



# ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI



# ŞİDDET

**Şiddet**, güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümüdür.

Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır.



# Akran Zorbalığı

“Çocuk ve ergenlerin benzer yaş grubu çocuk ve ergenlerden fiziksel, duygusal ve cinsel olarak maruz kaldıkları örseleyici kötü muamelelerin tümüne verilen ad”

“Güçlü durumdaki bir öğrencinin; kendi kazancı veya keyfi için, daha güçsüz olanlara karşı, kasıtlı olarak zarar vermek niyeti ile Fiziksel, Psikolojik, Sosyal veya Sözel olarak tekrarlayan saldırılarıdır.”

“Bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması”dır.



## Zorbalığın Ortaya Çıkış Biçimleri:

Vurmak, tekme atmak, itmek, çekmek vb,  
Dövmek, dövmeye teşebbüs etmek,  
Korkutmak, sindirmek,

Dalga geçmek, alay etmek, kızdırmak, sözel olarak sataşmak,

Kötü isim(ler) takmak,

Kasıtlı olarak grup dışında tutup yalnızlığa itmek, oyun veya diğer etkinliklere katmamak,

Kişinin kendisine ya da ailesine hakaret etmek, küçük düşürmek,

Hakkında yalan-yanlış söylentiler çıkarmak ve yaymak,

Kasıtlı olarak eşyalarına zarar vermek,

Korkutarak eşya ya da parasını almak,

Çeşitli şekillerde kişinin kendisini kötü hissetmesine sebep olmak,



## **Zorbalığın Ayıredici Özellikleri:**

**Zorbalık bilinçli ve istençli olarak yapılan ve fiziksel, zihinsel, sosyal ya da psikolojik zarar verme amacı güden söz ve eylemlerdir.**

**Zorbalığın belli bir süre tekrarlama özelliği, sürekliliği vardır.**

**Zorbaca davranışlara uğrayan kişinin kendini koruyamayacak ve savunamayacak durumda olması söz konusudur.**

**Zorbalar eylemlerini bireysel ya da grup olarak yapabilmektedir.**

**Zorbalar, bu tür eylemlerden dolayı genellikle kendilerine bazı yararlar (fiziksel, psikolojik ya da sosyal) sağladıkları inancındadırlar.**



## **Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin ortak özellikleri:**

**Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.  
Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.**

**Abartılı bir benlik algılaması vardır.  
Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.**

**Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir,  
Erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.**



## **Zorbalığa maruz kalan öğrencilerin ortak özellikleri:**

**Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır.**

**Utangaç ve içine kapanıktır.**

**Çok arkadaşı yoktur.**

**Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır.**

**Farklı özelliklere sahip olabilir.**

## Zorbalığın Yol Açtığı Sorunlar:

**Psikolojik sorunlar:** Huzursuzluk, kaygı, panik, gerginlik hissi, konsantrasyon bozukluğu vb. duygusal değişimler ile var olan sorunların artması, uyku sorunları, altını ıslatma, okul fobisi ve depresyon görülebilmektedir.

**Akademik sorunlar:** Okula uyum sorunları, okulu güvensiz ve mutsuz bir yer olarak algılama, devamsızlığın artması, ders başarısında düşme, okul reddi vb.

**Sosyal sorunlar:** Sosyal ve duygusal sorunlar yaşama, arkadaşlık kurmak ve sürdürmekte sorun yaşama, olumsuz benlik algısı ifade etme, güvensizlik yaşama ve içine kapanıklık, utangaçlık vb.



## **Zorbalık davranışı gösteren Çocuklar:**

**Yardım edilmezse ileriki yıllarda da başkalarının üzerindeki güçlerini kötüye kullanmaya devam eder ve başkaları için bir tehdit oluşturabilirler.**

**Soyutlanabilir ve yalnız kalabilirler.**

**Başkalarıyla işbirliğinin yarattığı mutluluk ve olumlu duygulardan yoksun kalabilirler.**



**Zorba bir öğrenci misin?**

- Birisini üzdüğün zaman mutlu olur musun?
- Rahatlamak için başkalarına sataşır mısın?
- Diğer insanların senden korkmasından hoşlanır mısın?
- Başkalarının üzülmesi seni mutlu eder mi?
- İnsanlar seni zorba biri olarak mı tanıyor?



