

# ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ ve ZORBALIK



**BALIKESİR KARESİ RAM**  
**OCAK-2018**



**Aynı dili konuşanlar değil,**

**Aynı duyguları paylaşanlar**

**ANLAŞIRLAR...**

**Mevlana**

# Arkadaşlık ve İletişim

- **İLETİŞİM**; bireyler ya da gruplar arasında söz, jest, mimik, yazı, işaret, görüntü, simgeler vb. araçlarla;
- **BİLGİ, DÜŞÜNCE** ve **DUYGU** alış verişi sağlayan bir **ETKİLEŞİM** sürecidir.

# Arkadaşlık ve İletişim

- **KİŞİLERİN BİRBİRLERİNE**

- Önem vermesi,
- Saygı duyması,
- Kişilerin birbirini dinlemesi,
- Anlamaya çalışması

Arkadaşlığın vazgeçilmezidir.

# Zorbalık Nedir?

Zorbalık; bir birey ya da grup tarafından savunmasız olan bir kişiye karşı yapılan, fiziksel ve/veya psikolojik sonuçları olan ve süreklilik arz eden bir saldırganlık türüdür.

Özellikle okul ortamına uyum sağlamakta sorun yaşayan ve dil problemi yaşayan çocuklar, ekonomik yönden yetersiz ve boşanmış aile çocukları akranları tarafından maruz bırakıldıkları zorbalık davranışlarını ifade edememekte ve kendilerini koruyamamaktadır.

Zorbalık davranışları ilerleyen aşamalarda zorbanın da kurbanın da zarar görmesine sebep olabilmektedir. Zamanında ve doğru müdahale yöntemleriyle zorbalık ile başa çıkmak mümkündür.

# Zorbalık ve Şiddet

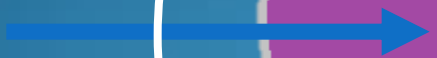
Zorbalıkta asıl düşünce karşıdaki bireye düşünsel anlamda zarar vermektir. Saldırganlık ise eşit bireyler arasında geçen çatışma şeklidir. Zorba davranan kişinin amacı kendini korumak değil bireye zarar vermektir.



