

ÖĞRENCİ
SUNUMU

AKRAN ZORBALIĞI



AKRAN ZORBALIĞI



NEXT SLIDE

ÖZELİKLE İLKOKUL VE ORTAOKUL ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLER ARASINDA SIKÇA GÖRÜLEN, ZARAR VERİCİ BİR DAVRANIŞ BİÇİMİDİR. BU DAVRANIŞ GENELLİKLE BİR ÇOCUĞUN DIĞERİNE ÜSTÜNLÜK KURMA, ONU KONTROL ETME VEYA KÜÇÜK DÜŞÜRME AMACIYLA YAPTIĞI TEKRARLAYAN DAVRANIŞLARDAN OLUŞUR.





AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ



Fiziksel Zorbalık



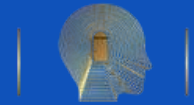
Sosyal Zorbalık: Bir



Sözlü Zorbalık



Siber Zorbalık:





FIZIKSEL ZORBALIK

YUMRUK ATMA, ITME, ÇELME TAKMA.BIRININ EŞYALARINA ZARAR VERME VEYA EŞYALARINI ÇALMA.ÖRNEK: BİR ÇOCUĞUN DIĞERININ ÇANTASINI SÜREKLI YERE ATMASI.

NEXT SLIDE



SÖZLÜ ZORBALIK

HAKARET ETME, LAKAP TAKMA, ALAY ETME.TEHDIT ETME VEYA KORKUTMA.ÖRNEK:
"KIMSE SENİNLE ARKADAŞ OLMAK İSTEMEZ" GIBİ SÖZLER.

NEXT SLIDE



SOSYAL ZORBALIK

BİR ÇOCUĞU DIŞLAMAK.HAKKINDA DEDİKODU YAYMAK.ÖRNEK: BİR ÇOCUĞU GRUBA ALMAYARAK YALNIZ BIRAKMAK.

NEXT SLIDE



SIBER ZORBALIK

SOSYAL MEDYA VEYA MESAJLAŞMA PLATFORMLARINDA RAHATSIZ EDİCİ MESAJLAR GÖNDERME.FOTOĞRAFLARINI PAYLAŞARAK ONU UTANDIRMA.ÖRNEK: BİR ÇOCUĞUN İZİNSİZ FOTOĞRAFINI ÇEKİP PAYLAŞMAK.

NEXT SLIDE



AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI



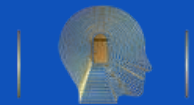
• Duygusal ve Psikolojik Sonuçlar



• Akademik Sonuçlar



• Fiziksel Sonuçlar



PSIKOLOJİK DANIŞMAN
ZAFER K.



ZORBALIK, MAĞDUR OLAN ÇOCUKLAR İÇİN BİRÇOK OLUMSUZ SONUÇ DOĞURUR.
Duygusal ve Psikolojik Sonuçlar:

- Sürekli kaygı, korku ve güvensizlik hissi.
- Depresyon belirtileri.
- Yalnızlık duygusu, kimseye güvenmeme.

Fiziksel Sonuçlar:

- Stres kaynaklı mide ağrıları, baş ağrıları.
- Uyku problemleri (uyuyamama ya da kabuslar).

Akademik Sonuçlar:

- Konsantrasyon kaybı nedeniyle ders başarısında düşüş.
- Okuldan uzaklaşma isteği, devamsızlık artışı.

NEXT SLIDE



ZORBALIĞIN ZORBA ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ:

- Empati duygusunu kaybetme.
- İleride daha büyük şiddet içeren davranışlar sergileme olasılığı.
- Sosyal ilişkilerde kalıcı sorunlar yaşama.

NEXT SLIDE

AKRAN ZORBALIĞI NASIL FARK EDİLİR?



Mağdur Çocukların Belirtileri:



- Daha önce neşeli olan bir çocuğun içine kapanması.
- Sık sık karnının ağrıdığını söyleyerek okula gitmek istememesi.
- Çantasında ya da kıyafetlerinde hasarların olması.
- Arkadaş gruplarından uzak durma eğilimi.