# 1- Fiziksel Zorbalık



Fiziksel zorbalık:

- Vurmak, tekme atmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek
- Özel olan yerlerine dokunmak
- Saç çekmek

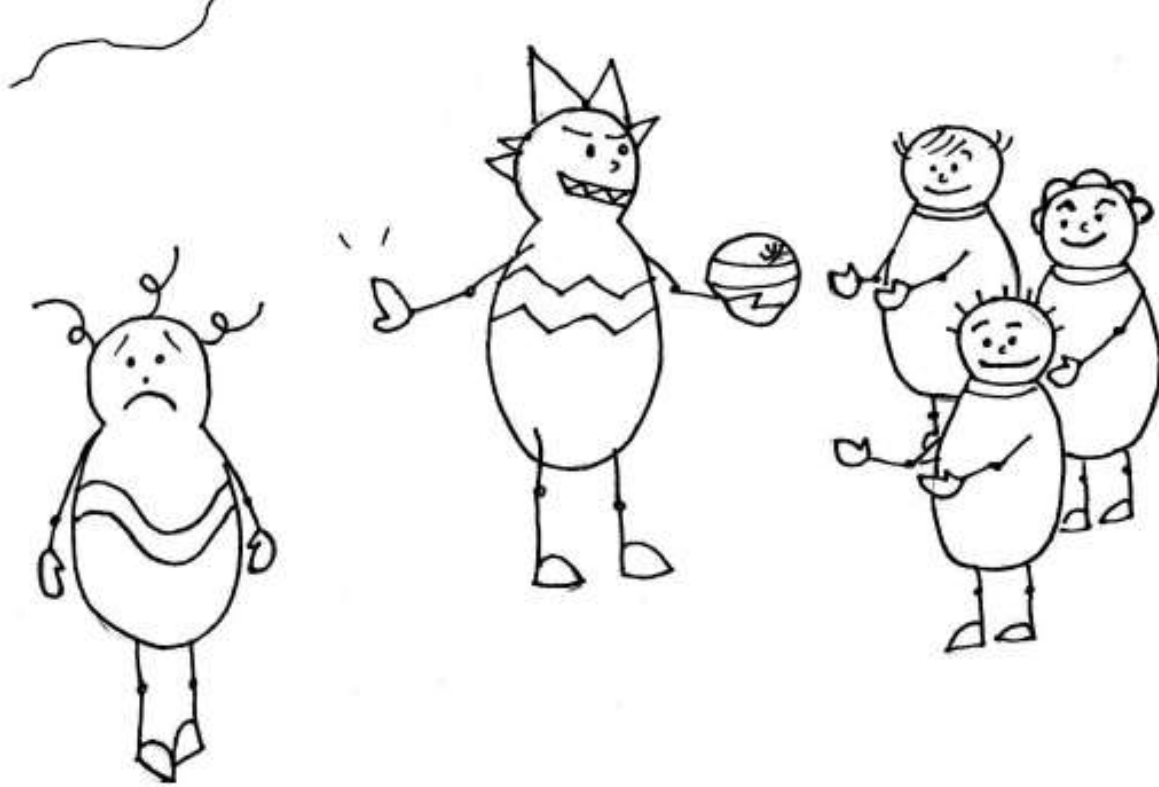
## 2- Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık:

- Alaycı isim takmak
- Birine küfretmek
- Alay etmek
- Hakaret etmek
- Aşağılamak



## 3-Duygusal Zorbalık



### Duygusal zorbalık:

- Yokmuş gibi davranmak
- Dışlamak (gruptan, oyundan, arkadaşlıktan)
- Dedikodu yaymak

