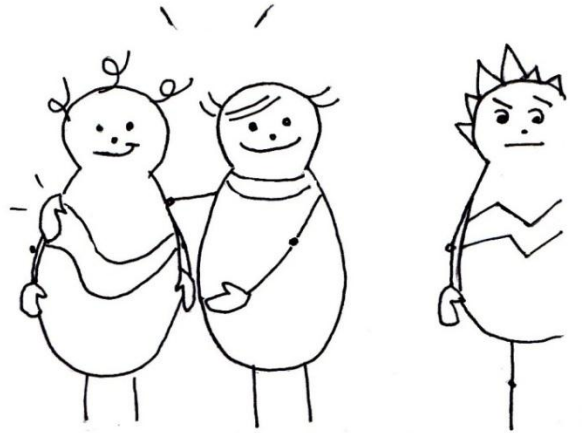
Başkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir!
Öfkeli ve bilerek zarar verici davranışlar sergilemek de güçlü olmak demek değildir.

UNUTMA! Duygu ve davranışlarını kontrol edebildiğin zaman güçlü olursun.

Zorbaca Davranışlara İzleyici Kalanlar için

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise;

- Onu uyarabilirsin, »Dur« diyebilirsin.
- Zorbaliğa uğrayan arkadaşına destek çıkabilirsin.
- Güvendiğin bir yetişkine durumu anlatarak yardım isteyebilirsin.
- Ne olursa olsun sessiz kalma!



YETİŞKİNLERE NOTLAR

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını anlamak için ipuçları:

Birçok çocuk zorbalığa uğradığını anlamaz, bilse bile bunu "Ben zorbalığa uğruyorum" şeklinde ifade edemez.

- ✓ Okula gitmek istemiyor ise (normal bir isteksizlikten daha fazla ısrarcı olması),
- ✓ Okul servisine binmemek için yol arıyor, hep sizin onu okula bırakmanızı istiyor ise
- ✓ Çocuğunuzun eşyalarının sıklıkla yok olduğunu veya zarar görmüş şekilde geri getirdiğini görüyor iseniz,
- ✓ Okuldaki arkadaşlarından hiç bahsetmiyor ise,
- ✓ Okul dışı zamanlarda, okulda edindiği arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor ise,
- ✓ Kendi ile ilgili olumsuz ifadeleri varsa/arttıysa,
- ✓ Tam olarak açıklayamadığı yara veya izleri var ise,
- ✓ Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- ✓ Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.) .

Yukarıdakiler sadece zorbalığa ait ipuçları değil, çocuğunuzun duygusal sıkıntıda olduğuna dair uyarılardır. Ancak çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olma ihtimalini göz önünde bulundurmanız önemlidir.

YETİŞKİNLERE NOTLAR

Eğer çocuğunuz zorbalığa uğruyor ise:

- ✓ Onu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları, durumunu açık uçlu sorular sorarak ne hissettiğini anlamaya çalışın ve empatik olun.
- ✓ Çocuğunuzun suçlamayın. Çocuğunuzun zorbalığa uğruyor olmasının sebebi onun hatalı bir davranışı değildir. Onu suçlamanız çocuğunuzun daha da kırılmasına ve yaralanmasına, zorbalık yapan akranına karşı daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir. Çocuğunuza, onun dışında herhangi birinin de bu tür davranışlara maruz kalabileceğini bunun kişisel bir sebebi olmadığını iletin.
- ✓ Yaşanılan durumu hafifletmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması sosyal ilişkilerde yaşanan herhangi bir durum değildir. Çocuğunuza "Aşırı hassas davranıyorsun." , "Arkadaşlar arasında olur böyle şeyler." veya "Geçer" gibi ifadeler kullanmayın.
- ✓ Ebeveynleri olarak hemen harekete geçmeyin. Çocuğunuzun zorbalık davranışlarına maruz kalması ebeveynleri olarak sizi öfkeliendirebilir ve kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin.
- ✓ Çocuğunuzun iyi olduğu ve onu mutlu eden bir alan keşfedin. Böylece çocuğunuz belli bir ortamdaki sosyal ilişkilerinde güçlük çekmesine rağmen, iyi olduğu alandaki kişiler ile olumlu ilişkiler kurabilir.
- ✓ Çocuğunuza kişisel bir saldırı olduğunu düşünmeyin. Zorbalık uygulayan çocuklar karşısındakine belli bir sebep olmadan da saldırgan davranışlarda bulunur. Zorba, kişiden çok ona saldırı sonucu en etkin tepkiyi (öfke, ağlama vb.) verebilecek kişi seçer.

