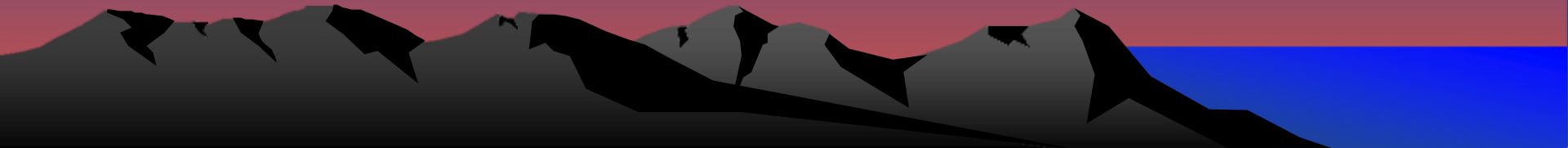


ZORBALIK VE BAŞ ETME YOLLARI

REHBERLİK SERVİSİ



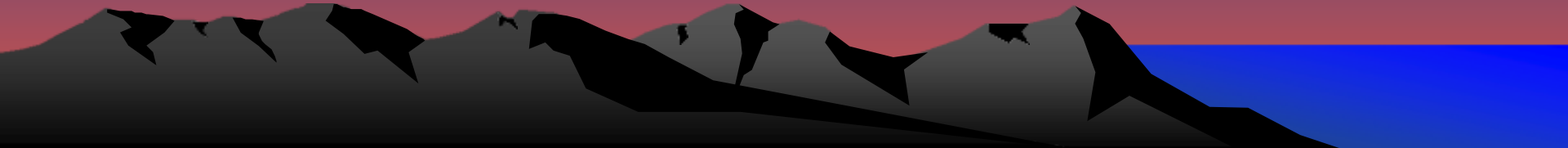
Zorbalık, çok önemli ama yokmuş gibi davranılan bir konudur.

Toplumun bu konuda aydınlanması, eğitim alması, kişilerin kendini bundan koruması ve önlemler alması önemli bir gereksinimdir.



DUYGUSAL VE FİZİKSEL ZORBALIK DAVRANIŞLARI

- İsim Takmak
- Alay etmek
- Dışlamak
- Aşağılamak
- Korkutmak
- Psikolojik Baskı
- Birini özellikle oyuna almamak
- Söylentiler çıkarmak
- Fiziksel şiddet
- Eşyalarına zarar vermek



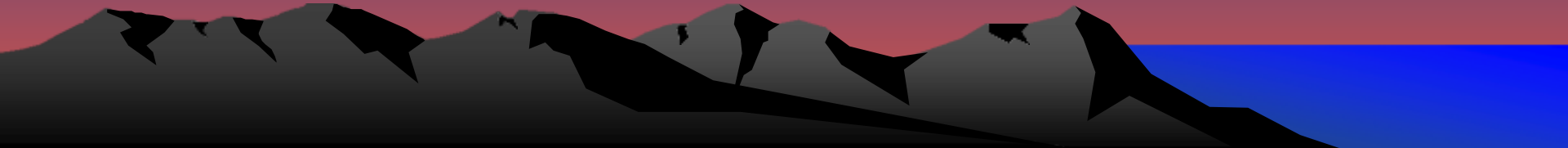


İsim Takmak

- Gözlük takana dört göz, şişman birine şişko veya iri hayvan isimleri, vb. fiziksel görünüşle ilgili, bazen bir konuyu çabuk anlamayanlara isim takma durumudur.
- Kişinin görünüşünü değiştirmek elinde olmadığı için bu tür sözler hem özgüveni zedeler, hem öfke uyandırır, hem de derin, unutulmaz yaralar açar.

Birini özellikle oyuna, aralarına almamak

- Bunu yapan çocuk güç gösterisinde bulunmakta, “Bakın ben nasıl ortalığı idare ederim.” mesajını vermektedir.
- Gençler arasında bu tavır sinema, tiyatro, kafe gibi yerlere giderken birisini davet etmeme, aralarına almama şekline dönüşebilir.
- Başka bir tavır da sohbetlere almama şeklinde olabilir. O kişi girince herkes susar.
- Dışlanan kişi “Bende bir eksiklik mi var?” diye düşünürken özgüveni zedelenir.