## 4-CİNSEL ZORBALIK

**Cinsel davranışlar  
içeren zorbalık çeşididir.  
Cinsel bölgelere dokunma,  
sarkıntılık yapmak ve sözel  
olarak cinsel atıflarda  
bulunma gibi davranışlarla  
örneklendirilebilir**



## 5-SİBER ZORBALIK

**Teknolojik aletleri kullanarak zarar verici davranışlarda bulunmaktır. Sosyal paylaşım sitelerinden iftira, dedikodu yaymak, kişiye özel bilgileri paylaşmak vb.. gibi davranışlarla örneklendirilebilir**





## Şiddet-Zorbalığın etkileri

- Beyin Kanamaları
- Kırıklar
- İç organ yaralanmaları
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Okul fobisi
- Dışarı çıkmama
- Akademik başarıda düşüş

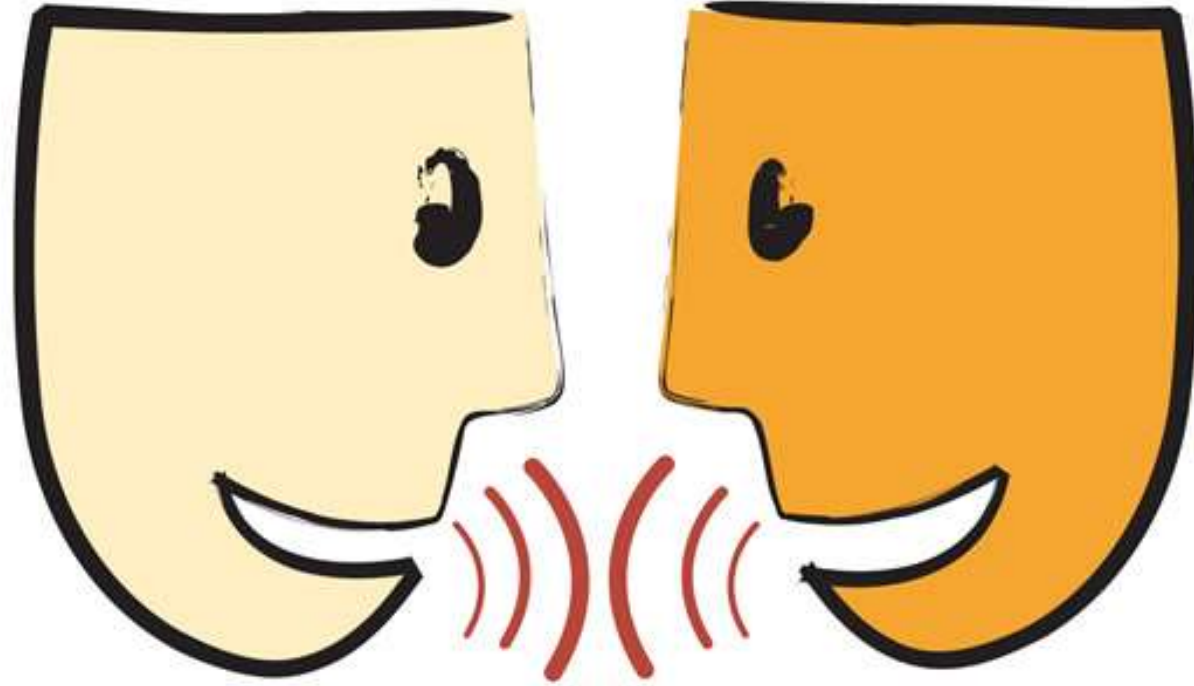
# Zorbalığa Maruz Kalanların Hissettikleri

