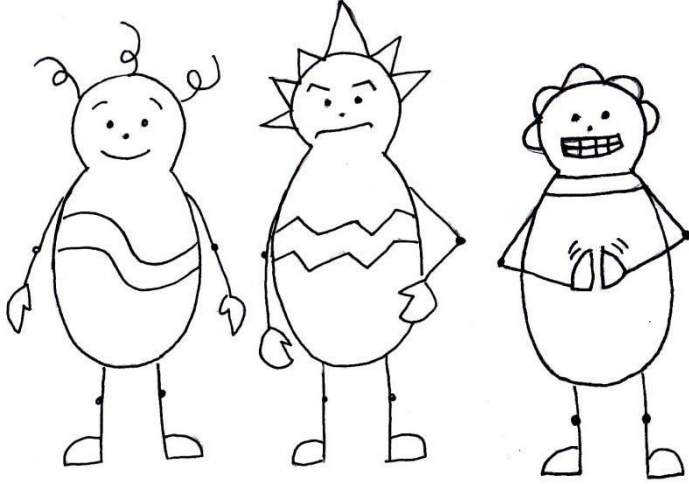


Akran Zorbalığı Etkinlik Kitabı



Hazırlayan: Psikolojik Danışman

Sefer Faruk TEPE

Yararlanılan Kaynak: Uzman Gelişim

Psikoloğu Ayşe Başak Erk

EBEVEYNE 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.

Okul Öncesinde Zorbalık genel olarak 3 başlık altında toplanır:

- Fiziksel zorbalık (vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.),
- Sözel zorbalık (isim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak),
- Sosyal zorbalık (dışlama, görmezden gelme)

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 ortamda ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.

Çocuğumuzu zorba yetiştirmek ya da zorbalığa maruz kalmasını önlemek için küçük yaşlardan itibaren ailelerin bazı yükümlülükleri vardır. Bu yükümlülükleri yerine getirdiğiniz ölçüde çocuğun zorba olma ihtimali düşmekte aynı şekilde çocuk kendini korumayı da bu ölçüde öğrenmektedir.

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.

* 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 görüşme ayarlayın.

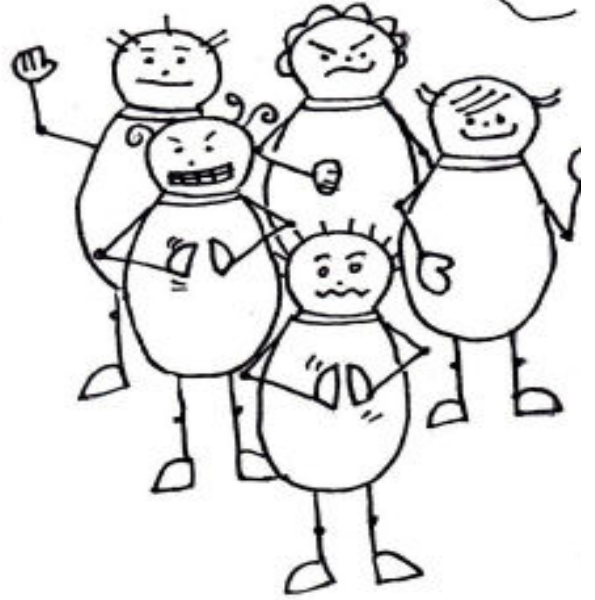
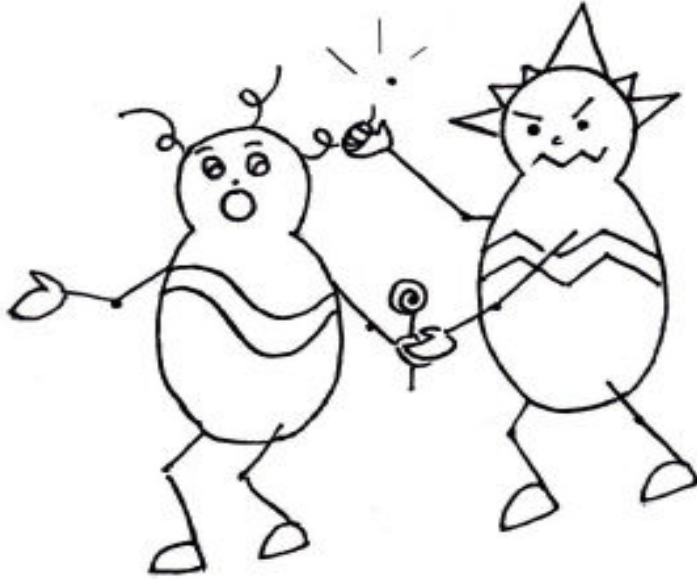
Fiziksel Zorbalık