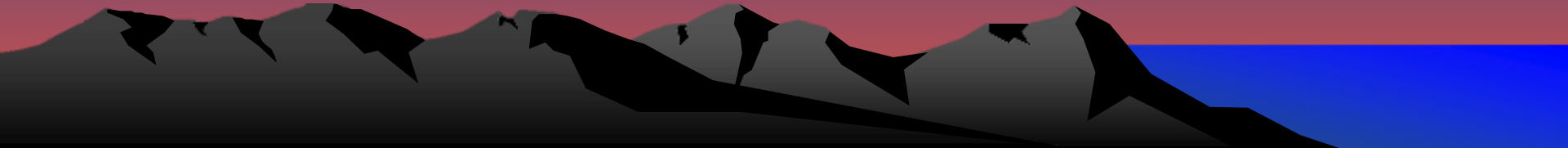


Alay etmek

- Kişinin dış görünüşü ile ilgili olabileceği gibi yaptığı iş, giyimi veya kullandığı eşyalarla ilgili olabilir.
- Alay edilen kişi kendini ezilmiş, yanlış yapmış, eksikliği olan, özgüvensiz gibi hisseder. Kişide fiziksel şiddet kadar derin yaralar açar.

Dışlamak

- Oyuna almamaya benzer ama daha geniş bir kavramdır.
- Birlikte ders çalışmaktan, sınıf içinde grup yapmaya, laboratuvarlarda, derslerde eş olmaya kadar bir çok etkinlikte yapılabilir.
- Çocuklar bunu bazen uluorta herkesin duyabileceği gibi yaparlar:
 - Ben onunla eş olmak istemiyorum.
 - Biz onu bizim grupta istemiyoruz.vb.



Aşağılamak

- Kişiler, hem sözlerle hem de beden dili ile (bakışlar, yüz buruşturma, burun-kulak tıkama, el hareketleri ile) ile diğerlerini aşağılayabilirler.
- Büyük bir olasılıkla bunu yapan kişi de eskiden başkaları tarafından aşağılanmıştır.



Korkutmak

- Zorbanın kendisi de muhtemelen yaşamdan, çevreden korktuğu için çevresini korkutmaktadır.
- Amacı ezileni korku ile sindirmektir.
- Zorba olası tehlikeleri abartarak korku yaratabileceği gibi zorbalığının sessiz tutulması için de gözdağı vererek korkutabilir.
- “**Sen beni müdür yardımcısına söyledin, bak görürsün şimdi sana ne yapacağım**” gibi tehditler de korkutmak için kullanılır.
- Korkan kurban sessiz kalırsa ve gizliliği sağlarsa zorba da zorbalığını rahatça sürdürecektir.



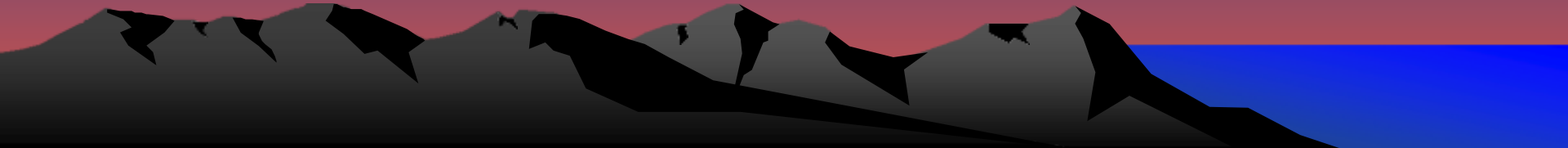
Psikolojik Baskı

- “Sen bunu yapamazsın”, “Seni kim beğenir” den dedikodu çıkarmaya kadar her çeşit psikolojik baskı sürekli ise zorbalıktır.
- Baskıyı hisseden kişinin psikolojik dengesi bozulabilir, depresyona girebilir.