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

**Zorbaca davranışlara maruz kalırsanız;**



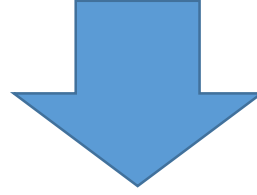
Başkalarıyla iletişime geçin



Aktif ve girişken olun



Birbirinize destek olun



Güçlü ve kararlı olun





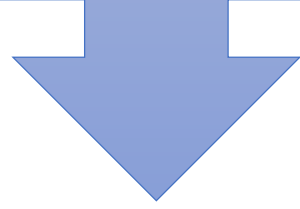
# Anlatın



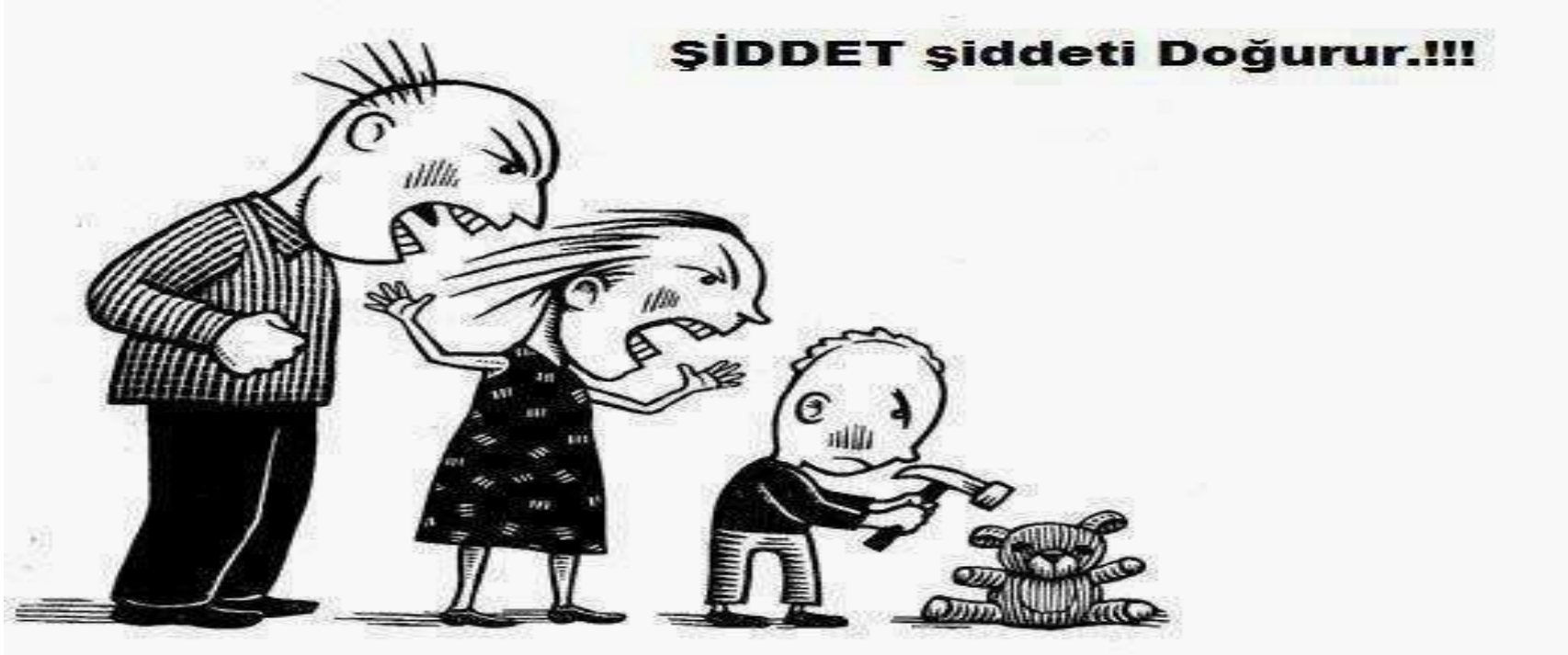
Özellikle Aile ve Rehber  
Öğretmene anlatılmalı.