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?



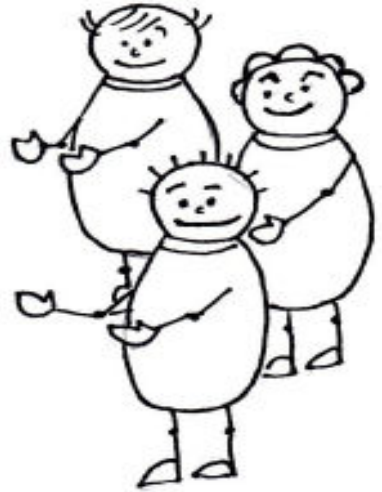
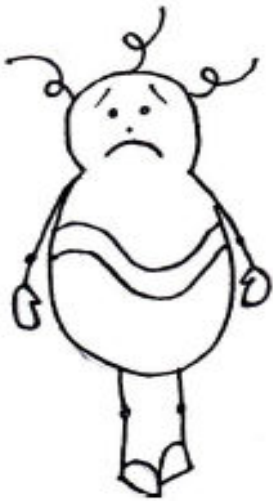
Duygusal Zorbalık

Duygusal zorbalık:

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

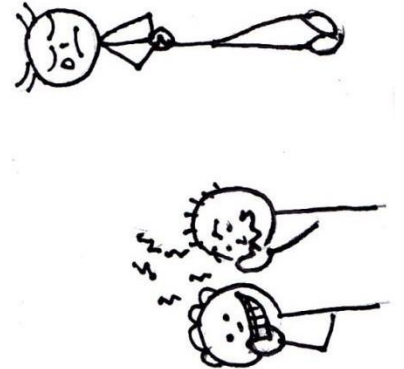
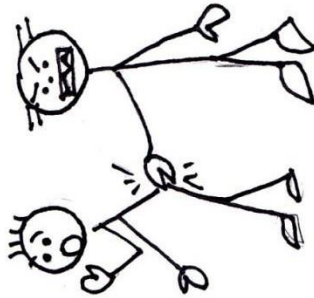
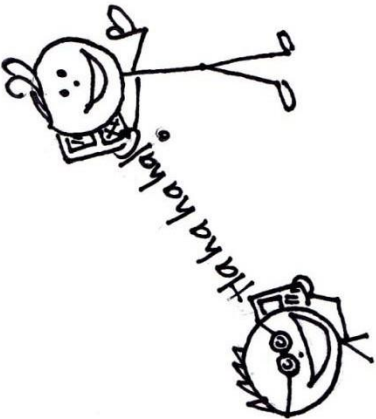
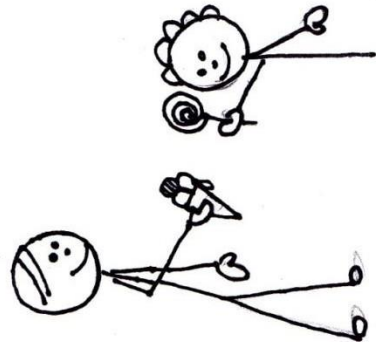
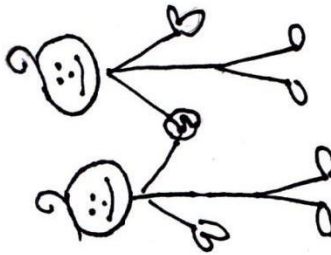
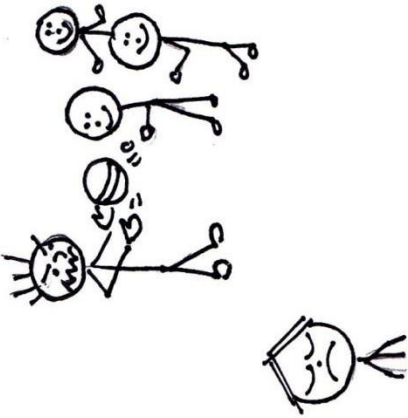
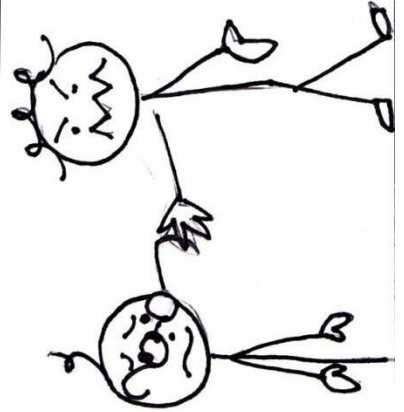
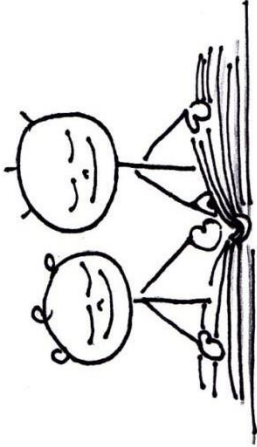
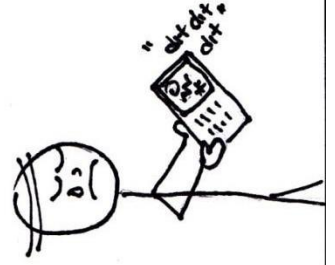
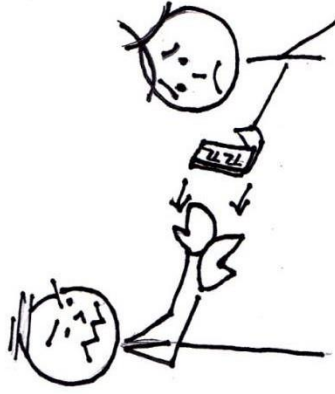
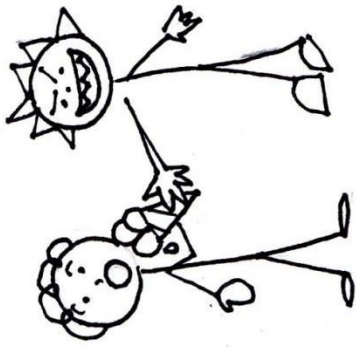
Sana böyle davranan biri var mı? Kim olduğunu söyleyebilir misin?

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



Bir sonraki sayfada
zorbalık yapanları bulabilir
misin?





Aşağıdaki Durumlarda Sen Ne Yapardın?

Durum: Okulda bir arkadaşın senin çantandan izinsiz eşyalarını karıştırdığını fark ettin.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

Bu kişi nasıl davranmalı?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Okulda öğretmen oyuncak gününde sevdiğiniz bir oyuncacı getirmenizi istedi. Sende oyuncacı o gün okula getirdin. Daha sonra sınıftan bir arkadaşın oyuncacı senden zorla aldı.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Okul tuvaletlerinde ellerini yıkarken bir arkadaşın seni ıslattı. Sen yapma dedikçe de seni ıslatmaya devam etti.

Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?

Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Okulda yemekhane de sıraya girerken öğretmen seni en öne aldı. Sonradan gelen bir arkadaşın senin en önde olduğunu gördü fakat yine de senin önüne geçti.

Senin başına gelse ne hissederdin, ne yapardın?

Zorbalık yapan kişiler daha nasıl davranmalı?

Bu durum nasıl çözümlenebilir?

Durum: Okulda bir arkadaşın öğretmenin sözünü dinlemek yerine her seferinde kendi bildiğini yapmaya devam ediyor.

Bu durumda ne hissederdin, nasıl tepki verirdin?

