

# AKRAN ZORBALIĞI



Okul Psikolojik Danışmanı  
ve Rehber Öğretmeni  
Havvanur ÇITLAK

# AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

**Zorbalık;** daha güçlü kişi ya da kişiler tarafından daha az güçlü kişiye uygulanan, tekrar eden psikolojik ya da fiziksel eziyet şeklinde nitelendirilebilir.

**Akran Zorbalığı;** bir ya da daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye baskı uygulayarak **zarar vermek** amacıyla **bilinçli/kasıtlı** bir biçimde olumsuz eylemde bulunmasıdır.

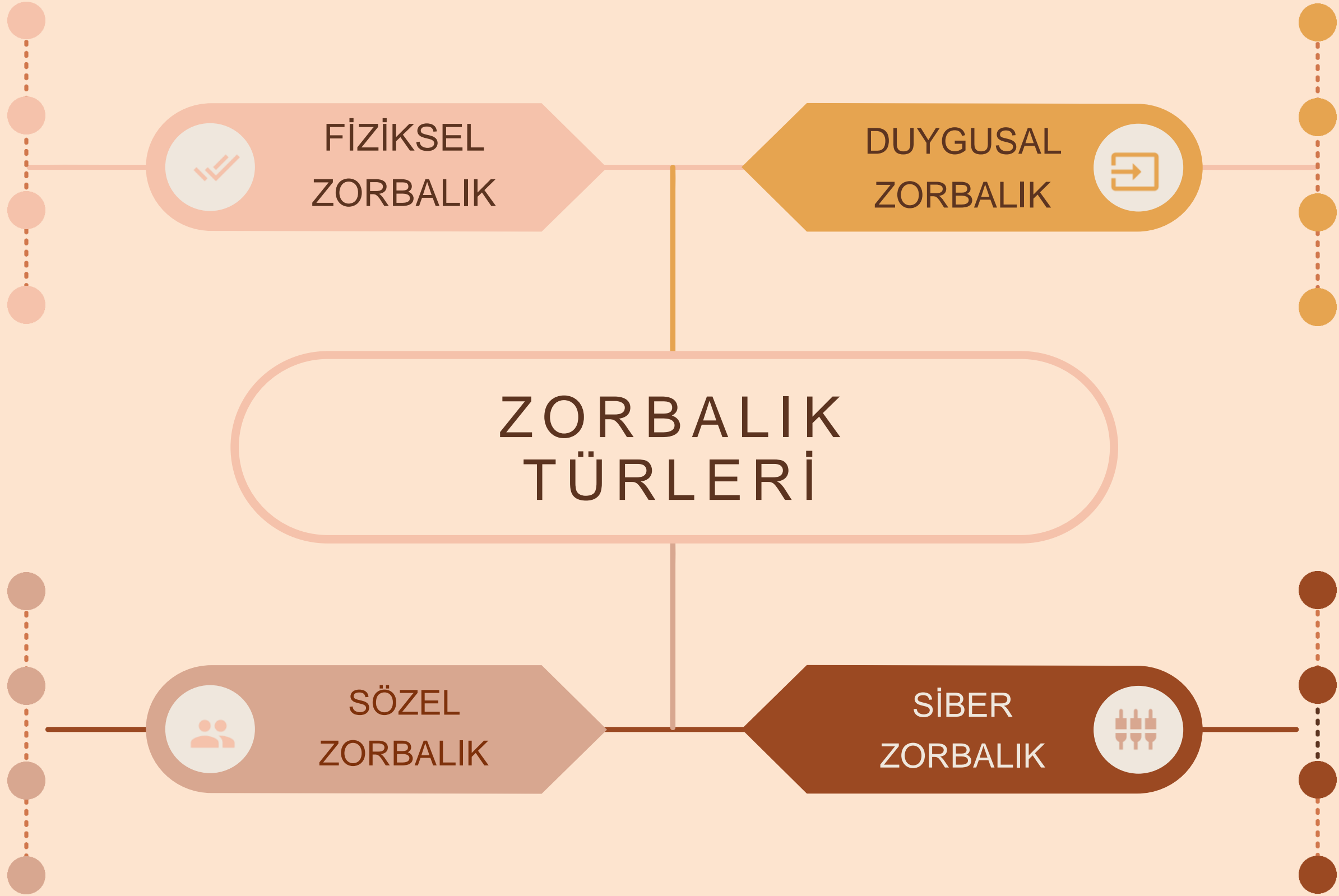


## Akran Zorbalığının 3 temel özelliği vardır:

- **Bilinçli** ve **kasıtlı** olarak karşı tarafı **incitmeye ve zarar vermeye** yönelik olması
- **Tekrarlayıcı** ve **sürekli** olması
- **Güç dengesizliği** olması (zorbalık yapan öğrencinin fiziksel, zihinsel veya yaş olarak daha büyük olması)