Kendinizi suçlamaktan  
vazgeçin



**Şiddet sadece şiddeti  
doğurur, öfkeyle kalkan zararlar  
oturur**



**Şiddete uğradıysanız KESİNLİKLE FİZİKSEL  
OLARAK KARŞI SALDIRIYA GEÇMEYİN.**





- Yüksek sesle «**Hayır**» diyerek onu durdurmak

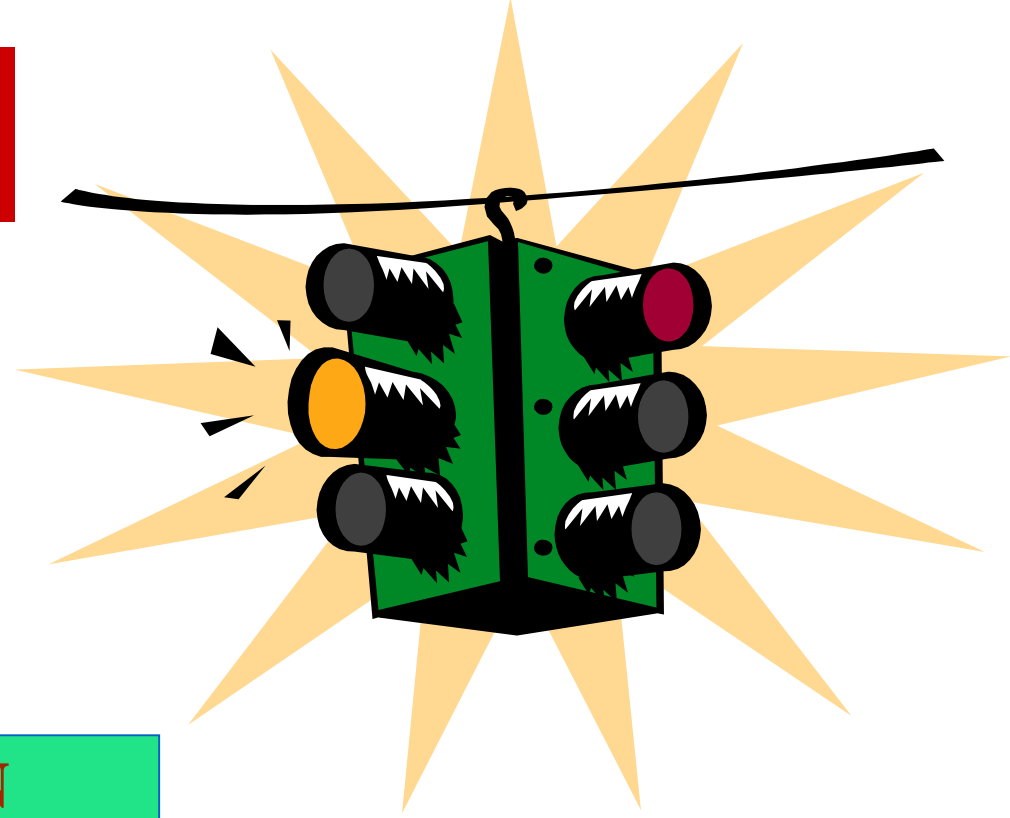
**Zorbaca davranışlar sergileyeceğimiz zaman;**

**ÖFKELENDİĞİNİZ ANDA  
KIRMIZI IŞIK “DUR”**

**DÜŞÜN SARI IŞIK “BEKLE”**

- Sorununu ve ne hissettiğini söyle,
- Olumlu bir hedef belirle,
- Farklı çözüm yolları düşün
- Seçimin ilerdeki sonuçlarını düşün