Zorbalık Yapan Çocukların Belirtileri:

- Saldırgan davranışlar sergileme.
- Kendilerinin yaptığı hataları başkalarına yıkma.
- Başka çocuklarla ilişkilerinde güç kullanma eğilimi.





ZORBALIKLA MÜCADELE YOLLARI

AKRAN ZORBALIĞI, ÖĞRENCİLER ARASINDA SIKÇA GÖRÜLEN BİR SORUNDUR VE HEM ZORBALIĞA MARUZ KALAN HEM DE ZORBA DAVRANIŞ SERGİLEYEN ÖĞRENCİLER İÇİN CİDDİ SONUÇLAR DOĞURABİLİR. ÖĞRENCİLERİN BU DURUMLA BAŞA ÇIKABİLMELERİ İÇİN BAZI STRATEJİLER VE ÖNERİLER ŞUNLARDIR:



Psikolojik Danışman
ZAFER K.



ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER



01

ZORBALIĞI TANIYIN VE ANLAYIN

- Zorbalık Nedir?: Zorbalığın fiziksel, sözel, sosyal veya siber olabileceğini bilin. Başkalarını kasıtlı olarak inciten, aşağılayan veya dışlayan her türlü davranış zorbalık olarak kabul edilir.
- Zorbalığın Etkileri: Zorbalığın hem zorba hem de mağdur üzerinde uzun vadeli olumsuz etkileri olabileceğini fark edin.





ZORBALIĞA MARUZ KALIRSANIZ NE YAPMALISINIZ?

- **Sakin Kalın:** Zorbalıkla karşılaştığınızda sakın kalmaya çalışın. Zorba, tepkinizden hoşlanabilir ve davranışını sürdürebilir.
- **Göz Teması Kurun ve Net Olun:** Zorbaya karşı göz teması kurun ve net bir şekilde "Dur!" veya "Bu davranışı kabul etmiyorum" gibi ifadeler kullanın.
- **Ortamdan Uzaklaşın:** Güvende olmak için zorbalığın yaşandığı ortamdan uzaklaşın ve güvenli bir yere gidin.
- **Bir Yetişkine Bildirin:** Zorbalığı mutlaka bir öğretmen, okul yöneticisi veya ailenize bildirin. Yardım istemek zayıflık değil, güçlülük göstergesidir.
- **Arkadaşlarınızdan Destek Alın:** Güvendiğiniz arkadaşlarınızdan destek isteyin. Grup halinde hareket etmek, zorbalıkla başa çıkmada etkili olabilir.



ZORBALIK YAPIYORSANIZ NE YAPMALISINIZ?

- Davranışlarınızı Değerlendirin: Başkalarına zarar veren davranışlar sergiliyorsanız, bunun nedenlerini düşünün. Kendinizi nasıl hissettiğinizi anlamaya çalışın.
- Empati Kurun: Zorbalık yaptığınız kişinin nasıl hissettiğini düşünün. Kendinizi onun yerine koyun ve davranışlarınızın etkilerini anlamaya çalışın.
- Davranışlarınızı Değiştirin: Zorba davranışlar sergilemeyi bırakın ve olumlu davranışlar geliştirmeye çalışın. Gerekirse bir yetiškenden veya psikolojik danışmandan yardım alın.



ZORBALIĞA TANIK OLURSANIZ NE YAPMALISINIZ?

- **Müdahale Edin:** Güvenli bir şekilde müdahale edin. Zorbaya, davranışının yanlış olduğunu söyleyin ve mağduru destekleyin.
- **Mağduru Destekleyin:** Zorbaliğa maruz kalan kişiye destek olun ve onun yanında olduğunuzu hissettirin.
- **Yetişkinlere Bildirin:** Zorbaliğı mutlaka bir öğretmen veya okul yöneticisine bildirin. Sessiz kalmak, zorbalığın devam etmesine neden olur.