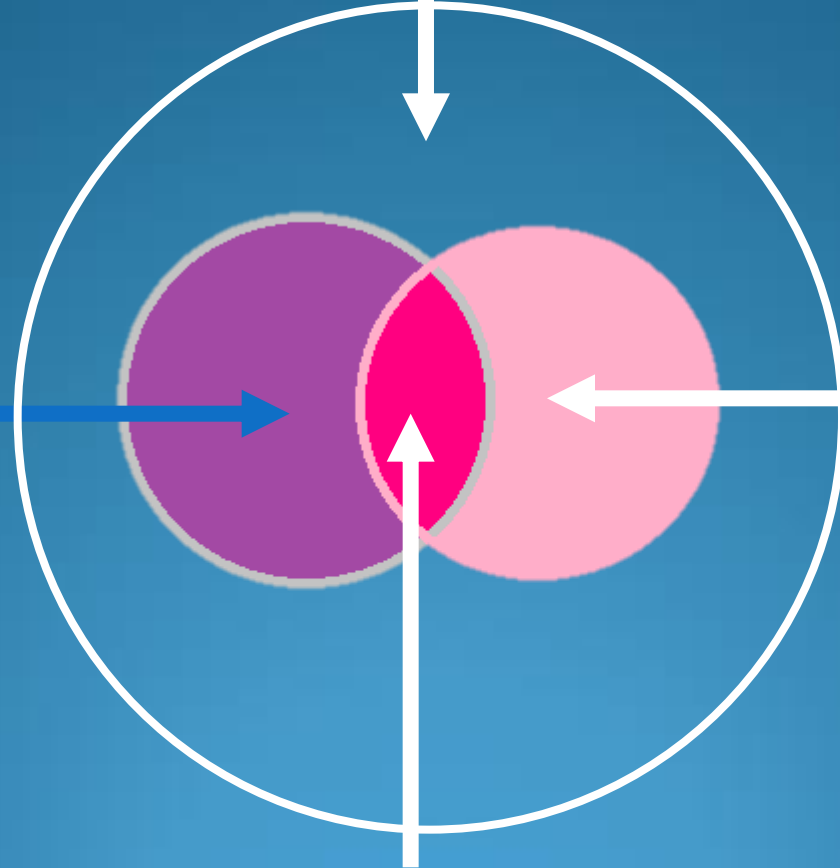
**Saldırganlık**



**Zorbalık**



**Şiddet**



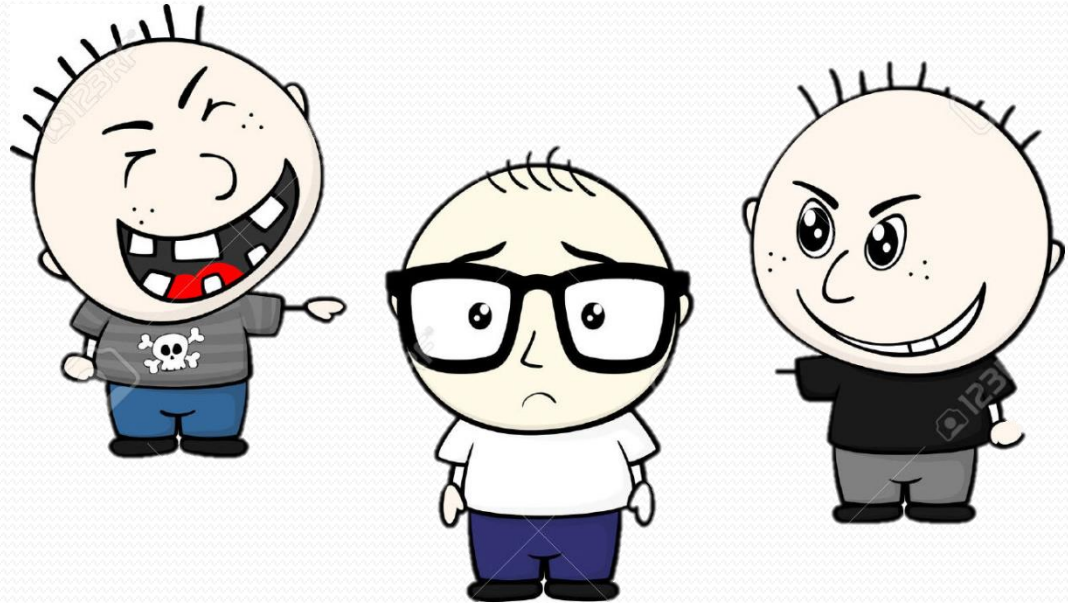
**Fiziksel İçerikli Zorbalık**

## Zorbalığın Ayırt Edici Özellikleri

- Kasıtlı olarak zarar verme amacı güden saldırgan davranışlar olması,
- Süreklilik özelliği taşıması,
- Zorba ve kurban arasında güç dengesinin eşit olmaması.

## Zorbalık Türleri

- Doğrudan zorbalık (fiziksel ve sözel saldırı davranışları)
- Dolaylı zorbalık (kasıtlı yalnız bırakma, sosyal ortamlardan yalıtım)



# Zorbaca davranışların biçimleri

## Davranış kategorileri

## Endişe edilmesi gereken davranışlar

Fiziksel zorbalık

- İtme
- Dürtme
- Vurma
- Tükürme
- Tekmeleme



## Davranış kategorileri

## Endişe edilmesi gereken davranışlar

### Sözel zorbalık



- Alay etme
- İsim takma
- Kötü bakma
- Sataşma

## Davranış kategorileri

## Endişe edilmesi gereken davranışlar

### Sosyal yalıtım



- Dedikodu yayma
- Utandırma
- Diğer öğrencilerin ona aptalmış gibi bakmasını sağlama önünde küçük düşürme
- Kötü niyetli söylentiler yayma
- Hakkında söylenti yayma
- Gruptan dışlama