**OLUMLU, ZARAR VERMEYEN  
BİR YOL BUL YEŞİL IŞIK  
“UYGULA”**



**UNUTMAYIN**



**ÖFKENİZE HAKİM OLMAK VE KURALLARA  
UYMAK KAVGA ETMEKTEN DAHA FAZLA  
CESARET VE EMEK İSTER.**



# Seyirci ne yapabilir?



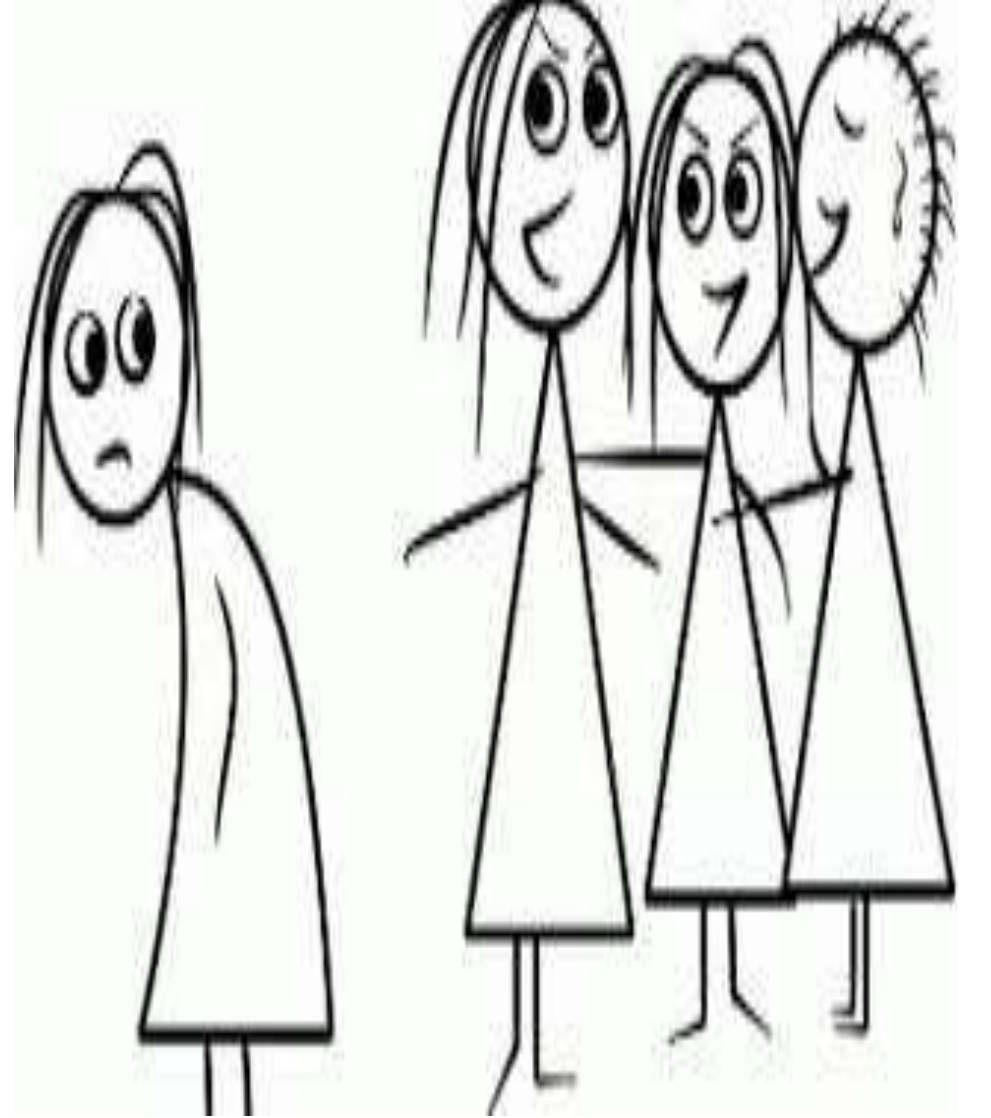
1. Olayı izlemeye dalmayın!!!!
2. Zorbaya durmasını söyleyin!!!!
3. Zorbaliğa maruz kalan kişiye iyi davranın!!!!
4. Zorbaliğa maruz kalan kişiyi sizinle gelmeye ikna edin!!!!
4. Bir yetişkini olay yerine çağırın!!!!
5. Sadece gülümsemenizle de olsa zorbaya güç vermeyin!!!!
6. Ezilenle, yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş olun!
7. Unutmayın, **siz de bir gün zorbaliğa maruz kalabilirsiniz!!!!**

## AİLELERE ÖNERİLER:

**Çocukların, özellikle saldırgan davranışlarla istediklerini yerine getirmelerine izin verilmemeli, bu tür davranışlar pekiştirilmemelidir.**