AKRAN ÇATIŞMASI	AKRAN ZORBALIĞI
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arkadaşlık ilişkisi vardır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arkadaşlık ilişkisi yoktur.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Güçler arası denge vardır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Güçler arası denge yoktur.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arada sırada yaşanır. Çatışma sürekli değildir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Davranışlar sıklıkla tekrarlanır.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sonuçları ciddi değildir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sonuçları kalıcı ve ağırdır.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pişmanlık ve sorumluluk alma vardır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pişmanlık ve sorumluluk alma yoktur.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Taraflar problemi çözmeye çalışır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problem çözülmeye çalışılmaz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Eşit duygusal tepki yoktur. Sadece zorbalığa maruz kalanın yaşadığı olumsuz duygusal tepki vardır.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taraflar arasında eşit duygusal tepki vardır.</li></ul>



# FİZİKSEL ZORBALIK?

Zarar verici fiziksel davranışları içeren zorbalık türüdür. Zorbalık fiziksel olarak ortaya çıktığında bu durum “şiddet” olarak tanımlanabilir.

Okullarda en çok görülen zorbalık türlerindedir. Dışarıdan ve öğretmenler tarafından kolayca fark edilebilir.





# Fiziksel Zorbalık:

- Saç çekme,
- Kulak çekme,
- İtme,
- Vurma,
- Fiziksel kötü şakalar,
- Tokat atma
- Eşyaları izinsiz kullanma.



## Fiziksel Zorbalık:

- Başkalarının eşyalarına zarar vermek.



## Fiziksel Zorbalık:

- Parasını almak veya zorla bir şeyler ısmarlatmak.



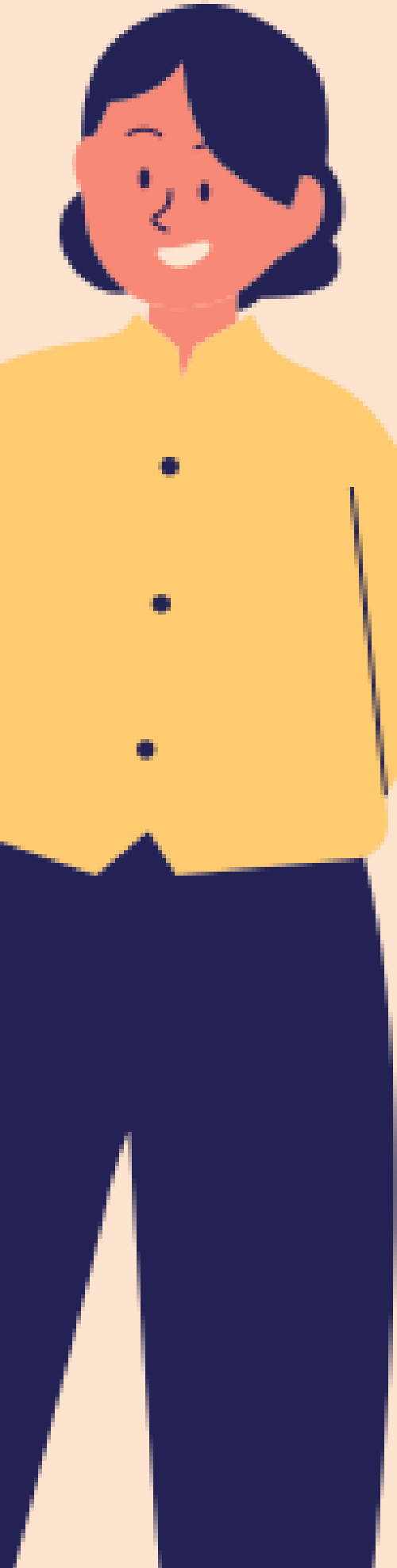
# SÖZEL ZORBALIK?

Sözel zorbalık daha çok konuşarak gerçekleştirilen zorbalık türüdür. Fiziksel zorbalıktan farkı doğrudan fiziksel bir temas bulunmamaktadır.

Fakat özellikle duygusal açıdan zorbalık gören kişiye önemli sorunlar yarattığı görülmektedir.







# Sözel Zorbalık:



- Küfür etme,
- Hakaret etme,
- İncitme,
- Kaba ve çirkin sözler söyleme,
- Utandırma,
- Küçük düşürme,
- Alay etme,