**Ne Yapabiliriz?**

## Bütüncül Okul Yaklaşımı

- Yetişkinlerin (idareci, öğretmen ve veli, üst sınıfların alt sınıflara ) olumlu rol model olmaları
- Öğrencilere karşı sıcak ve sevecen bir okul ikliminin yaratılması



- Kabul edilmeyen davranışlar konusunda net ve tutarlı davranışlar sergilenmeli
- Düşmanca ve fiziksel cezalar kullanılmamalı,
- Kurallara uyulmadığında yaptırımların tutarlı bir şekilde uygulandığı bir okul ortamı oluşturulmalı.

# Öğretmenler neler yapabilir?

- Okul yönetimini bilgilendirin.
- Şiddete sıfır tolerans tanıyın.
- Öğrencilerinizle birlikte uyulması gereken kuralları belirleyin.

- Ödül ve yaptırımları belirleyin.
- Başkalarına saygılı olmayı teşvik edin.
- Güvenli bir sınıf ortamı yaratın.
- Öğrencilerinizin size olan güvenlerini koruyun.

- Model olun.
- Akademik başarıyı arttırıcı çalışmalar yapın.
- Karakter gelişimine önem verin.
- Şiddeti ciddiye alın.
- Riskli mekanları kontrol edin.

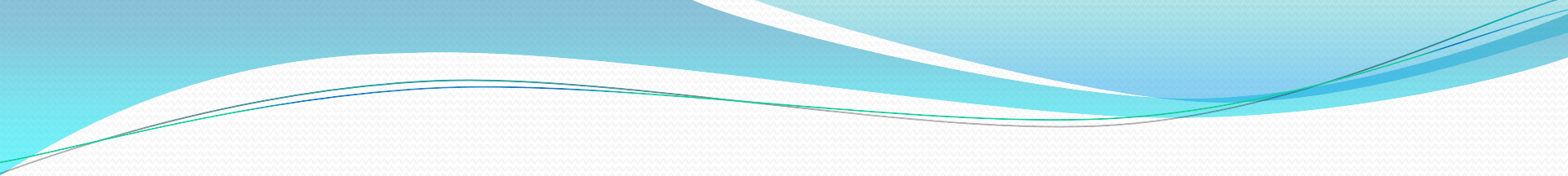
- Riskli zamanlarda daha çok dikkatli olun.
- Cezadan çok ödüle yer verin.
- Rekabetçi eğitim kadar işbirlikçi öğrenmeye de önem verin.

- Sınıf yönetiminde öğrencilerinizle işbirliği yapın.
- Öğrencilerinizin sosyal ve arkadaş olabilme becerilerini geliştirmelerine yardım edin.
- Şikayetleri ciddiye alın.

- Şiddete karışan çocukların ailelerini mutlaka bilgilendirin ve sorunu çözmek için onları da sürece katın.
- Öğrencileri şiddet ve zorbalık konusunda bilgilendirin.
- Sorunları görmemezlik yapmayın.

- Şaka ile zorbalık arasındaki farkı ayırt edin.
- Zorbalık karşıtı afiş yarışması düzenleyin.
- Öğrencilerinizi şiddete uğradıklarında ne yapmaları gerektiği konusunda bilgilendirin.



- 
- Alt sınıftaki öğrencileri üst sınıftaki öğrencilerden koruyun.
  - Pasif izleyicileri uyarın.

- Öğrencilerin olumlu özellikleri ve davranışlarına odaklanılmalı ve öğrenciler cesaretlendirilmelidir.
- Zorbalık hususunda çocuklarda da farkındalık yaratmak amacıyla etkinlikler düzenlenmelidir.