Söylentiler Çıkarmak

- Zorba, incitmek istediği kişi hakkında sürekli gerçek dışı dedikodu üretir, yayar.
- Bazen kişi hakkında kaygılanıyormuşçasına da söylentiler üretilebilir. Örneđin tartıştığı biri için, “Onun her halde evde bir sorunu var, bu aralar çok sinirli, herkesle tartışıyor.” diyebilir.
- Hakkında söylenti yayılan kişi üzerinde ağır bir rahatsızlık, huzursuzluk, kaygı yaşar.
- Bazen zorba, o kişiyi kıskandığı için söylenti çıkarabilir.



Fiziksel Şiddet- EŞyalarına zarar vermek

- İtme, vurma, dövme, tekme, atma, altına raptiye koymak gibi davranıŐlarla birisinin canını yakma ve bu yolla aŐağılamaktır.
- Kişinin sahip olduğu eŐyaları saklamak, çöpe atmak, yırtmak, karalamak, vb. yollarla eşyalarına zarar vermektir.



ZORBA

- Statü, kazanç, çıkar, heyecan ya da grup içi etkileşim gereksinimlerini karşılamak için belirli bir şekilde davranan kişi ya da grup.
- Kişi/grubun bu davranışı diğer kişi/kişilerin hak ve gereksinimlerini tanımaz ve o kişilere zarar verirler.



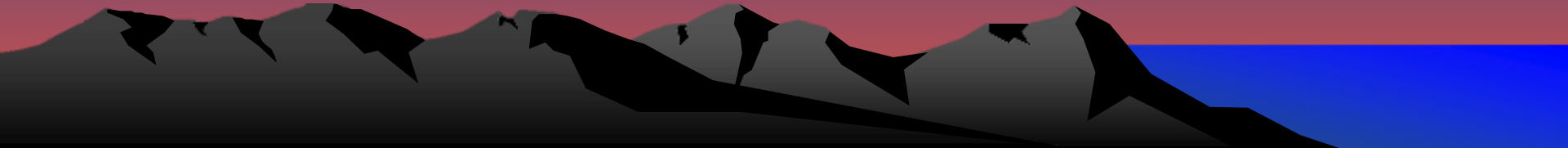
ZORBALIK

- Sosyal bir davranıştır, genelde bir grubu kapsar.
- Bir süreyi kapsar, birden fazla tekrarlanır.
- İçinde bir güç dengesizliği vardır. (Sayı, yaş, boy, cins, bilgi, vb.)
- Gücü elinde tutmak isteyenlerin gereksinimlerini karşılar.
- Bunu engellemeye gücü yetmeyenlere zarar verirler.
- Karşısındakini ezmek ve incitmektir.
- Bu genelde duygusal ve psikolojik incitmektir, bazen de fiziksel olabilir.



ZORBALIĞA KATILMAK KOLAYDIR

- Arkadaşlarımızla grup içindeyken birisiyle uğraşmak veya birisini dışlamak kolay olabilir. Bu da zorbalıktır.
- Zorbanın yaptıklarını izlemek, gülmek, eğlenmek de onun yanında yer almaktır.
- Olaya seyirci olmak da zorbaca davranışa destek vermektir.
- Zorbaların bir zevki de izleyenlerin tepkisini görmektir.



EZİLEN, MAĞDUR

- Diğerlerinin davranışından zarar görendir.
- Bu zararlı davranışı durduracak ya da karşılık verecek kaynak, statü bilgi, beceri ve donanıma sahip olmayan kişi ya da gruptur.
- Herkesin başına gelebilir. Yanlış zamanlarda yanlış yerlerde olmak ezilmek için bir neden olabilir .



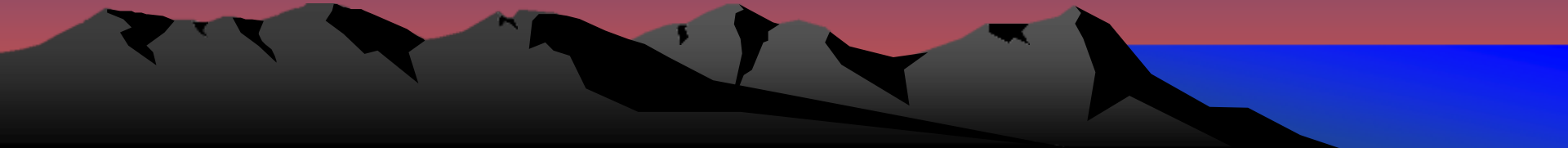


KİMİN HATASI?