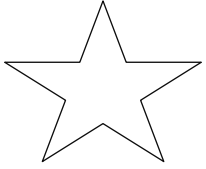
Zorbaca davranan kişi daha uygun nasıl davranabilirdi?

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.

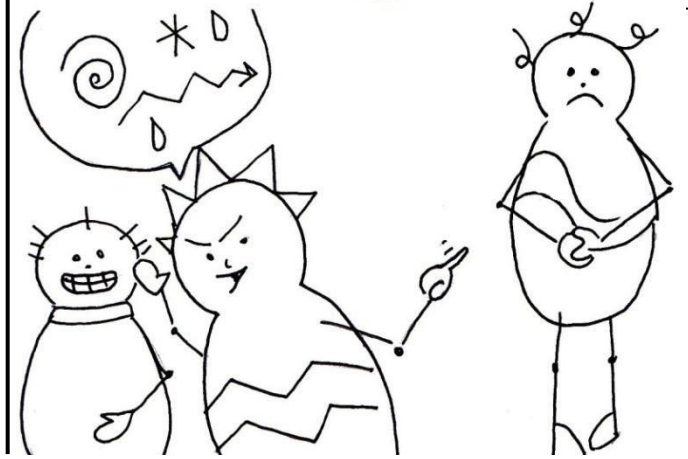
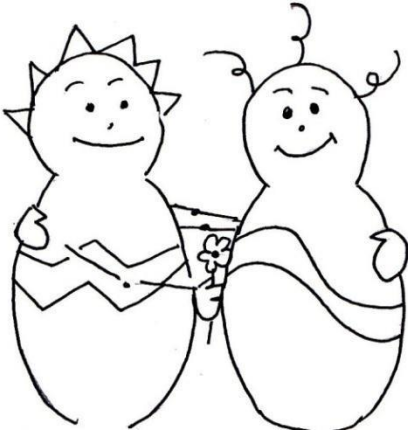
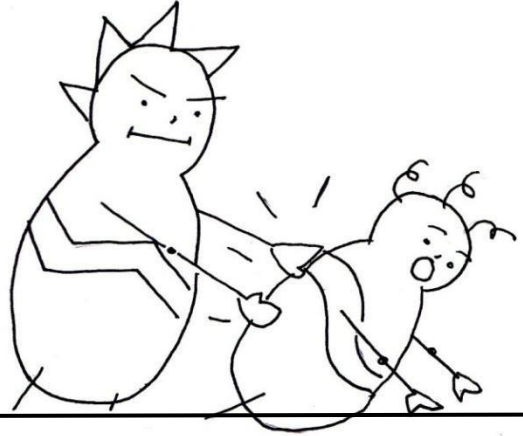
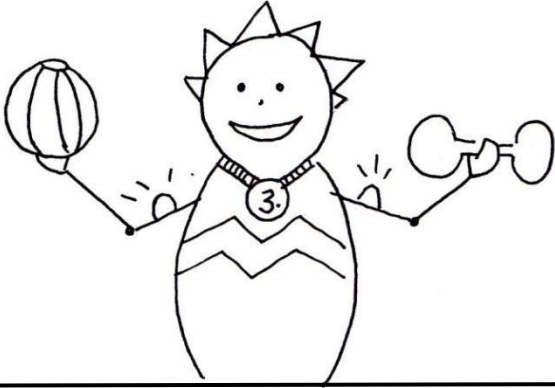


Zorbaca Davranışlar Sergileyenler için

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?