ÖZGÜVENİNİZİ GELİŞTİRİN

- KENDİNİZE GÜVENİN: KENDİNİZE OLAN GÜVENİNİZİ ARTIRIN.
- ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN ÖZGÜVENLİ OLMAK ÖNEMLİDİR.
- OLUMLU ÖZELLİKLERİNİZİ KEŞFEDİN: KENDİNİZİN FARKINDA OLUN VE OLUMLU ÖZELLİKLERİNİZİ KEŞFEDİN.
- BU, ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMANIZA YARDIMCI OLACAKTIR.

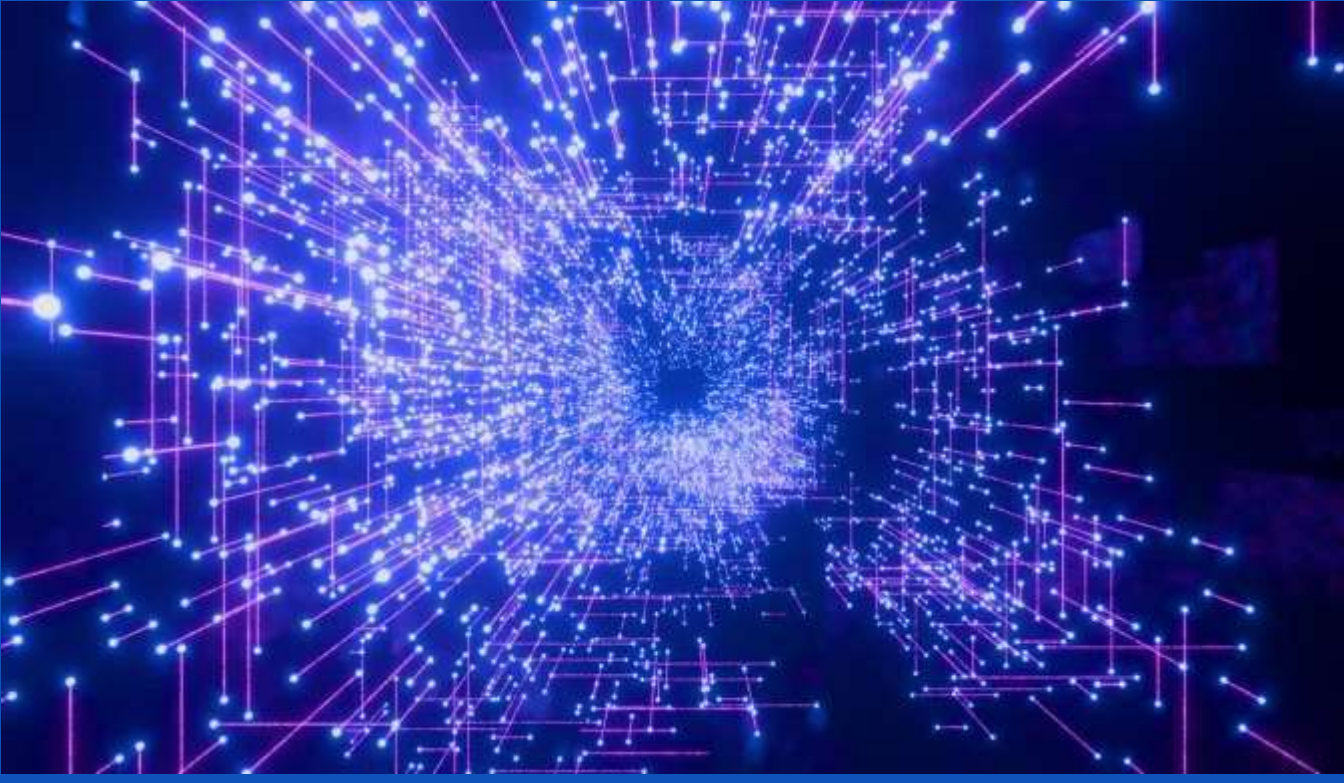
SOSYAL BECERİLERİNİZİ GELİŞTİRİN

EMPATİ KURUN: BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMAYA ÇALIŞIN VE ONLARA SAYGI GÖSTERİN.

İLETİŞİM BECERİLERİ: İYİ İLETİŞİM KURMAYI ÖĞRENİN. KENDİNİZİ NET BİR ŞEKİLDE İFADE EDEBİLMEK, ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMADA ÖNEMLİDİR.