- Zorbalar genellikle farklı olanı seçerler. Ezilenin bunu hak ettiğini söylerler. Ezilenin giysileri, konuşması, zayıf veya şişmanlığı, yoksulluğu, görünümü, okula yeni gelmesi vb. ile alay eder.
- Bunlar yalnızca mazerettir. Eğer bir farklılık bulamazsa başka farklılıklar keşfetmeye çalışır.
- Eğer birisi farklı olduğunuzu söylüyorsa on bundan dolayı gurur duyduğunuzu söyleyin.
- Bu kesinlikle sizin hatanız değildir. Farklılıklar bizleri zenginleştirir.
- Değişmesi gereken zorbadır, siz değil...

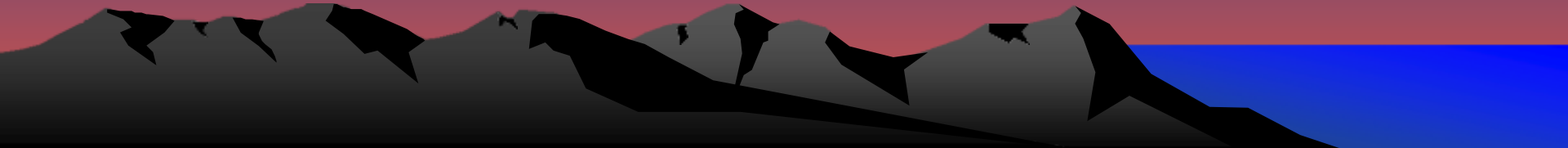
Zorbalığa uğrayan kendini nasıl hisseder?

- Kızgın
- Öfkeli
- Üzgün
- Bıkkın
- Şaşırılmış
- Yalnız
- Yorgun
- Okula gitmek istemeyen
- Sinmiş
- Çaresiz
- Korkmuş
- Sinirli
- Kafası karışmış
- Engellenmiş
- Güvensiz
- Depresif
- Kaygılı
- İncinmiş
- Utanmış,
- Haksızlığa uğramış
- Ezilmiş
- Dışlanmış
- Şaşkın
- Eksiklik duygusu içinde
- Yaralanmış
- Gergin
- Aşağılanmış,vb.



İnsanlar Neden Zorbaca Davranır?

- Güç duygusundan hoşlandıkları için
- Korkularını gizlemek için
- Mutsuz oldukları için
- Kendilerini sevmedikleri, beğenmedikleri için
- Sevilmeden büyüdüğü için
- Hakkı olandan fazlasını almak için
- Kendilerini yetersiz ve aşağılanmış hissettikleri için
- Sert ve dayanıklı izlenimi vermek için
- Başkalar tarafından beğenilmek için
- Her istedikleri yapıldığından, şımarık oldukları için
- Popüler olmak için
- Diğer çocuklar gibi olmadıklarından
- O kişiyi kıskandığı için
- Bir şeyleri başardıklarını hissetmediklerinden



ZORBALIĞA UĞRAYAN ÇOCUĞUN DUYGULARI



- Okulda olmak sıkıntılı, zevksiz, tatsız hatta kahredici bir duygudur.
- Bu olumsuz duyguları hem evde hem de okulda her zaman sürekli yaşarlar.
- Onlar duygusal işkence yaşarlar ama ne kimse onlara yardımcı olur, ne de onlar yardım istemeyi akıl ederler.
- Yıllar sonra bile başlarına gelenleri her ayrıntısı ile isimler, tarihler vererek, o günkü duygularını anlatabilirler.