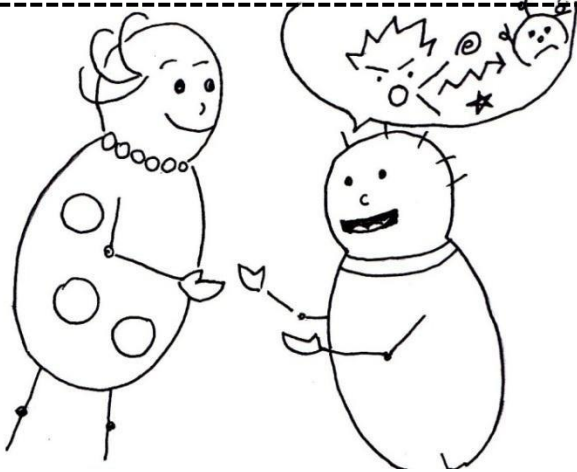
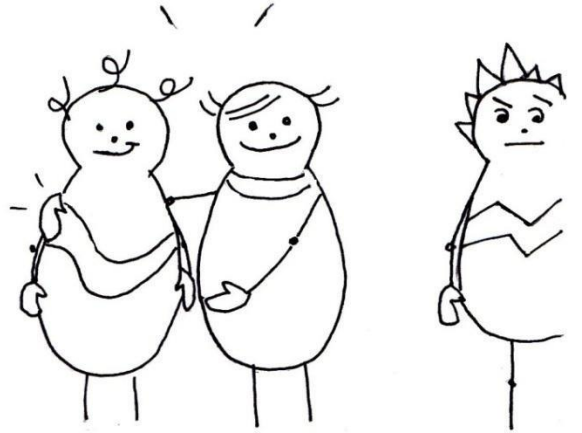
Başkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir!
Öfkeli ve bilerek zarar verici davranışlar sergilemek de güçlü olmak demek değildir.

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!



EBEVEYNE 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),
- ✓ Normal düzeninde değişiklikler fark ettiyseniz(yemek yeme, uyku, oyun vb.),
- ✓ Duygu dalgalanmalarının normalden fazla olması (öfke patlamaları, ağlama krizleri vb.) .
- ✓ 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,

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

EBEVEYNE 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 öfkeli kılabilir ve kaygılandırabilir. Ancak çocuğunuza ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun, birlikte çözüm arayın, bir strateji belirleyin ve ona rehberlik edin. Çocuğunuzun bu davranışı engelleyebilecek güçte olması için teşvik edin. Eğer çocuk kendisi bu olayın üstünden gelirse kendine özgüveni pekiştir.
- ✓ 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 kişiyi seçer.

EBEVEYNE NOTLAR

Çocuğunuzun zorbaca davrandığını anlamak için ipuçları:

- ✓ Çocuğunuz agresif bir tutumu var 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 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
- ✓

çocuğunuz okul ortamında zorbaca davranışlar sergiliyor olma ihtimali yüksektir.

EBEVEYNE 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 bir arkadaşına karşı sürekli şiddet eğiliminde olduğunu haber aldınız böyle bir durumda çocuğunuzu en sevdiği etkinliklere karşı sınırlandırın. Bu sonuç ile karşılaştığında çocuğunuza « Eğer sen kendini bu konuda kontrol edemiyorsan, annen/baban olarak bu durumu senin yerine düzenlemek benim görevim.» diyebilirsiniz.
- ✓ 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. (aferin, çikolata, küçük hediye...)

EBEVEYNE 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 etmesini öğretin.

Okul sisteminde önlemlerin alınması için rehberlik servisi ile görüşün, iletişimde kalın. Sık sık çocuğunuzla bu konuları konuşun. Günlük hayattan örnekler verin.

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 yansıtacak olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için mutlaka psikolojik destek almaları gerekmektedir.

EBEVEYNE NOTLAR

ÖĞRENCİ AD SOYAD:	
SINIFI:	
1- Öğrenci etkinlik sırasında nasıl davrandı?	
2- Öğrenci etkinlik sırasında farklı davranışlarda bulundu mu?	
3- Öğrenci etkinlik esnasında sizin gözünüze çarpan farklı bir durumdan bahsetti mi?	
4- Öğrencinin etkinlikten alması gereken mesajı tam olarak aldığını düşünüyor musunuz?	
5- Öğrenciye etkinlik sırasında verdiğiniz örnekler içerisinde en çok hangi örnek üzerinde durdu veya düşündü?	
6- Öğrenci böyle bir durumla karşılaşırsa rehberlik servisine, sınıf öğretmenine veya güvendiği birine yaşadıklarını anlatabileceğini düşünüyor musunuz?	
7- Eklemek istediğiniz bir şey varsa ekleyin.	