

## AKRAN ZORBALIĞININ ÖNLENMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

### ÖĞRENCİLERİNİZİN ZORBALIK KONUSUNDA FARKINDALIK KAZANMALARINI SAĞLAYIN

Okulunuzda öğrencilere yönelik yürütülen farkındalık çalışmalarını takip edin, öğrencilerin bu tür çalışmalara aktif katılımlarını sağlayın. Kendi derslerinizde de bu konuya zaman ayırın, fikirlerinizi paylaşarak öğrencilerinize rehberlik edin.

### ÖĞRENCİLERİNİZLE SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM KURUN

Öğrencilerinize sevgi ve ilginizi gösterin, onları etkin bir şekilde dinleyin. Öğrencilerinizin sizinle birebir görüşme taleplerini reddetmeyin. Sağlıklı bir iletişim, öğrencilerinizin zorlandıkları durumlar karşısında sizden yardım istemesini sağlayacaktır.

### ÖĞRENCİLERİNİZİ GÖZLEMLEYİN

Okulun farklı alanlarında öğrencilerinizin davranışlarına ve arkadaşlık ilişkilerine dair gözlem yapın. Öğrencilerinizdeki bazı değişikliklerin zorbalığa işaret edebileceğini unutmayın. Açıklanamayan yaralanmalar, eşyalarının zarar görmesi, fiziksel belirtiler (baş ağrısı, mide bulantısı), düşük akademik başarı, okula olan ilgide azalma, benlik saygısında düşüş gibi belirtiler dikkatle takip edilmelidir.

### ÖĞRENCİLERİNİZİN SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİMLERİNİ ÖNEMSEYİN

Öğrencilerinizin iş birliği, yardımlaşma, paylaşma, arkadaşlık kurma ve empati gibi sosyal ve duygusal beceriler geliştirmesine katkı sağlayın. Derslerinizde öğrencilerinizin bu becerileri uygulayabilecekleri ve geliştirebilecekleri fırsatlar (grup ödevleri, sosyal projeler, sınıf içi tartışma, drama) yaratın.

### SINIF KURALLARI BELİRLEYİN

Zorbalık davranışlarını önlemek için öğrencilerinizle birlikte onların yaşına uygun kurallar belirleyin. Kuralları olumlu sözcüklerle ifade edin ve öğrencilerinize öğretin. Kurallara uymadıkları takdirde nasıl bir yaptırımla karşılaşacaklarını net bir şekilde belirtin ve kuralların uygulanmasında tutarlı davranın.

### DEMOKRATİK BİR SINIF ORTAMI YARATIN

Öğrencilerinizin kendilerini rahat ifade edebildikleri, birbirlerine saygılı davrandığı ve farklılıkları kabul ettiği bir sınıf ortamı yaratın. Bu konuda sizin iyi bir rol model olmanız daha etkili olacaktır.

### ÖĞRENCİLERİNİZİN ZORBALIK DAVRANIŞLARINA ONAY VERMEDİĞİNİZİ BELİRTİN

Öğrencilerinize zorbalığın hiçbir gerekçesi olamayacağını ve sizin de bu davranışları onaylamadığınızı net ifadelerle aktarın.

### ZORBALIK KONUSUNDA İŞ BİRLİĞİNE AÇIK OLUN

Zorbalık olayları gözlemlediğinizde okul yönetimi, rehber öğretmen/psikolojik danışman ve meslektaşlarınızla durumu paylaşın, birlikte hareket edin.

### ÖĞRENCİLERİNİZİN AİLELERİ İLE YAKIN İLİŞKİ İÇİNDE OLUN

Öğrencilerinizin aileleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaya ve onları tanımaya çalışın. Veli toplantısı ve aile katılımı yoluyla onlara çocuklarının okul yaşantısı ve gelişimi konusunda destek sağlayın. Zorbalık yapan veya zorbalığa maruz kalan öğrencilerinizin ailesini bilgilendirin ve sizinle iş birliği kurmalarını sağlayın.

### ÖĞRENCİLERİNİZİ VE AİLELERİNİ UZMAN DESTEĞİ ALMA KONUSUNDA CESARETLENDİRİN

Gerekli olması hâlinde, öğrencilerinize zorbalığın sonuçları ile baş edebilmeleri, sosyal ve duygusal beceriler kazanmaları veya zorbaca davranışlarını değiştirmeleri konusunda uzman yardımı almaları için yol gösterin ve onları destekleyin.

**EL ELE VERELİM  
ZORBALIĞI YENELİM**

# AKRAN ZORBALIĞI

## ÖĞRETMENLER İÇİN BİLGİLENDİRME REHBERİ



## AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı saldırgan bir davranış türüdür ve üç temel özelliği bulunmaktadır:

- Karşı tarafa bilinçli ve kasıtlı olarak zarar vermeyi amaçlaması
- Tekrarlayıcı ve sürekli olarak yapılması
- Taraflar arasında güç dengesizliğinin olması

Araştırmalar, akran zorbalığının okul öncesi dönemde başladığını, ilkokulun sonlarına doğru arttığını, ortaokulda en üst seviyeye ulaştığını ve lisenin son sınıflarındaysa azaldığını göstermektedir.

## AKRAN ZORBALIĞINA İLİŞKİN BİLİNMESİ GEREKEN GERÇEKLER

- Akran zorbalığı her okulda ve her kademede görülebilir.
- Akran zorbalığı okulun her alanında gerçekleşmektedir (örn. sınıf, koridor, kantin, okul bahçesi, spor salonu, servis).
- Hiçbir öğrenci zorbalığı hak etmez.
- Akran zorbalığı çocukluğun doğal bir parçası değildir.
- Yalnızca erkek öğrenciler zorbalık yapmaz, kız öğrenciler de zorbaca davranışlar yapmaktadır.
- Zorbalık sadece farklılıkları veya özel gereksinimi olan öğrencilere uygulanmamaktadır; çoğu öğrenci zorbalığa maruz kalma açısından risk altındadır.

## AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ NELERDİR?

### ○ FİZİKSEL ZORBALIK:

*Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.*



### ○ SÖZEL ZORBALIK:

*İsim/lakap takmak, hakaret etmek, alay etmek, bağırmak, laf ile sataşmak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.*



### ○ İLİŞKİSEL ZORBALIK:

*Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.*



### ○ SİBER ZORBALIK:

*Rahatsız edici mesajlar atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.*



## AKRAN ZORBALIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?

Akran zorbalığı okuldaki tüm öğrencileri, öğretmenleri ve okul ortamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Akran zorbalığının öğrenciler üzerinde kısa ve uzun vadeli olmak üzere fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal etkileri vardır.

### ○ ZORBALIK YAPAN ÖĞRENCİLER İÇİN SONUÇLAR

- Okula uyumda güçlük
- Düşük akademik başarı
- Dışlanma, yalnız kalma, sevilmeme
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Erken yaşlarda sigara, alkol ve madde kullanma riski
- Saldırgan ve suça yönelik davranış gösterme

### ○ ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİLER İÇİN SONUÇLAR

- Üzgün, çaresiz ve değersiz hissetme
- Düşük özgüven ve benlik saygısı
- Depresyon ve kaygı
- Arkadaşlık ilişkilerinde problemler
- Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)
- Okula gitmeye karşı isteksizlik
- Düşük akademik başarı
- Kendine zarar verme davranışları