ZORBALIĞA UĞRAYAN ÇOCUĞUN DUYGULARI

- Uğradıkları zorbaca davranışlar, duygusal ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyip onda “derin yaralar” açılabilir.
- Bu tür yaşam deneyimleri kırıcıdır ve özgüven sarsıcıdır.
- Bu olumsuz deneyimleri kişi yalnız okulda değil evde de yaşayabilir. Bazen öz anne ve babadan, öğretmenlerden de sözel veya fiziksel şiddet görebilirler.

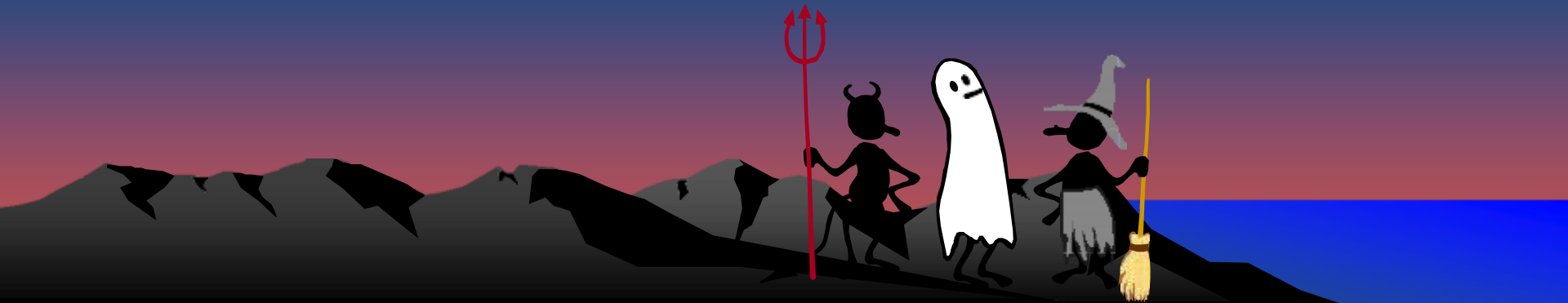
HERKES EZİLENE YARDIMCI OLABİLİR

- Ezilenle, yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş olabilirsiniz.
- Ezilenin yardım istemesi için onu ikna edebilirsiniz..
- Zorbaya siz karşı koymaya çalışabilir veya yardımcı olabilecek birileri ile konuşabilirsiniz.
- Herkes zorbalıkla karşılaşabilir. Her yerde olabilir.
- **Zorbalık durdurulana kadar devam eder.**



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSANIZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Sorunu tek başınıza çözmek yerine yardım isteyin. Bu ispiyonlamak değildir.
- Zorbanın sizi korkutmasına izin vermeyin.
- Zorbayla ilişki kurmayın. Ondan uzak durun.
- Başka kişilerle olun.
- Zorbaların söylediklerine inanmayın.



ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSANIZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Sertlik ve şiddet çözüm değildir. Size şiddet kullanana şiddet kullanmayın, yoksa siz de bir tür zorbalık yapmış olursunuz.
- Olayları anlatırken abartmayın, değiştirmeyin. Aksi halde söyledikleriniz sorgulanır.
- Sır olarak saklamayın. Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü **gizlilik zorbaların en güçlü silahlarıdır.**
- Hiçbir zaman zorbalara onların yöntemleriyle karşılık vermeyin. **İki yanlış bir doğru yapmaz...**



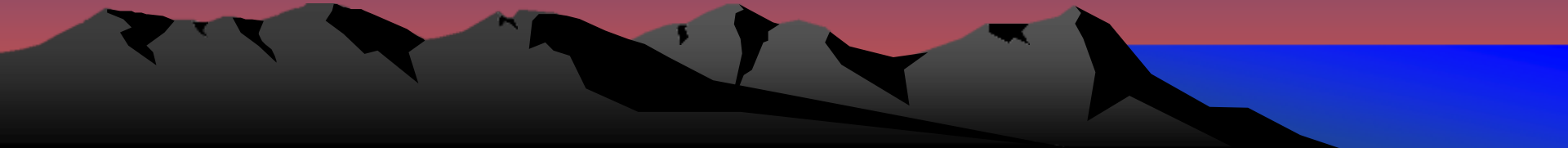
ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSANIZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Serviste en önde oturun.
- Eğer yürümek gerekiyorsa, birisiyle yürüyün, evden ve okuldan biraz erken ya da geç çıkarak aynı saatte aynı yerden geçmeyin.
- Cep telefonu numaranızı herkese vermek yerine güvendiğiniz kişilere verin.
- Tehdit edici telefon veya e-posta iletileri alıyorsanız birisi ile bunu paylaşın.
- Bir etkinlikten en son ayrılan siz olmayın. Herkesle birlikte girin, çıkın.



