

## AKRAN ZORBALIĞININ ÖNLENMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

### Öğrencelerinizin zorbalık konusunda farkındalık kazanmalarını sağlayın

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.

### Öğrencilerinizle sağlıklı bir iletişim 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.

### Öğrencilerinizi gözlemleyin

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.

### Öğrencilerinizin sosyal ve duygusal gelişimlerini önemseyin

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.

### Sınıf kuralları belirleyin

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.

### Demokratik bir sınıf ortamı yaratın

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.

### Öğrencilerinizin zorbalık davranışlarına onay vermediğinizi belirtin

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

### Zorbalık konusunda iş birliğine açık olun

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

### Öğrencilerinizin aileleri ile yakın ilişki içinde 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.

### Öğrencilerinizi ve ailelerini uzman desteği alma konusunda cesaretlendirin

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 verelim  
zorbalığı yenelim

# AKRAN zorbalığı

NEVZAT KARABAĞ ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ



öğretmen  
bröşürü

## 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 GEÇERKEN

- Akran zorbalığı her okulda ve her kademedede 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?

### Fiziksel zorbalık:

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



### Sözel zorbalık:

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



### İlişkisel zorbalık:

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



### Siber zorbalık:

*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.

### Zorbalık yapan öğrenciler için sonuçlar

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

### Zorbalığa maruz kalan öğrenciler için 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