## Sözel Zorbalık:

- Alay etme,
- Dalga geçme,
- Lakap takma

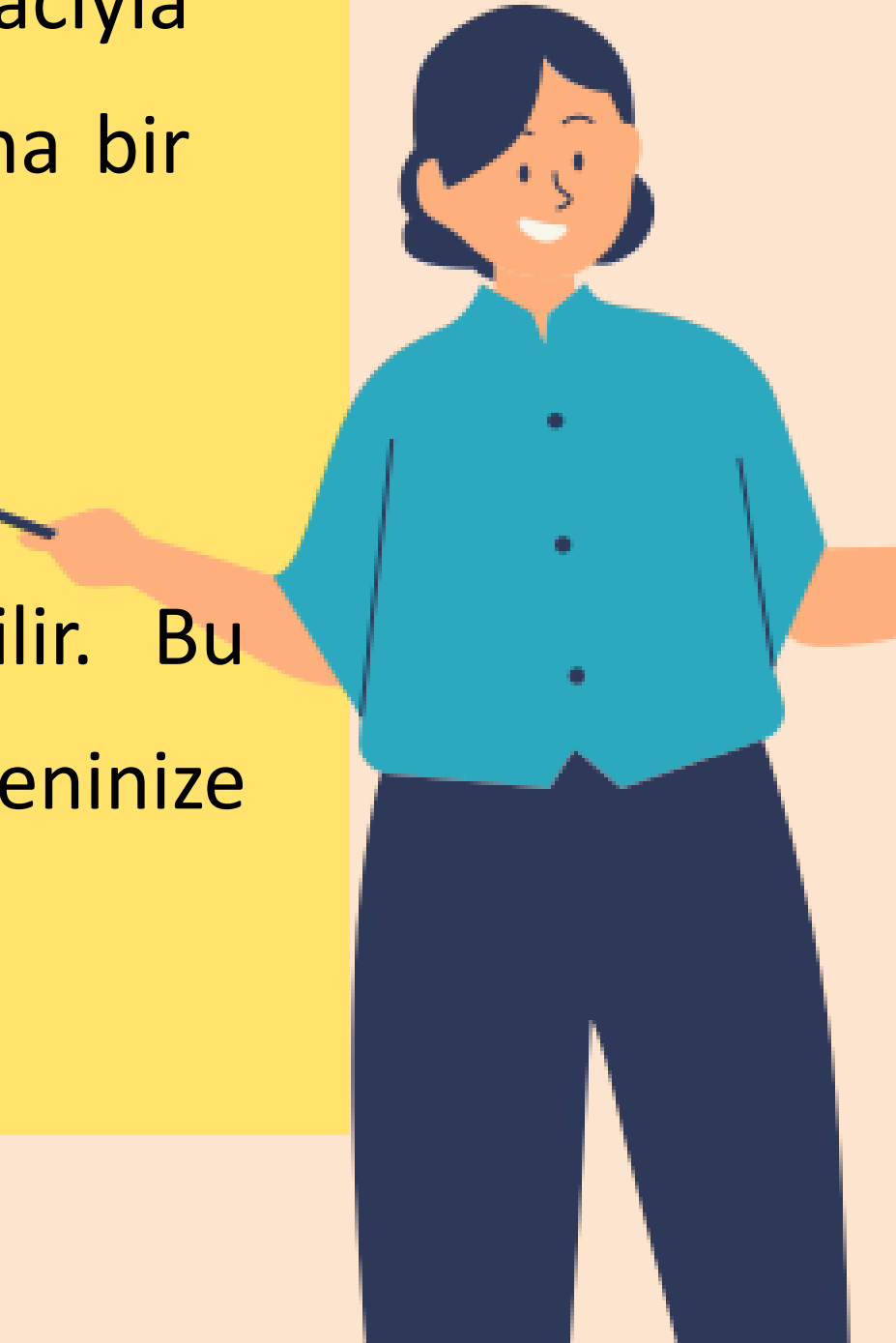
## Sözel Zorbalık:

- Aşağılayıcı bir şekilde gülme.

# DUYGUSAL (İLİŐKİSEL) ZORBALIK?

Toplumsal dıŐlama, bireye zarar vermek ya da bireyi incitmek amacıyla toplumsal iliŐkilerini etkileme anlamına gelmektedir. Toplumsal dıŐlama bir dolaylı zorbalık tūrüdür.

Bu zorbalık tūrünü öğretmenleriniz ya da çevreniz anlayamayabilir. Bu sebepten ötürü bunu yaşayan siz ve yakın arkadaşınız ise öğretmeninize çevrenize sizin söylemeniz gerekmektedir.





# **Duygusal Zorbalık:**

- Görmezlikten gelme,
- Sırtını dönme,,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Gruptan atarak cezalandırma,,
- Diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme,
- Aşağılayıcı bir şekilde gülme.



## **Duygusal Zorbalık:**

**Arkadaşlarını mağdura karşı kıskırtarak aralarının bozulmasına çalışma,**



# SİBER ZORBALIK?

Bilgi ve iletişim teknolojisi araçları özellikle cep telefonu ve internet yoluyla zorbalık yapılmasıdır.

Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:







# Siber Zorbalık:

- Tehdit mesajları yollamak, hakarete varan ifadeler kullanmak,
- Sosyal medyada bir başkasının rahatsızlık verici görüntülerini yayınlamak,
- Bir başkasının özel ya da mahrem bilgilerini sızdırmak,
- Anonim hesaplardan taciz etmek, rahatsızlık vermek,
- Bir başkasının hesaplarını ele geçirmek bu hesaplardan uygunsuz yayınlar yapmak,
- Bir kimseyi ısrarla takip etmek,
- Bir kimsenin paylaşımlarına kasıtlı olarak sürekli olumsuz yorumlar yapmak,
- Kurbanın internette bazı yerlere ulaşımının engellenmek. Örneğin kurbanın bir oyuna, sohbet odasına ya da bir sosyal ağ grubuna girmesinin engellenmesi dışlama kapsamında değerlendirilebilir.