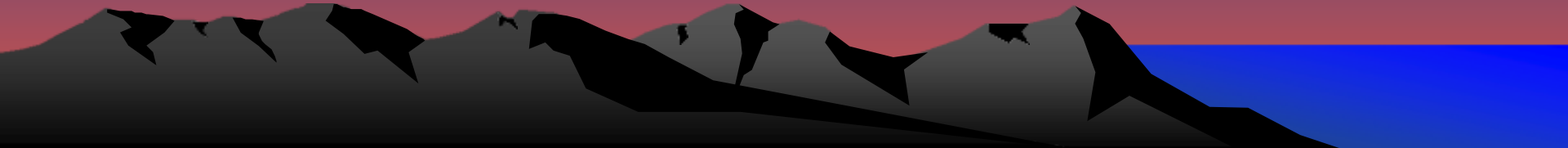
ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSANIZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Beden diliniz çok önemlidir. Yere bakarak ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüveni hissetmeseniz bile özgüvenli bir tavırla yürürseniz sizinle daha az uğraşırlar.
- Çok mutsuz olduğunuz günlerde içinizden okula gitmek gelmeyebilir. Ancak okula gittiğiniz her gün zorbaya karşı kazandığınız bir zaferdir. Ona verdiğiniz ileti, sizi istediği kadar üzemediği ve okula gitmenin hakkınız olduğudur.



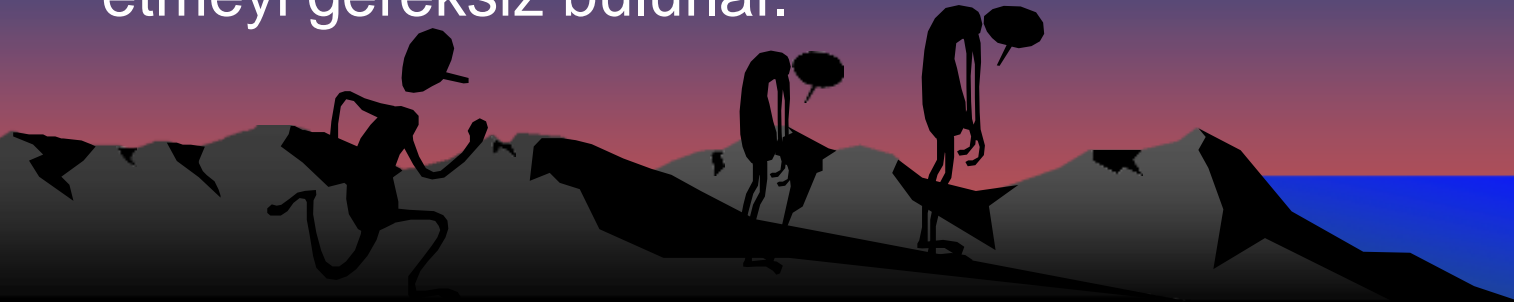
ZORBALIKLA KARŐILAAŐIRSANIZ NE YAPABILIRSINIZ?

- Okulda teneffüslerde kalabalık yerlerde durun. Zorbalar tanıklardan hoşlanmaz...
- Yalnız ve arkadaşsız iseniz diğer yalnız dolaşanlara bakın ve onlarla arkadaşlık kurmaya çalışın.
- Unutmayın; eskiden eskiden sizinle arkadaş olanlar büyük bir olasılıkla sizi hala seviyor, ancak zorba onlara da öyle davranır diye korkudan ona katılıyor olabilirler.
- Hala yalnızsanız üzölmeyin, er ya da geç sizi siz olduğunuz için sevecek gerçek bir dost bulacağınıza inanın.