**Çocuklara, sosyal olgunluğuna uygun görevler verilerek kendine güvenin gelişmesi yönünde desteklenmelidir.**

**Çocuklar kızgın ve öfkeliyken onlarla tartışmamalı, çocuk sakinleştikten sonra bu durum birlikte konuşularak değerlendirilmelidir**



## **AİLELERE ÖNERİLER**

**Çocuğun seyrettiği TV programları, filmler ve oynadığı bilgisayar oyunları, ilgileri konusunda dikkatli olunması gerekir. Televizyon izlemeyi sınırlandırmalı, hangi programları izledikleri, hangi bilgisayar oyunlarını oynadıkları kontrol edilmelidir.**

**Seyredilen film ve yaşanan gerçek olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan veya uymayan davranışlar birlikte değerlendirilmelidir.**

**Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yöneltilmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.**

**Aileler çocuklarıyla daha nitelikli zaman geçirmeli, zorbalık davranışlarına karşı dikkatli ve özenli olmalıdır.**

**Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.**

## **AİLELERE ÖNERİLER**

**Aileler çocuklarıyla sorgulayıcı nitelikte değil, paylaşım amacıyla sohbet etmeli, çocuklarının arkadaşlıklarını (kendisini üzen veya kızdıran) anlamaya çalışmalıdırlar.**

**Aileler, çocuklarının davranışları ile ilgili olarak sıklıkla öğretmenlerinden bilgi almalı ve eğer bir alanda sorun belirtilirse, çocuğuna nasıl yardım edebileceği konusunda öğretmenler ve uzmanlar ile işbirliği yapmalıdırlar.**

## **ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALDIYSA;**

- Çocuğunuzla açık iletişim kurun. Durumu tartışmak yerine konuşmasına, duygularını paylaşmasına izin verin ve dinleyin.
- Zorbalığın nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenin
- Olumlu stratejiler geliştirmesinde yardımcı olun (Benimle uğraşma deyip sakın bir şekilde uzaklaşmak, akran istismarına veya rahatsız edilme eylemlerine maruz bırakacak ortamlardan kaçınmak, yeni arkadaşlar edinmek vb.).
- ‘Sen de aynısını ona yap’ cümlesinin fayda sağlamaktan çok zarar getireceğini unutmayın.
- Olayla ilgili olarak kendi duygularınızı mümkün olduğunca kontrol edin. Hemen aşırı tepki göstermeyin.

## **ÇOCUĞUNUZ ZORBALIĞA MARUZ KALDIYSA;**

- **Çocuğunuzu asla suçlamayın.**
- **Bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini ya da yardımcı olamayacağınızı söylemeyin.**
- **Eğer çocuğunuz bunu kimseye anlatmamanızı isterse, bunun zorbalık davranışı sergileyen kişiyi korumak anlamına geleceğini anlatın.**
- **İlgi alanları doğrultusunda sosyal etkinliklere, aktivitelere yönlendirin.**
- **Çocuğunuzu bundan sonraki akran istismarı ve rahatsız etme eylemlerini okulda güvendikleri bir öğretmene bildirmeye teşvik edin.**
- **Sonrasında ise belli zaman dilimleri içerisinde aynı olayın tekrarlanıp tekrarlanmadığını ve onu üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığını sorun.**
- **Okulu durumdan mutlaka haberdar edin ve çözüm konusunda işbirliği yapın**

## **ÇOCUĞUNUZUN ZORBA DAVRANIŞLARI VARSA;**

**Çocuklarıyla konuyu sakın ancak ciddiye alarak konuşmalı, bu davranışların çocuklar arasında doğal bir davranış olarak değerlendirilmediğini açıklamalıdır.**

**Çocuklarına bu davranışlara maruz kalan arkadaşının duygusunu anlatmalı, empati kurmasını sağlamalıdır.**

**Çocuklarının bu tür davranışlarını asla onaylamayacaklarını kesin bir dille belirtmelidir.**

**Çocuklarını savunmamalıdır.**



# DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