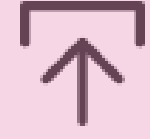
## SiberZorbalık:



**Bir başkası hakkında yalan ya da uydurma haberler yaratmak ve bunları yaymak,**



# ZORBALIĞIN EN SIK GÖRÜLDÜĞÜ YERLER

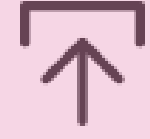


Okulun içindeki zorbalığın, okula geliş gidiş sırasındaki zorbalıktan çok daha sık olduğu, okuldaki “**oyun bahçesinin**” en tipik yer olduğunu, bunu “**koridorlar**”, “**sınıfın içi**”, “**kantin ve tuvaletlerin**” izlediğini, yatılı okullarda zorbalığın en yaygın olarak “**yatakhane**”de olduğu görülmektedir.

**ZORBALIĞI DURDURUN!**



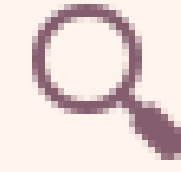
# ZORBALIĞA MARUZ KALAN KİŞİ NASIL HİSSEDER?



- Suçluluk,
  - Korku,
  - Panik,
  - Öfke
- Kızgınlık,
  - Endişe,
- Yetersizlik,
  - Üzüntü,
  - Pişmanlık



# ZORBALIĞA MARUZ KALAN KİŞİYİ NASIL ETKİLER?

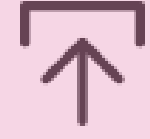


- Kısa dönemli fiziksel sorunlar (baş ağrıları, karnın ağrması),
- İçine kapanma,
- Okul kurallarına uymama isteđi,
- Okula gitmek istememe,
- Depresyon,
- Sosyal ilişkilerde azalma, arkadaşları ile görüşmek istememe,
- Derslere ilgisizlik,
- Akademik başarıda düşüş yaşama,
- Olumsuz benlik saygısı, kendisini sevmeme gibi sonuçları olabilir.





# DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR!



## YANLIŞ

Zorbalık gençliğin doğal bir sürecidir, çocukları güçlendirir.

Zorbalık kendi haline bırakılırsa zamanla biter.

Sadece erkek çocuklar zorbalık yapar.



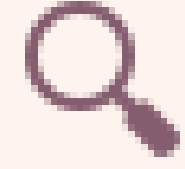
## DOĞRU

Zorbalık doğal bir süreç değildir, karakter güçlendirmesiyle ilgisi yoktur. Zorbalığa maruz kalan çocuk sosyal ve duygusal açıdan zarar görür.

Zorbalığı görmezden gelmek zorba davranışlarda bulunan kişiyi cesaretlendirir; zorbalık dozunu artırmaya neden olabilir.

Kız çocuklar da oğlan çocuklar da zorbalık yapar. Araştırmalar oğlanların daha çok fiziksel zorbalık yaptığını, kızların ise ağırlıklı olarak duygusal ve sosyal zorbalık yaptığını ortaya koymaktadır.

# DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR!



## YANLIŞ

Fiziksel zorbalık dışında diğer zorbalık türleri o kadar da önemli değildir.

Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudur.



## DOĞRU

Tüm zorbalık türleri çocuğun gelişimini olumsuz etkiler.

Zorbalıktan şikayet eden öğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.

# AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI KOYUYORUM !

## Biri Size Zorbalık Yaparsa;

### NELER İŞE YARAR?

- Kendinizi güvende hissetmiyorsanız uzaklaşın. Olabildiğince hızlı yürüyün (veya koşun).
- Zorbalığı güvendiğiniz yetiškine anlatın. Bu yetişkin öğretmeniniz, aileniz veya okul idari personeli olabilir. Anlatmak dedikodu yapmak ya da ispiyonlamak değildir. Hak aramaktır. Güvende kalmanıza yardımcı olur. Yetiškine zorbalığın nerede ve ne zaman gerçekleştiğini, ne olduğunu ve kimin yaptığını söyleyin.
- Diğer çocuklarla arkadaş olun. Zorbalık yapan insanlar yalnız çocukları daha fazla seçer. Bu yüzden diğer çocuklarla birlikte kalın.
- Zorbalığa maruz kalan kişiyle arkadaş olun, onu grubunuza alın. Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir; ona doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz.





# AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI KOYUYORUM !

## Biri Size Zorbalık Yaparsa;



### NELER İŞE YARAR?

- Kendinizi güvende hissediyorsanız, kişiye size zorbalık yapmayı bırakmasını söyleyin. Girişken bir tepki işe yarayabilir.
- Girişken bir tepki verirken kullanılması gereken adımlar şunlardır:
  - ❖ Sakin ol
  - ❖ Dik dur
  - ❖ Kişinin gözlerine bak
  - ❖ Kararlı, net ve güçlü bir ses kullan
  - ❖ Kişinin adını söyle
  - ❖ Rahatsız eden, hoşlanmadığın davranışı adlandır
  - ❖ Ona durmasını söyle

