

► ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

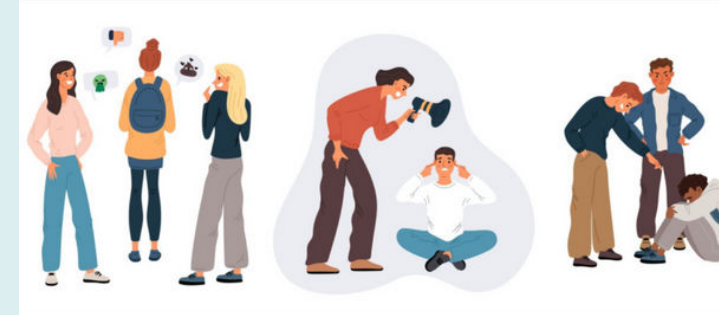
- Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda kaygılandığınızı hissederseniz derin nefes alıp verin. Kendi kendinize “bununla baş edebilirim”, “kararlı olmayı başarabilirim” gibi olumlu mesajlar verin.
- Sözel zorbalığa maruz kaldığınızda (hakaret etmek, alay etmek, lakap takmak vb.) ona karşılık vermeyip kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalışın. Zorba davranış yapan öğrenci bir süre sonra bu davranışı sergilemekten vazgeçebilir.
- Fiziksel zorbalığa maruz kaldığınızda hemen oradan uzaklaşıp güvenli bir yere gidin. Güvenliğinizi sağladıktan sonra gereken yerlere bu durumu bildirmekten çekinmeyin.
- Zorbalık, تنها yerlerde gerçekleşebilir. Bu nedenle mümkün olduğunca kalabalık ortamlarda bulunun, تنها ortamlarda ise yanınızda arkadaşlarınızın olmasına özen gösterin. Arkadaşınız yoksa sınıftan ya da okuldan bir arkadaş edinmeye çalışın. Onlarla birlikte okul etkinliklerine katılmaya çalışın.
- Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu unutmayın.

► İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

- Müdahale etmeden önce güvende olduğunuzdan emin olun. Çünkü zorbalık yapan kişi, size de zorbalık yapmak isteyebilir.
- Zorbaliğa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkesi, zorbalık yapan kişiden uzaklaşmaya davet edebilirsiniz.
- Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan öğrenciyi uyarmaktan çekinmeyin. Zorbalık yapan öğrenciye, bu davranışın karşı taraftaki bireyi nasıl etkilediğini söyleyebilirsiniz.
- Böyle bir durumda öğretmenlerinize ya da çevrenizdeki yetişkinlere haber verin. Haber vermek ispiyonculuk değildir. Bir hak arama ya da birisinin hakkını aramasına yardımcı olmaktır.
- Böyle davranışlara tanık olduğunuz da zorbalık yapan öğrenciyi cesaretlendirecek veya davranışının şiddetini arttıracak söylemlerde ve hareketlerde bulunmayın (tezahürat yapmak, gülmek vb.).
- Zorbaliğa maruz kalan kişiyle iletişiminizi arttırabilir, onun bu süreci daha çabuk atlatması için ona yardımcı olabilirsiniz.
- Zorbalık yapan öğrenciyle de aynı şekilde iletişim kurabilir ve onun bu davranışları değiştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu asla unutmayın.

AKRAN ZORBALIĞINDA ROLLER VE ZORBALIKLA BAŞ ETME YOLLARI

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



► ZORBALIKTAKİ ROLLER

• ZORBALIK YAPAN KİŞİ

Zorba olarak nitelendirilen çocuklar genellikle fiziksel olarak iri, arkadaş çevresinde sözü geçen ya da okulda popüler olarak ifade edilen, saldırgan davranışlarda bulunma eğilimi fazla olan, yaptığı davranıştan keyif alan ve eylemlerine devam eden, empati becerisi gelişmemiş çocuklardır.

• ZORBALIĞA MARUZ KALAN KİŞİ

Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları olan, utangaç ve içine kapanık, çok arkadaşı olmayan, genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır. Farklı özelliklere sahip olabilirler.

• İZLEYİCİ(LER)

Zorbayı destekleyen (onu alkışlayarak, mimikleri ile veya sözel olarak bu davranışları onaylayan), bir gün kendisinin başına geleceğini düşünen ve bundan dolayı akran zorbalığına uğrayan kişiyi korumaya yönelik herhangi bir müdahalede bulunmayan (olay yerinden uzaklaşan veya olayı sessizce izleyen), zorbalığa maruz kalan kişiyi koruyan çünkü kendisinin başına gelmeyeceğinden emin olan (genelde popüler çocuklar), zorbalığa maruz kalan kişiye destek olan (kurbanın yanında yer alarak onu sakinleştirerek veya araya girerek koruyan) çocuklardır.

► ZORBA ÖĞRENCİNİN YAPABİLECEĞİ DAVRANIŞLAR

- Sinirlendiğinizde karşınızdaki kişiden uzaklaşmaya çalışın, bu durumu daha sonra konuşun.
- Arkadaşlarımızın hepsi sizinle aynı şekilde olmak ya da sizin istediğiniz gibi görünmek zorunda değil, onları olduğu gibi kabul edebiliriz.
- Başkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir.
- Öfkeli ve bilerek zarar verici davranışlar sergilemek de güçlü olmak demek değildir!
- Zorbalık davranışlarını sergiliyorsanız, yardım almak için rehberlik servisi ya da güvendiğiniz bir yetişkin ile konuşabilirsiniz.



ZORBALIKLA BAŞ ETME FORMÜLÜ

İSİM+RAHATSIZ EDEN
DAVRANIŞ+YAPMA/DUR VEYA
İSİM+BUNDAN
HOŞLANMADIM+YAPMA/DUR



► ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ



- Zorbalığa maruz kaldığınızda yardım istemekten korkmayın. Utanmayın, bu tarz zorbalık davranışları görmezden gelinmemelidir. Yardım istemek yadırganacak bir davranış değildir.
- Güvendiğiniz bir yetişkine yaşadığınız olayı anlatın. Bu yetişkin öğretmeniniz, aileniz veya okul personeli olabilir. İlk başvurduğunuz yetişkin size yardım etmezse yardım aramaktan vazgeçmeyin.
- Zorba davranış yapan öğrenciye karşı sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başınızı dik tutun) sahip olmak önemlidir. Korktuğunuzu zorbaya belli etmemek onun geri çekilmesini sağlayabilir.
- Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda, güvenli duruş sergileyin. Zorbalık yapan öğrencinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü önemsemediğinizi, sözlerinin sizi incitmeyeceğini kararlı bir şekilde söyleyin.