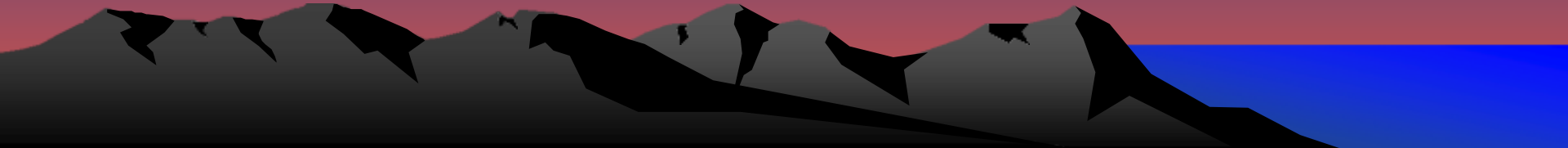
ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSANIZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Zorbalar tarafından ezilenler sık sık aşağılayıcı durumlara sokulurlar. Bu durumları daha önceden düşünmeye ve hazırlıklı olmaya çalışın. Vereceğiniz yanıtları, nasıl davranacağınızı daha önceden tasarlayın.
- Zorbaların grup olarak dolaştığı yere gitmeyin.
- Hakkınızda bir söylenti çıkarmalarını önlemenin en iyi yolu “tamam, neyse... demektir. Böylece onlara sizi üzemediklerini göstermiş olursunuz. Amaçları sizi üzme için amaçlarına ulaşamadıkları için asıl onlar üzülürler böylece ve bir daha da bunu tekrar etmeyi gereksiz bulurlar.



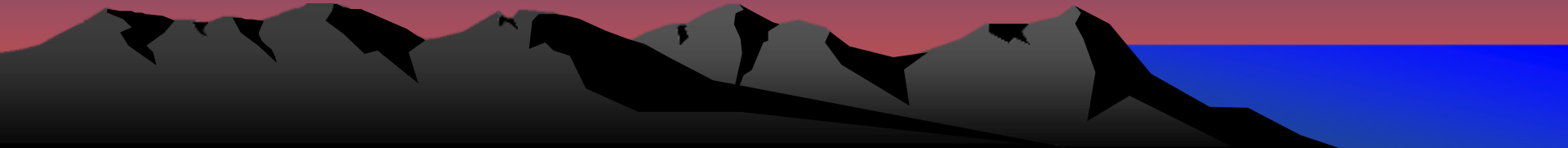
Okulumuzda yönetim olarak zorbalığa bakış açımız

- Zorbalık hafife alınmayacak kadar ciddi bir konudur.
- Rehberlik derslerinde “Güvenli Davranış” kazandırmak için grup çalışmaları yapılacak.
- Ezilenlerin ve ailelerinin okula haber vermesi durumunda zorbalığın sürmesine kesinlikle izin verilmez.
- Zorbanın da psikolojik yardıma ihtiyacı olduğu düşüncesiyle bu davranışı bir kez daha yapmamasını sağlamak amacıyla onu da eğitmemiz ve ona yardımcı olmamız gerekir.



Neden Okullarda Zorbalıkla Baş Etmek Önemlidir?

- Her çocuğun korkudan arınmış olarak eğitim alma hakkı vardır.
- Ezilen çocuğun güveni azalacağından öğrenme süreci olumsuz etkilenir.
- Önlemek, sağaltımdan daha etkilidir.
- Okullarda zorbalık kabul edilemez ve zorbalığa izin verilemez.
- Böyle bir ortamdaki öğrenciler zorbalık olduğunda bunu okul yönetimine söylemekten çekinmezler.



- Uzun süreli de bir defaya da mahsus olsa hiçbir okul bir tek çocuğun canının yanmasına, aşağılanmasına, üzülmesine ya da korkmasına izin verilmemelidir.
- Hiç kimsenin bir diğerini üzmeğe, canını yakmaya, aşağılamaya, üzmeğe ya da korkutmaya HAKKI YOKTUR!



ZORBALIKTAN UZAK, SEVGİ
DOLU VE MUTLU GÜNLER
DİLEĞİYLE..