“Zorbalık karşısında girişken tepki, tehlikeli olmayan bir durumda kendi kendinize deneyebileceğiniz bir şeydir. Davranış durmadan önce girişken ifadenizi birkaç kez tekrarlamanız gerekebilir. Girişken davranış, birisinin sizi ilk kez rahatsız etmeye başladığı zamanlarda daha fazla işe yarar. Bunu yetişkin yardımı olmadan yapabilir ve sorunu kendiniz çözebilirsiniz. **Ancak, girişken olmayı denediyseniz ve işe yaramadıysa, yardım için bir yetiştikten yardım isteyiniz.**”

**İSİM+ RAHATSIZ EDEN DAVRANIŞ+ YAPMA DUR !**  
**İSİM+ BUNDAN HOŞLANMADIM+ YAPMA DUR !**

# AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI KOYUYORUM !

## Biri Size Zorbalık Yaparsa;

### NELER İŞE YARAMAZ?

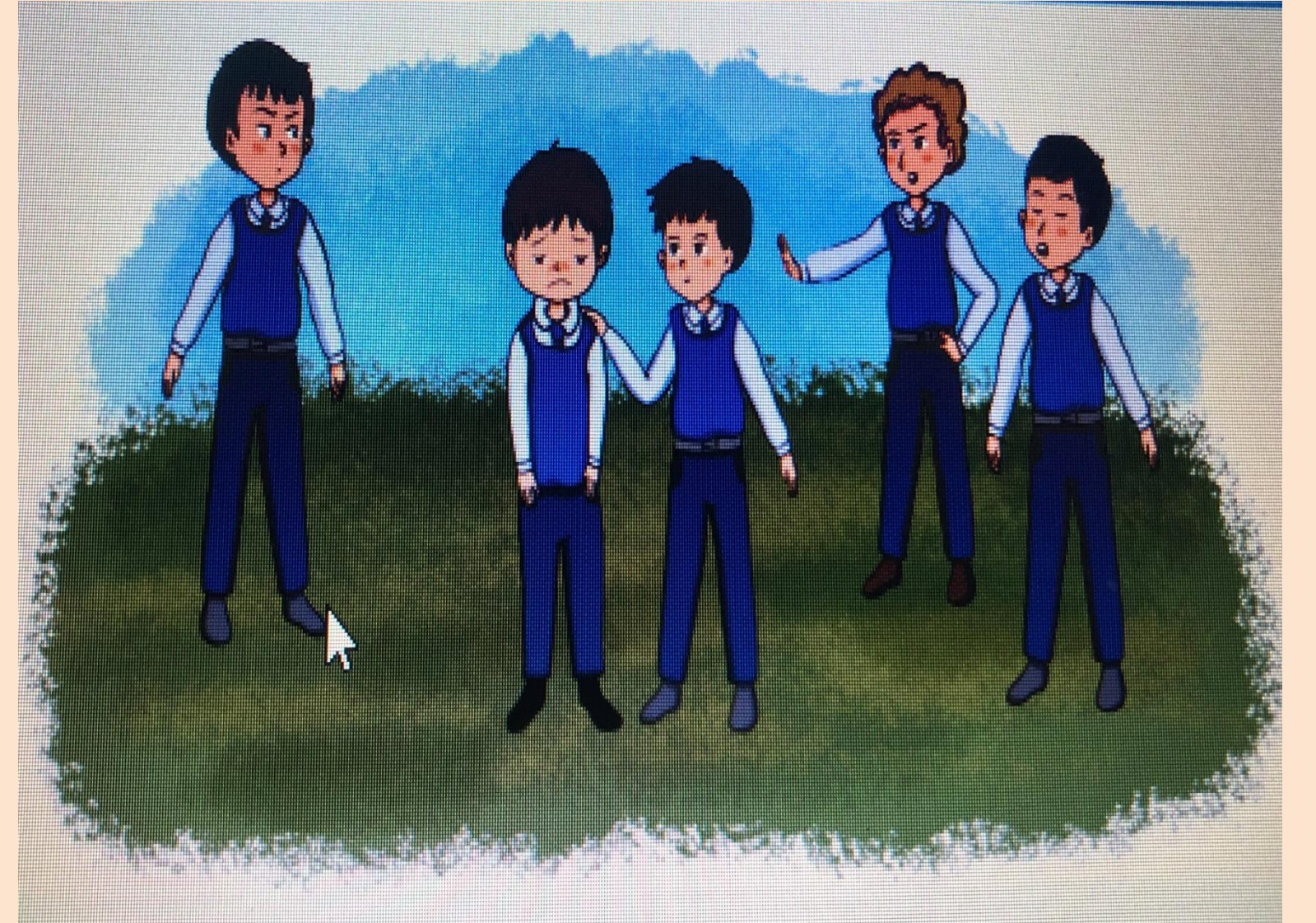
- Saldırgan davranmak zorbalığı daha da kötüleştirebilir. Biri sizi fiziksel olarak tehdit ederse, kavga etmeyin. Bunun yerine olabildiğince çabuk uzaklaşın. Bunun tek istisnası, ani fiziksel tehlikede olmanız ve kendinizi savunmaktan başka seçeneğiniz olmaması durumudur.
- • Tehdit etmeyin. Bu, zorbalığın şiddetinin artmasına, hatta daha da kötüye gitmesine neden olabilir.
- • Zorbalık yapan kişinin önünde ağlamayın. Zorbalık yapan kişiler sizi ağlarken görmek isteyebilir. Derin nefes alın ve sakin kalmaya çalışın. Kendi kendinize “bununla baş edebilirim”, “kararlı olmayı başarabilirim” gibi olumlu mesajlar verin.
- • Sürekli görmezden gelip, durmasını ummayın. Zorbalığa devam eden insanların, basitçe görmezden gelinerek durmaları veya uzaklaşmaları olası değildir. Kendiniz için ayağa kalkmaya veya bir yetiştikenden yardım almaya karar verin.





# AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI KOYUYORUM ! İZLEYİCİLER ZORBALIĞA KARŞI NELER YAPABİLİR?

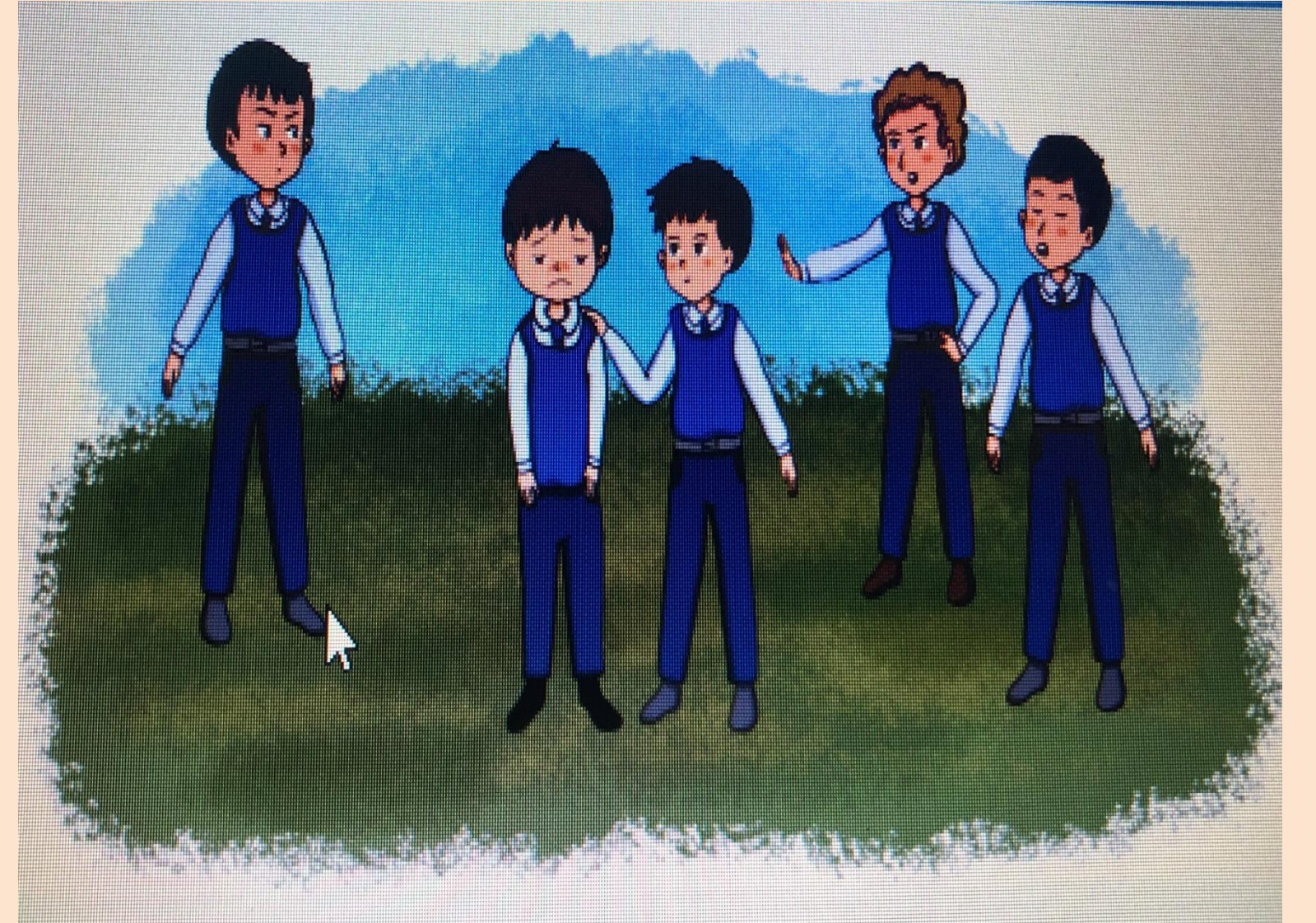
- Böyle davranışlara tanık olduğunuzda zorbalık yapan öğrenciyi cesaretlendirecek veya davranışının şiddetini arttıracak söylemlerde ve hareketlerde bulunmayın (alkışlamak, tezahürat yapmak, gülmek vb.).
- Zorbalık yapan ya da zorbalığa maruz kalan öğrenciyle farklı ve yeni bir konuda konuşmaya başlayabilirsiniz.
- Zorbalığa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkesi zorbalık yapan kişiden uzaklaşmaya davet edebilirsiniz.
- Eğer uygunsa zorbalık yapan kişiyle insanlarla nasıl konuşması, iletişim kurması ve arkadaş olması gerektiğiyle ilgili konuşabilir ve ona örnek olmaya çalışabilirsiniz.