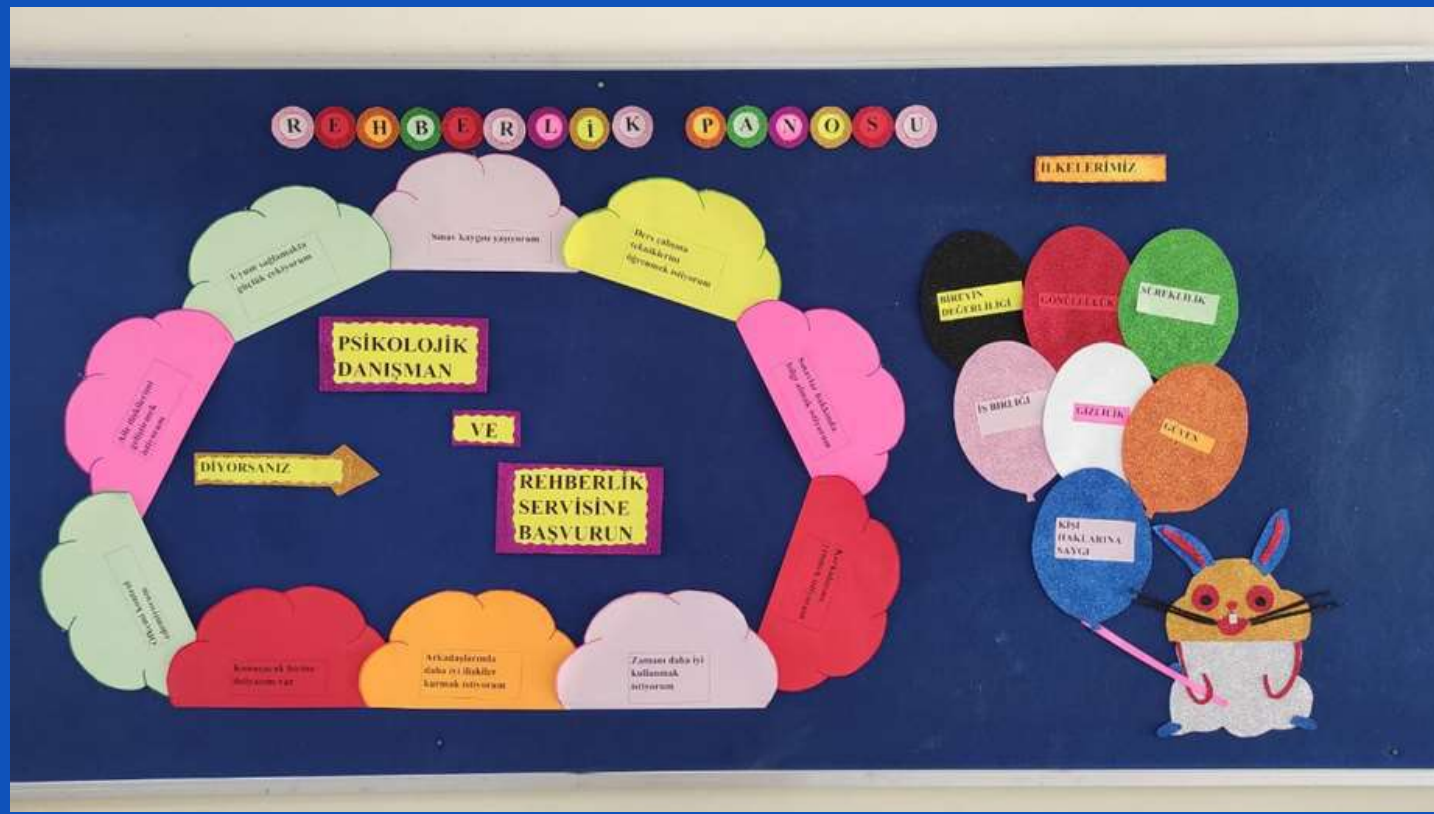
ÇATIŞMA ÇÖZME: ÇATIŞMALARINI BARIŞÇIL YOLLARLA ÇÖZMEYİ ÖĞRENİN. ŞİDDET VEYA ZORBALIK, SORUNLARI ÇÖZMEZ.





TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANIN

- **SİBER ZORBALIĞA DIKKAT EDİN: İNTERNETTE VE SOSYAL MEDYADA NASIL DAVRANDIĞINIZA DIKKAT EDİN. SİBER ZORBALIK YAPMAYIN VE SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALIRSANIZ, BUNU YETİŞKİNLERE BİLDİRİN.**
- **GİZLİLİK AYARLARI: SOSYAL MEDYA HESAPLARINIZIN GİZLİLİK AYARLARINI KONTROL EDİN VE KİŞİSEL BİLGİLERİNİZİ PAYLAŞMAKTAN KAÇININ.**



OKULUN DESTEK KAYNAKLARINI KULLANIN

- **PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK:** OKULUNUZUN PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİNDEN YARDIM ALIN. ZORBALIKLA İLGİLİ SORUNLARINIZI PAYLAŞIN VE DESTEK İSTEYİN.
 - **AKRAN ARABULUCULUĞU:** BAZI OKULLARDA AKRAN ARABULUCULUĞU PROGRAMLARI BULUNUR. BU PROGRAMLARA KATILARAK ZORBALIKLA İLGİLİ SORUNLARI ÇÖZEBİLİRSİNİZ.



KENDİNİZİ İFADE EDİN

- **DUYGULARINIZI PAYLAŞIN:** ZORBALIKLA İLGİLİ DUYGULARINIZI ALENİZ, ÖĞRETMENLERİNİZ VEYA GÜVENDİĞİNİZ YETİŞKİNLERLE PAYLAŞIN. İÇİNİZE KAPANMAK YERİNE, DESTEK İSTEYİN.
- **YAZILI İFADE:** DUYGULARINIZI YAZIYA DÖKMEK DE RAHATLATICI OLABİLİR. BİR GÜNLÜK TUTARAK VEYA MEKTUP YAZARAK KENDİNİZİ İFADE EDEBİLİRSİNİZ.



OLUMLU BİR OKUL ORTAMI YARATIN

- **SAYGI VE HOŞGÖRÜ: OKULDA HERKESE SAYGI GÖSTERİN VE HOŞGÖRÜLÜ DAVRANIN. OLUMLU BİR OKUL ORTAMI, ZORBALIĞI ÖNLEMENE YARDIMCI OLUR.**
- **ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ: SAĞLIKLI VE DESTEKLEYİCİ ARKADAŞLIKLAR KURUN. ZORBA DAVRANIŞLAR SERGİLEYEN KİŞİLERDEN UZAK DURUN.**

Akran zorbalığı, herkesin sorumluluk alması gereken bir konudur. Öğrenciler, zorbalığa maruz kaldıklarında veya tanık olduklarında harekete geçerek bu sorunun çözümüne katkıda bulunabilirler. Unutmayın, zorbalıkla mücadele etmek için yalnız değilsiniz ve her zaman destek alabileceğiniz kişiler vardır.



ÇOCUK DESTEK HATLARI VE TOPLUM KAYNAKLARI

Bazı çocuklar sorunlarını doğrudan okula veya ailelerine anlatmakta zorlanabilir. Bu durumda bağımsız destek hatları devreye girer.

01

•ÇOCUK DESTEK HATLARI:

- Çocukların yaşadığı zorbalığı bir yetişkinle paylaşabileceği gizli telefon hatları.
- Türkiye'de ALO 183 gibi hizmetler kullanılabilir.



02

•TOPLUM TEMELLİ ÇÖZÜMLER:

- Yerel topluluklar veya STK'lar tarafından düzenlenen seminer ve çalıştaylar.
- Ailelere ve çocuklara ücretsiz danışmanlık hizmeti sunan kurumlar.



EMPATI GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

EMPATI, ZORBALIĞIN ÖNLENMESİNDE KRİTİK BİR ROL OYNAR. BU ETKİNLİKLER, ÖĞRENCİLERİN BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMALARINI SAĞLAR.

