

# REHBERLİK BÜLTENİM



ATATÜRK ORTAOKULU



## AKRAN ZORBALIĞI

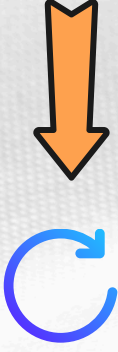
ZORBALIK TÜRLERİ  
ZORBALIKLA MÜCADELE  
AKIL OYUNLARI

ARALIK, 2024  
4. SAYI



susehriaturkortaokulu  
susehriaturkortaokulu.meb.k12.tr/

Zorbalık; 'bir grup veya birey tarafından, kendisini savunamayan bir kurbanı karşı tekrar tekrar ve zaman içinde gerçekleştirilen saldırgan, kasıtlı eylemler' olarak tanımlanmaktadır. Güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren, zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışlardır. **AKRAN ZORBALIĞI**; Bu saldırgan davranışların bir ya da daha fazla öğrenci tarafından, tekrarlayan şekilde bir öğrenciye yönelik yapılmasıdır. Bir davranışı zorbalık olarak tanımlamak için şu 3 ölçüt önemlidir.



### Tekrarlama/Süreklilik

Eylemlere zorbalık denilebilmesi için sıradan saldırgan davranışlardan farklı olarak bu zarar verici hareketlerin bir sefere mahsus olmayarak tekrarlanması, bir anlamda sistematik bir saldırı olması gereklidir. Zorbalık, haftalarca, aylarca hatta yıllarca sürebilmektedir.



### Kasıtlılık/Amaçlılık

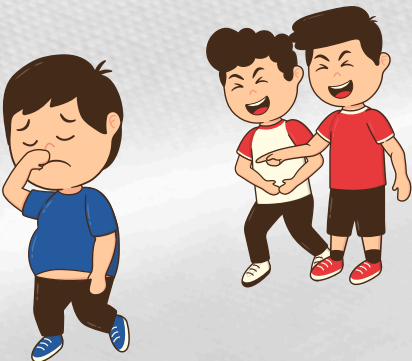
Zorbalık, herhangi bir tehdide yönelik olmadan ve amaçlı olarak yapılan saldırganlık türüdür. Zorbalar, kurbanlarını fiziksel, sosyal ya da duygusal olarak incitmek ve onlara zarar vermek amacıyla davranışlar tasarlamakta ve buna yönelik çeşitli araçlar kullanmaktadırlar.



### Güç dengesizliği

Güç dengesizliği fiziksel güçten, gruptaki sosyal statüden veya grup büyüklüğünden (örneğin tek bir kişiyi hedef alan bir grup) kaynaklanabilir. Güç ayrıca bir kişinin zayıflıklarını (örneğin görünüm, öğrenme sorunu, aile durumu, kişisel özellikler) bilmek ve bu bilgiyi ona zarar vermek için kullanmak yoluyla da elde edilebilir.

# AKRAN ZORBALIĞI



# ZORBALIK TÜRLERİ



## Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık, zorbalığın en belirgin türüdür. Vurma, tekme atma, kendisine ait olmayan eşyalara zarar verme, saç çekme, haraç kesme gibi davranışların bir ya da daha fazla öğrenci tarafından başka bir öğrenciye sürekli olarak uygulanmasıdır.



- Saç çekme
- Kulak çekme
- İtme
- Vurma
- Fiziksel kötü şakalar
- Tokat atma
- Eşyaları izinsiz kullanma
- Başkalarının eşyalarına zarar vermek
- Parasını almak veya zorla bir şeyler ismarlatmak.

## Sözel Zorbalık

- Küfür etme
- Hakaret etme
- İncitme
- Kaba ve çirkin sözler söyleme
- Utandırma
- Küçük düşürme
- Alay etme
- Dalga geçme
- Lakap takma

Sözel zorbalık, bir kişiyi aşağılamak veya korkutmak için sözlü veya yazılı kelimeler kullanmayı içerir. Buna isim takma, alay etme ve hatta tehditler dahildir. Sözel zorbalığı fark etmek her zaman kolay değildir. Çünkü genellikle otorite figürleri etrafta olmadığında gerçekleşir. Dahası, bir zorba bunu arkadaşlar arasında iyi niyetli bir şakalaşma olarak gösterebilir.



