

•Bu konuda çalışmaya en hevesli öğrencilerinizi bir araya getirin ve onlara barış ve empati çalışmalarını yapmaları için gönüllü takım kurmaları için yardım edin.

•Gerekçesi ne olursa olsun, şiddetin hiç bir türünün kabul edilemez olduğunu göstermek açısından öğrencilerinize model olun. Öğrencilerinizin cinsiyet, ırk, dil, din, mezhep, fiziksel özellikler gibi farklılıklara karşı hoşgörülü ve başkalarına karşı saygılı olmalarını teşvik edin.



• Zorbalığın sıklıkla, okul bahçesi, oyun alanı, tuvaletler, dar koridorlar, kuytu yerler gibi mekânlarda ve öğle tatili veya teneffüs saatleri gibi zamanlarda yapıldığını hatırlayarak riskli mekan ve riskli zamanları dikkate alın, oralarda zaman zaman bulunun.

•Zorbalığa maruz kalma veya zorbalık yapma konusunda risk taşıdığını düşündüğünüz öğrencileriniz için önleyici tedbirler geliştirmeye çalışın.

Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar İçin Stratejiler

•Yüksek sesler hayır diyerek zorbayı durdurun. Beden diliniz önemlidir. Özgüvenli bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.

•Söylediklerini yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.

•Şiddete maruz kaldığında ortamı terk et.

•Güvendiğin bir yetişkine haber ver.

•Olayları gizleyerek zorbaya yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik zorbalara en güçlü silahıdır.

•Psikolojik Danışmandan(Rehber öğretmen) yardım alın.



T.C.
ÇERKEZKÖY KAYMAKAMLIĞI
ÇERKEZKÖY REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ

“AKRAN ZORBALIĞI”



PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK
HİZMETLERİ SERVİSİ

Ocak -2020

Zorbalık nedir?

Zorbalık güç eşitliğinin olmadığı süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır. Akran zorbalığı tek bir nedenden dolayı gerçekleşmez. Bunun altında yatan birçok sebep olabilir. Bunların aile, arkadaşlar, okul, toplum gibi etkenler olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Akran zorbalığı ile mücadele için aile, arkadaşlar, öğretmenler ve toplum olarak aşağıdaki maddelere dikkat etmeliyiz.

Akran Zorbalığının Çocuğa etkisi nedir?

Zorbalığa uğrayan çocuklarda kısa sürede içinde mutsuzluk, içe kapanma, saldırganlık gibi ruhsal sorunlar geliştirebilirler. Okul başarı düzeyleri düşebilir. Uzun sürede ise sosyal ilişkilerde azalma, depresyona eğilim ve çocuğun toplumsal yaşamının tümüne etki eden önemli bir sorun alanı yaratabilir.



Aileye Düşen Görevler

- Erken yaşlarda çocukların duyguları tanımalarını sağlamalı ve davranışlarımızla duygularımız arasındaki ilişkiyi doğru şekilde onlara aktarmalıyız. Bunun için günlük hayatta anne babaların, çocukları ile birlikte geçirdikleri zamanlarda duyguları hakkında konuşmaları, örneğin "Bugün böyle bir şey oldu ve ben bunun sonucunda çok üzülüm" gibi ifadeler kullanmaları son derece faydalı olacaktır.
- Çocukların, davranışlarının sonucunda karşılarındaki kişilerin ne hissedebileceğini ve bu hissin onu nasıl etkileyebileceği üzerine düşünmeyi öğrenmeleri de oldukça önemlidir.
- Aile, çocuğun zorbaca davranışlarına tanık olduğunda, bu davranışların neden yanlış olduğunu, neden asla kabul edilemeyeceğini açıklaması ve davranışın devam etmemesi için düzenlemeler yapması gerekmektedir.
- Aile içerisinde çocukların kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri teşvik edilmeli, çocuklar duygu ve düşüncelerinden dolayı hiçbir şekilde alay konusu olmamalıdır.
- Anne babalar, çocuklarının okul dışındaki zamanlarda da sosyalleşmelerini destekleyerek diğer çocuklarla olumlu ilişkiler kurmalarını sağlamalıdır. Bunun için iyi anlaşığı arkadaşları ile ev görüşmeleri ya da birlikte sinemaya gitme gibi aktiviteler düzenleyebilirler.
- Aileler çocuklarını iyi gözlemlemelidirler. Çünkü özellikle zorbalığa maruz kalan çocuklar bu durumu kendi zayıflıkları olarak görecektir, utanacak ve ailelerine bahsetmek istemeyecektir. Bu nedenle eğer çocuklar okula gitmek istemiyor ya da diğer çocukların bulunduğu ortamlara katılmak istemiyorlarsa zorbalıkla ilgili bir durum olabileceğini göz önünde bulundurmak

ve bu konuyu açıkça çocuklar ile konuşmak gerekir. Bütün bunları nasıl yapacağı konusunda endişeleri olan ailelerin mutlaka bir uzmandan danışmanlık almaları faydalı olacaktır.



Öğretmene Düşen Görevler

- Öğrencileriniz zorbalığa maruz kaldığında bu durumu gönül rahatlığıyla size bildirebilmeliler.
- Zorbalık yapan öğrencileri cezalandırmak yerine onları empati yapmaya teşvik edin. Örneğin; zorbalık yaptığı arkadaşına mektup yazmasını veya derste kompozisyon konusu olarak zorbalığa maruz kalan birinin yaşadıklarını yazmalarını isteyebilirsiniz.
- Çalışma grupları oluşturulurken, grupların çeşitli ve dengeli olmasına dikkat edin. Bu şekilde herkesin daha katılımcı olmasını sağlamış olursunuz.
- Pozitif pekiştirici kullanın. Düzenli olarak empati ve takım kurma üzerine çalışarak öğrencilerinizin birbirlerine karşı daha yapıcı olmalarını sağlayabilirsiniz.