“Benim Yerimde Ol” Oyunu:

- Çocuklar, bir mağdurun yerine geçerek kendilerini onun yerine koyar.
- Zorbalık yapanın ya da izleyicinin duyguları üzerine konuşulur.



Hayal Gücü Çalışmaları:

- Öğrencilere bir hikaye verilerek şu sorular sorulur:
- “Bu hikayedeki mağdurun nasıl hissettiğini düşünüyorsunuz?”
- “Bu durumu daha iyi hale getirmek için ne yapardınız?”





EMPATI GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

EMPATI, ZORBALIĞIN ÖNLENMESİNDE KRİTİK BİR ROL OYNAR. BU ETKİNLİKLER, ÖĞRENCİLERİN BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMALARINI SAĞLAR.



Empati Çemberi:

- Tüm öğrenciler bir çember oluşturur ve sırayla şu cümleyi tamamlar:
- “Eğer bir arkadaşım zorbalığa uğrasaydı, ona yardım etmek için şunu yapardım: ...”





İŞ BİRLİĞİ VE ARKADAŞLIK ETKİNLİKLERİ

ÖĞRENCİLER ARASINDAKİ SOSYAL BAĞLARI GÜÇLENDİRMEK, ZORBALIĞIN ÖNLENMESİNE YARDIMCI OLUR.

Takım Oyunları:

- Gruplar halinde yapılan oyunlar, iş birliğini artırır.
- Örnek: "Kule Yapma Oyunu" (Öğrenciler birlikte çalışarak bir kule yapar).
- Oyun sonunda, birlikte çalışmanın faydaları tartışılır.

"Arkadaşlık Zinciri" Çalışması:

- Her öğrenci, bir arkadaşına söylemek istediği güzel bir şeyi bir kağıda yazar.
 - Kağıtlar birleştirilerek sınıfta bir "arkadaşlık zinciri" oluşturulur.
- "Gizli Arkadaş" Oyunu:
- Her öğrenciye gizli bir şekilde bir arkadaş atanır.
 - Gün boyunca, bu arkadaşına küçük iyilikler yapması veya güzel şeyler söylemesi istenir.



POZITIF İLETİŞİM ÇALIŞMALARI

ZORBALIĞI ÖNLEMELİK İÇİN POZİTİF İLETİŞİM BECERİLERİ GELİŞTİRİLMELİDİR.

Duygularını İfade Etme Atölyesi:

- Çocuklara duygularını nasıl ifade edebilecekleri öğretilir.
- Örnek: "Sınıfta biri beni güldürmek isterken alay ederse, ona şöyle söylerim: ..."



Çatışma Çözümü Simülasyonu:

- Çocuklara zorbalık durumlarında nasıl tepki verebilecekleri öğretilir.
- "Eğer birisi size isim takarsa, ona ne söyleyebilirsiniz?" gibi örnek durumlar tartışılır.



Aktif Dinleme Etkinlikleri:

- Çiftler halinde çalışarak, öğrenciler birbirlerinin söylediklerini dikkatle dinler ve tekrar eder.
- Bu, daha iyi bir iletişim ortamı oluşturur.

Birine zorbalık yapıldığını gördüğünüzde
sesinizi çıkarın.

ZORBALIK KABUL EDİLEMEZ

Konuşarak durdurabilirsiniz.

ZORBALIK VAKALARINI ÖĞRETMENE BİLDİRİN



BU ETKİNLİKLER VE YAKLAŞIMLAR,
ÖĞRENCİLERİN ZORBALIĞA KARŞI
BİLİNÇLENMESİNİ SAĞLARKEN AYNI
ZAMANDA SOSYAL BAĞLARINI
GÜÇLENDİRİR. UYGULAMALAR
SIRASINDA ÖĞRENCİLERİN AKTİF
KATILIMI TEŞVİK EDİLMELİ, HER
ÇOCUĞUN KENDİNİ DEĞERLİ
HISSETMESİNE ÖZEN
GÖSTERİLMELİDİR.



Psikolojik Danışman
ZAFER K.