## İLİŞKİSEL / SOSYAL ZORBALIK

İlişkisel zorbalık, sosyal zorbalık olarak da adlandırılır ve Kişinin itibarına veya ilişkilerine zarar vermeyi amaçlayan eylemleri içerir. Kişiyi toplum içinde utandırmak, söylenti yaymak, dedikodu yapma, utandırma, ayrımcılık yapma, oyunlara almama onu bilerek sosyal ortamlardan uzak tutmak veya onu bir gruptan dışlamak gibi eylemleri içerebilir. İlişkisel zorbalık, izolasyona, yalnızlığa, depresyona ve sosyal kaygıya yol açabilir. Bunun nedeni, ilişkisel zorbalığın ciddiyetinin tespit edilmesinin daha zor olması olabilir.



- Görmezlikten gelme
- Sırtını dönme
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme
- Gruptan atarak cezalandırma
- Diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme
- Aşağılayıcı bir şekilde gülme

## SİBER ZORBALIK

Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir.



- Tehdit mesajları yollamak
- hakarete varan ifadeler kullanmak Sosyal medyada bir başkasının rahatsızlık verici görüntülerini yayınlamak
- Bir başkasının özel ya da mahrem bilgilerini sızdırmak
- Anonim hesaplardan taciz etmek, rahatsızlık vermek
- Bir başkasının hesaplarını ele geçirmek bu hesaplardan uygunsuz yayınlar yapmak
- Bir kimseyi ısrarla takip etmek
- Bir kimsenin paylaşımlarına kasıtlı olarak sürekli olumsuz yorumlar yapmak Kurbanın internette bazı yerlere ulaşımının engellenmek. Örneğin kurbanın bir oyuna, sohbet odasına ya da bir sosyal ağ grubuna girmesinin engellenmesi dışlama kapsamında değerlendirilebilir.

# AKRAN ZORBALIĞINDA 3 ROL



## ZORBA

Kendisinden daha güçsüz arkadaşlarına zorbaca davranışlar sergileyen kişilere zorba denir.

## MAĞDUR

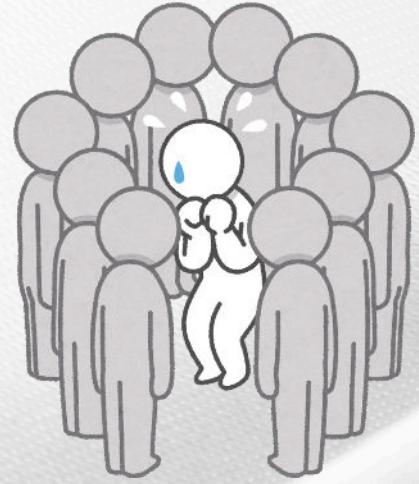
Zorbalık olayına şahit olan kişilere izleyici denir

## İZLEYİCİ

Zorba tarafından fiziksel, sözel, sosyal ya da siber zorbalığa maruz kalan kişilere kurban ya da mağdur denir.

## ZORBALIĞA MARUZ KALAN RIŞI NASIL ETKİLENİR?

Zorbaliğa uğrayan kişilerde; Kısa dönemli fiziksel sorunlar (baş ağrıları, karın ağrısı), İçine kapanma, Okul kurallarına uymama isteği, Okula gitmek istememe, Depresyon, Sosyal ilişkilerde azalma, arkadaşları ile görüşmek istememe, Derlere karşı ilgisizlik, Akademik başarıda düşüş, Olumsuz benlik saygısı, kendisini sevmeme gibi sonuçları olabilir.



Korku

Panik

Yetersizlik

Öfke

Endişe

Pişmanlık

Panik

Üzüntü

Suçluluk



## DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR



Zorbalık gençliğin doğal bir sürecidir, çocukları güçlendirir.

Zorbalık kendi haline bırakılırsa zamanla biter.

Sadece erkek çocuklar zorbalık yapar.

Fiziksel zorbalık dışında diğer zorbalık türleri o kadar da önemli değildir.

Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudur



Zorbalık doğal bir süreç değildir, karakter güçlendirmesiyle ilgisi yoktur. Zorbalığa maruz kalan çocuk sosyal ve duygusal açıdan zarar görür.

Zorbalığı görmezden gelmek zorba davranışlarda bulunan kişiyi cesaretlendirir; zorbalık dozunu artırmasına neden olabilir.

Kız çocuklar da oğlan çocuklar da zorbalık yapar. Araştırmalar oğlanların daha çok fiziksel zorbalık yaptığını, kızların ise ağırlık olarak duygusal ve sosyal zorbalık yaptığını ortaya koymaktadır.

Tüm zorbalık türleri çocuğun gelişimini olumsuz etkiler.

Zorbalıktan şikayet eden öğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.

## ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?

### AKRAN ZORBALIĞI

**STOP BULLYING!**

- Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın. Bu rehber öğretmeniniz, anneniz, babanız, öğretmeniniz olabilir. Eğer zorbalık yapan çocuk korktuğunuzu anlarsa daha da üstünüze gelebilir.
- Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin, kafanızı çevirin ya da uzaklaşın. Bir müddet sonra sıkılıp, bırakacaktır.
- Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.
- Zorbalık davranışları genellikle تنها yerlerde olur. Zorbanın “kimseye söyleme” tehditlerine asla kulak asmayın.
- Şiddete başvurmayın. Bu durum o kişi ya da kişilerin isteğini yerine getirmek olacaktır.
- Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan çocuğu nazikçe uyarın.
- Böyle davranışlara şahit olduğunuzda zorbalık yapan çocuğu cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın. Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın.
- Böyle bir durumda hemen öğretmenlerinizden birine haber verin. Zorbalığa maruz kalan kişiyle arkadaş olun, onu grubunuza alın. Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir; ona doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz.

**STOP BULLYING!**



**STOP BULLYING!**

## SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?

- ▶ Sizi rahatsız eden kişiyle iletişiminize son verin.
- ▶ Hesaplarınızı korunaklı hale getirin, herkesin erişimine açmayın.
- ▶ Zorbalık ısrarla devam ediyorsa güvendiğiniz kişilere/ebeveynlerinize durumu anlatın.
- ▶ Zorbaliğa maruz kaldığınız platformlara gerekli şikayetleri yapın, bu hesapları ya da kişileri bildirin.
- ▶ Zorbaliğa maruz kaldığınız platformlardaki hesaplarınızı silin ya da dondurun.
- ▶ Zorbaliğın sadece sizin başınıza gelen bir sorun olmadığını unutmayın, durumu görmezden gelmeyin ve gerekli önlemleri alın.
- ▶ Güvenli internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olun.
- ▶ Kanıtları (ekran görüntüsü, mesaj vb.) saklayın.
- ▶ Haklarınızı iyi bilin, sosyal mecraların zorbalıkla mücadele politikalarını inceleyin.
- ▶ Tehlike altında olduğunuzu hissediyorsanız resmi makamlara gerekli şikayetlerde bulunun.
- ▶ Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı, böyle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın. Dolayısıyla yardım aramaktan utanmayın, çekinmeyin, korkmayın.





## TOPLAMA



$$\bigcirc + \bigcirc + \bigcirc = 30$$



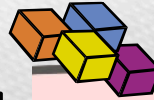
Hangi topları deliklere yerleştirip toplarsanız 30 elde edersiniz? Yalnızca pratik düşünebilenlerin çözebildiği bir soru bu.

## SANDAL



Anne- baba ve 2 çocukları bir sandalla gölün karşısına geçmek zorunda ama sandal biraz küçük. Aynı anda yalnızca 1 yetişkin ya da 2 çocuk alabiliyor. 4 kişilik bu ailenin karşıya geçmesi için sandalın en az kaç tur yapması gerekir?

## SMART



### THESEUS'UN GEMİSİ

- 1.) Doktorunuz size 3 hap verir ve bunları yarımsar saat arayla almanızı tavsiye ederse, ilaçların tamamını bitirmeniz ne kadar sürer?
- 2.) Elinizde 5 litre ve 3 litre hacimli iki tane bidon bulunuyor diyelim. Yalnızca bu iki bidonu kullanarak 4 litre suyu ne yaparak elde edersiniz?
- 3.) Anne- baba ve 2 çocukları bir sandalla gölün karşısına geçmek zorunda ama sandal biraz küçük. Aynı anda yalnızca 1 yetişkin ya da 2 çocuk alabiliyor. 4 kişilik bu ailenin karşıya geçmesi için sandalın en az kaç tur yapması gerekir?

Theseus'un gemisi uzun bir yolculuğa çıkar. Belki aylar belki de yıllar içinde geminin parçaları eskimeye başlar. Geminin harika tamircisi de zamanla parçaların her birini tek tek değiştirir ve en nihayetinde gemide hiçbir orijinal parça kalmaz. Ama dikkat edelim, gemi durmamıştır ve parçalar aynı anda değişmemiştir. Bu parça değişimleri zaman içinde tek tek yapılmıştır. Şimdi soru şu: Yola ilk çıkan gemi mi orijinal gemidir yoksa yenilenmiş parçalarıyla karaya dönen mi?





# REHBERLİK BÜLTENİM

ARALIK, 2024  
4. SAYI

[susehriataturkortaokulu.meb.k12.tr/](http://susehriataturkortaokulu.meb.k12.tr/)