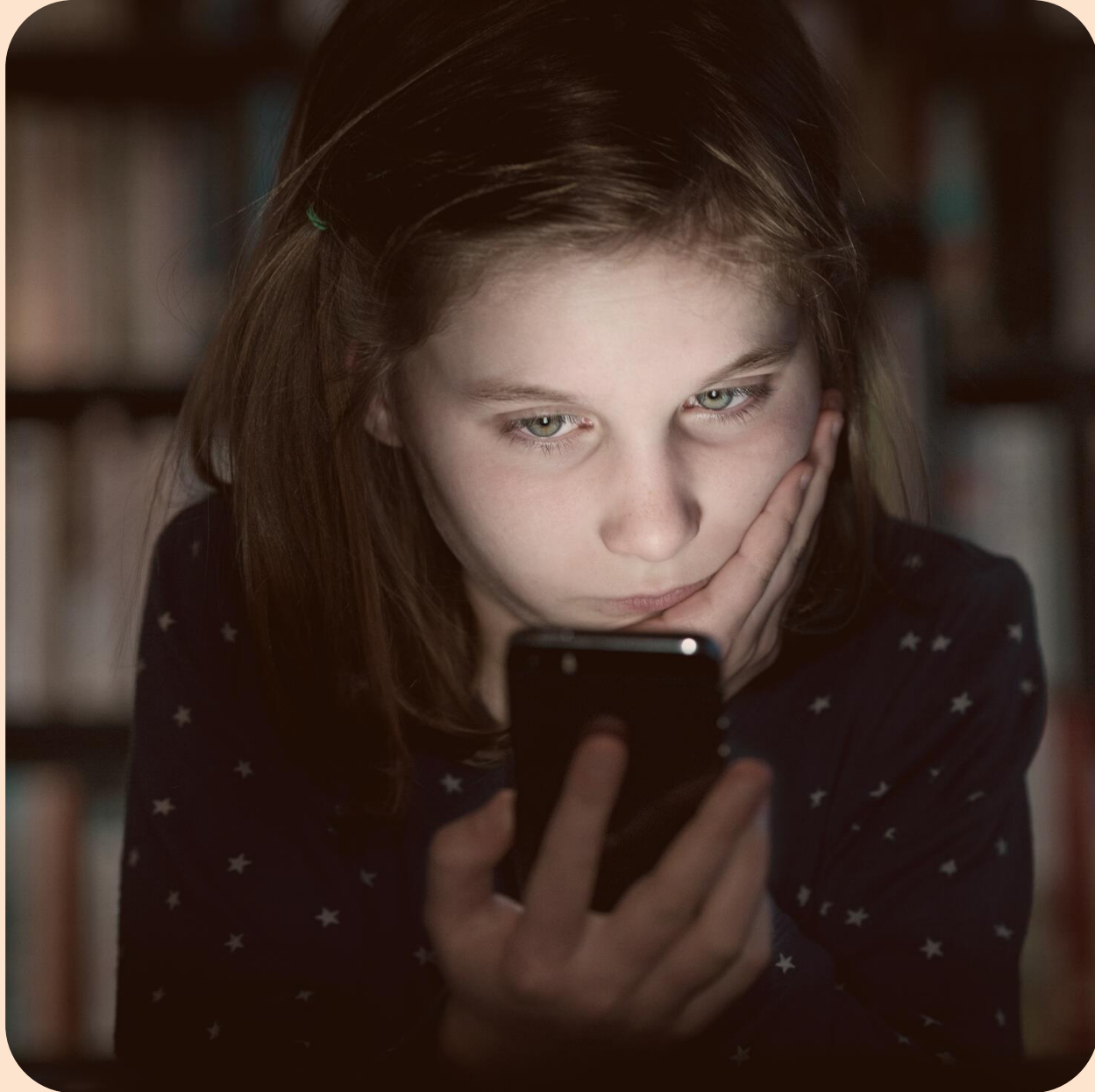
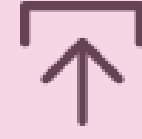
# AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI KOYUYORUM ! İZLEYİCİLER ZORBALIĞA KARŞI NELER YAPABİLİR?

- 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.
- Zorbalık yapanın, yaptığı şeyin yanlış olduğunu anlamasını sağlayın.
- Zorbaliğa tanık olduğunuzda öğretmenlerinize ya da çevrenizdeki yetişkinlere haber verin. Haber vermek ispiyonculuk değildir. Bir hak arama ya da birisinin hakkını aramasına yardımcı olmaktır.
- Zorbaliğa maruz kalan öğrenciye yardım etmek ispiyonculuk değildir. Çünkü yardım etmede herhangi bir çıkar sağlama durumu söz konusu değildir.