YETİŞKİNLERE NOTLAR

Çocuğunuzun zorbaca davrandığını anlamak için ipuçları:

- ✓ Çocuğunuz agresif bir tutumu var ise,
- ✓ Çocuğunuz diğer çocuklara sert davranıyor, onlarla dalga geçiyor ise
- ✓ Çocuğunuz kişileri manipüle ediyor, baskı kuruyor ise
- ✓ Çocuğunuz kolaylıkla huzursuz, öfkeli duygu durumuna geçiyor ise
- ✓ Çocuğunuz sosyal statüye ve popülerliğe aşırı önem veriyor ise
- ✓ Çocuğunuz bilgisayar önünde çok fazla zaman geçiriyor ise,
- ✓ Çocuğunuz gününü anlatırken arkadaşları hakkında lakaplar, aşağılayıcı ifadeler kullanıyor ise
- ✓ Okuldan çocuğunuzun kendi sınıfındaki veya kendinden küçük sınıflardaki çocukları rahatsız ettiği hakkında uyarı geldi ise
- ✓ Okuldan çocuğunuzun sosyal ilişkilerinde zarar verici bir tutum içerisinde olduğuna dair uyarı geldiyse,

çocuğunuz okul ortamında zorbaca davranışlar sergiliyor olma ihtimali çok yüksektir.

YETİŞKİNLERE NOTLAR

Eğer çocuğunuz zorbaca davranıyor ise:

- ✓ Zorbaca davrandığını gözlemlediğiniz an onu bu olumsuz davranışı için uyarın. Örneğin; »Bu yaptığın zorbaca bir davranış ve bu şekilde arkadaşına davranman uygun değil» diyebilirsiniz.
- ✓ Gerekli durumlarda (örn. uyarıya rağmen devam etmesi) zorbaca davranışı durdurmak için müdahalede bulunun. Örneğin çocuğunuz bilgisayardan bir arkadaşı hakkında hoş olmayan dedikodular yaydığını gördüğünüzde bilgisayar ayrıcalığını sınırlandırın. Bu sonuç ile karşılaştığında çocuğunuza « Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, annen/baban olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim.» diyebilirsiniz.
- ✓ Okulunuzda, akran zorbalığı önleyici programın uygulanmasını talep edebilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuza empati, saygı ve merhameti öğretin. Zorbaca davranan bir çok çocuk empati becerisinde zayıftır. Bu davranışları sergilediğinde karşısındakinin hislerini anlamasına yardımcı olun.
- ✓ Rol oynama yaparak çocuğunuzun zorbalığa maruz kalan kişi olmasını isteyin. Sizde zorbalık yapan kişi olun. Bir zorbalık durumunu canlandırın ve üzerinde konuşun. Kim nasıl hissetti, daha uygun nasıl davranılmalıydı vb.
- ✓ Zorbalık davranışlarının, istikrarlı ve belirgin yaptırımlarının olmasına önem verin.
- ✓ Çocuğunuzun tüm davranışları için sorumluluk almasına dikkat edin.
- ✓ Çocuğunuza problem çözerken daha barışçıl yöntemler izlemesi için ona destek olun. Sorunlarını daha uygun şekilde çözdüğünü gözlemlediğinizde ona hemen olumlu geri bildirim verin.

YETİŞKİNLERE NOTLAR

Çocuğunuz zorbalık döngüsünde yer alıyor ise;

Çocuğunuzu akran zorbalığı hakkında bilgilendirin. Zorbaca davranışların neler olduğunu, nelerin kaza , istemsiz olduğunu anlatın. Onun zorbaca davranışları ayırt etmeyi öğretin.

Okul sisteminde önlemlerin alınması için rehberlik servisi ile görüşün, iletişimde kalın. Okulun zorbalığı önleme çalışmaları yapmasını talep edebilirsiniz. Her okulun zorbalığı önlemek amaçlı bir çalışmada bulunması, çocukların okulda kendilerini güvende hissederek, rahatlıkla eğitimlerine devam edebilmeleri açısından büyük önem taşır.

Zorbaliğa maruz kalan çocukların psikolojik destek almadıkları takdirde okula karşı ilgileri azalır ve akademik başarılarında düşüş olur .Bu durumun devam etmesi ileri yaşlardaki hayatlarını olumsuz etkiler; yetişkinlikte kaygı bozukluğu yaşama olasılıklarını yükseltir.

Zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar psikolojik destek almadıklarında ise yetişkinlik hayatlarında suç işleme ve sigara-alkol kullanma ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Ayrıca duygusal problem ve depresyon belirtileri gösterme sıklıkları akranlarına göre daha yüksektir.

İzleyici kalan çocuklar daha içe dönük bir yapıda olduklarından seyirci kaldıkları olaylardan etkilenir, olumsuz duyguları yoğunlaşır. Bu çocukların iler ki yaşamlarında daha az duygusal kararlılıkları olduğu gözlemlenebilir.

Zorbalık döngüsünde yer alan çocukların içinde buldukları durumun ve yetişkinlik hayatlarına yansıyacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.

Kullanım Koşulları

Tüm karakterler , görseller, içerik ve tasarım Uzm.Psk.Ayşe Başak Erk tarafından hazırlanmıştır. Bu etkinlik kitabı bireysel kullanım amaçlıdır. Önceden izin alınmadan ve kaynak gösterilmeden kopyalanmaz, çoğaltılamaz, değiştirilemez, başka bir lisana çevrilemez, yeniden yayımlanamaz. Toplu kullanım ihtiyacı halinde Uzm.Psk.Ayşe Başak Erk 'den izin alınması gereklidir. Tüm hakları saklıdır. Bu etkinlikler psikolojik destek, terapi yerine geçmez. İhtiyaç duyulduğu durumlarda aysebasakerk@empatikapsikoloji.com mail adresinden iletişime geçilebilir.