# Şiddet ve Zorbalığın En Çok Yaşandığı Yerler!

- Zorbalık yaygın olarak okul içinde görülmektedir. (Genellikle okuldaki oyun bahçesinde, koridorlarda, sınıfın içi kantin ve tuvaletlerde gözlenir.) Yatılı okullarda ise zorbalığın en yaygın olarak yatakhane de gözlemlendiği bilinmektedir.

# Şiddete-zorbaliğa maruz kalanların hissettikleri

- Şok
- Korku
- Panik
- Öfke
- Kızgınlık
- Endişe
- Yetersizlik
- Suçluluk
- Üzüntü
- Acı



# Zorbaca davranışlara maruz kalanlar için ipuçları

- Yüksek sesle ‘hayır’ diyerek zorbayı durdurun!
- Beden diliniz önemlidir ürkek ve çekingen tavırlar sergiliyorsanız dikkat çekebilirsiniz. Özgüvenli bir tavır zorbalar için caydırıcı olmaktadır.

**“Hayır!”**

*Diye bilmek*

- Zorbaların söylediklerini ve yaptıklarını umursamayın, kendinizi başka şeylerle meşgul edin.
- Şiddete maruz kaldığınız ortamı terk edin.
- Güvendiğiniz bir yetişkine (anne-baba-öğretmen) haber verip yardım isteyin.
- Olayları izleyerek zorbalara yardımcı olmayın, çünkü gizlilik zorbaların kullandığı bir durumdur.
- Psikolojik danışmandan (Rehber öğretmenden) yardım alın.

# 1) Zorbalıktan sadece 'hanım evlatları' yakınır! (Yanlış)

Doğrusu:

- Sizlerin zorbalıktan şikayet etmeniz 'hanım evladı' olduğunuz anlamına gelmez. Zorbalık zalimlik ve haksızlık yapmak demektir. Sizler zorbalığın hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu benimsemeli ve zorbalığa maruz kaldığınızda şikayetinizi dile getirmelisiniz.

## 2) Zorbayı ele vermek 'ispiyonculuktur'! (Yanlış)

Doğrusu:

- Zorbayı ele vermek 'ispiyonculuk' değil bildirmek demektir. Suçluya veya bir başkasına yardım etmek için suçluyu yetkililere bildiririz. Halbuki birini 'ispiyonlamakta' amaç, onun başını derde sokmaktır.



# Bu söylemlerin tamamı yanlış!!!

- Kavga etmek ve saldırganca davranmak büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır.
- Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar.
- Zorbalık yapanları görmezden gelerseniz size bulaşmazlar.
- Bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır.
- Zorbalığa uğrayan kişiler belli bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir.

# Seyirci ne yapabilir?

- Olayı izlemeyin, zorbaya durmasını söyleyin!
- Zorbalığa maruz kalan kişiye karşı nazik davranarak sizinle gelmesine ikna edin.
- Bir yetişkini olay yerine çağırın ve durum ile ilgili bilgilendirin.
- Zorbaya hareketini kabul edici, ona güç veren herhangi bir tavır sergilemeyin sadece gülümseme bile olsa!
- Sizin de bir gün zorbalığa maruz kalabilme ihtimalinizi unutmayın!!!

# Öfkenizi kontrol edin

- Öfkelendiğiniz anda kendinizi durdurun.
- Bekleyin ve düşünün.
- Sorununuzu ve ne hissettiğinizi ifade edin.
- Olumlu bir hedef belirleyin.
- Farklı çözüm yolları düşünün.
- Seçimin ilerdeki sonuçlarını düşünün.
- Zarar vermeyen bir yol bulun ve uygulayın.

# İlk önce öfkemizi kontrol edebilmeyi öğrenmeliyiz!!

- Hemen durun ve içinizden 10'a kadar sayın!!
- Bunu yaparken birkaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
- Kendi kendinizi yatıştırın ve kendinize 'sakin ol' deyin!
- Sorunu tek başınıza çözmeye çalışmayın.

- Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Sizi sakinleştirecek bir etkinlikle uğraşın.
- Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın; mümkünse güvenli bir yere gidin ve sakinleşene kadar orada kalın.

- Sakinleŝince o kişinin yanına dnn ve sorunlu davranıŝa ‘zm’ bulmaya çalıŝın.
- Unutmayın tüm bunları yapmakla bir yandan kendinizi ve karşıdaki kiŝiyi incitmekten kaçınırken diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öđretmiŝ olursunuz!

# ETKİNLİK 1



- **ETKİNLİĞİN ADI:** Alay Etme
- **AMAÇ:** Katılımcıların birbirlerine saygı duymaları gerektiğini fark etmelerini ve alay etme/alay edilmiş hissetme ile baş etmelerini sağlamak
- **ÖĞRENME ÇIKTILARI:** Bu etkinliğin sonunda katılımcılar;
  - Alay edildiğinde veya alay ettiğinde ne hissedildiğini fark eder.
  - Birbirlerine saygı duymaları gerektiğini fark eder
- **MATERYAL:**
- **SÜRE:** 15 dk
- **İŞLENİŞ:**
- Aşağıdaki hikâyeye öğrencilere okunur:
  - *"Ayşe gözlüklü ve uzun boylu bir çocuktur. Bir gün okula güzel bir defter ile gelir. Hasan, Ayşe'nin defterine bakmak için defteri Ayşe'nin elinden çekip alır. Ayşe, Hasan'a kızar ve "defterimi geri ver." der. Hasan da "Al çantanı dört göz" diyerek yere atar. Bu olaydan sonra bazı çocuklar Ayşe'ye "dört göz" demeye başlarlar."*
- Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:
  - Bu durumda Ayşe ne hissetmiş olabilir?
  - Bu durumda Hasan ne hissetmiş olabilir?
  - Bu durumda Ayşe ne yapmalı?
  - Size hiç ad takan oldu mu? Siz ne hissettiniz?
  - Siz bir arkadaşınızı takma isimle çağırdınız mı?
- Alay etme-alay edilmiş hissetme ile ilgili baş etme yolları grup üyeleriyle paylaşılır:
  - Seninle alay edenleri ya da sana ad takanları görmezden gel (Orada yoklarmış, onları görmüyormuş ve duymuyormuş gibi davran.)
  - Sana ad taktıklarında ya da seninle alay ettiklerinde öyle olmadığını düşün. (Ayşe'ye dört göz dediklerinde Ayşe dört göz olmuyor.)
  - Uygun bir şekilde kendini nasıl hissettiğini anlat. (Bana dört göz demenden hoşlanmıyorum, buna üzülüyorum, incinmiş hissediyorum vb.)
  - Arkadaşın olumsuz davranışına devam ediyorsa kendinden büyük birinden yardım iste. (öğretmen)
- Katılımcıların aşağıdaki durumları gözlemlenmeleri istenir.
  - Çevrenizde birbirine ad takan ya da birbiriyle alay edenler var mı? Bu duruma çözüm bulmak için ne yapıyorlar?
  - Buldukları çözüm yolu ilişkilerini sürdürmede olumlu sonuçlar veriyor mu?
  - Bu gibi durumlar yaşadıklarında yukarıdaki işlem basamaklarını denemeleri katılımcılardan istenir.
- **Değerlendirme:**



## DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Sunum örneği; hedef kitleye göre uyarlanarak kullanılacaktır.
- 2017-2018 eğitim öğretim yılı Şubat ayı öncesinde konu ile ilgili bilgilendirme çalışması yapılmış ise; Şubat ayı içerisinde öğrenciler üzerinde farkındalık oluşturacak çeşitli etkinlikler (tiyatro, pano çalışması vb.) düzenlenecektir.