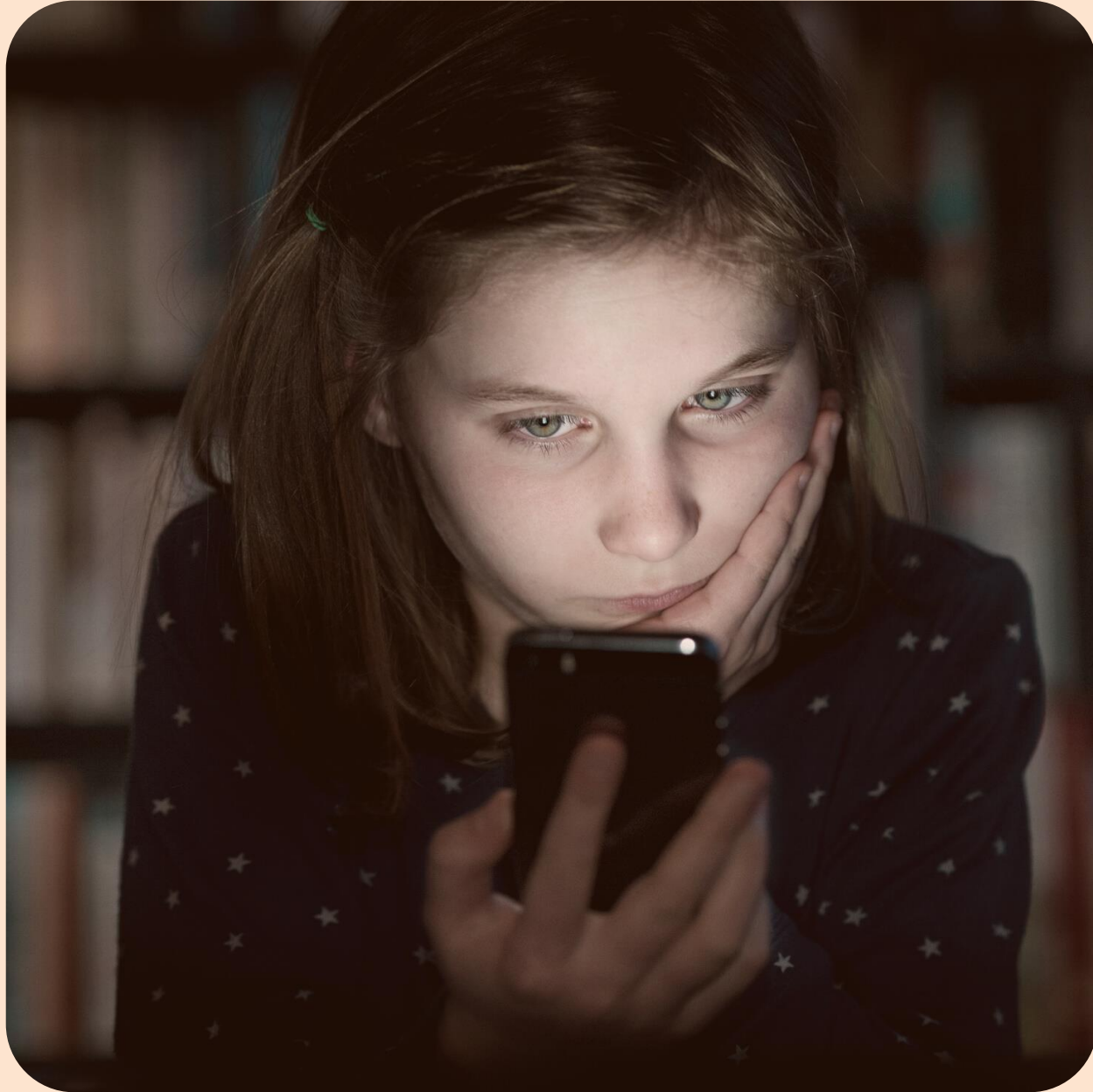
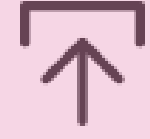
# SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Sizi rahatsız eden kişiyle iletişiminize son verin.
- Hesaplarınızı korunaklı hale getirin, herkesin erişimine açmayın.
- Zorbalık ısrarla devam ediyorsa güvendiğiniz kişilere/ebeveynlerinize durumu anlatın.
- Zorbaliğa maruz kaldığınız platformlara gerekli şikayetleri yapın, bu hesapları ya da kişileri bildirin.
- Zorbaliğa maruz kaldığınız platformlardaki hesaplarınızı silin ya da dondurun.



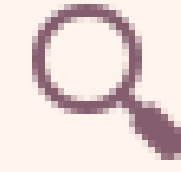
# SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Zorbalığın sadece sizin başınıza gelen bir sorun olmadığını unutmayın, durumu görmezden gelmeyin ve gerekli önlemleri alın.
- Güvenli internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olun.
- Kanıtları (ekran görüntüsü, mesaj vb.) saklayın.
- Haklarınızı iyi bilin, sosyal mecraların zorbalıkla mücadele politikalarını inceleyin.
- Tehlike altında olduğunuzu hissediyorsanız resmi makamlara gerekli şikayetlerde bulunun.



# ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı, böyle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın. Dolayısıyla yardım aramaktan utanmayın, çekinmeyin, korkmayın.