

*Sevgili öğrenciler, zorbalık olayında, zorbalık **davranışı** yapan, zorbalığa **maruz kalan** ve **izleyici** olmak üzere üç farklı rolde öğrenci olduğunu konuşmuştuk.*

Bugün sizlerle *“Akran Zorbalığına Karşı Koyuyorum”* oturumunu gerçekleştireceğiz.

Bu oturum da amaç, hayatınızda karşılaşılabileceğiniz zorbalık olaylarını tanımanıza ve bu olaylarla başa çıkabilmenize yardımcı olmaktır.”

Örnek Senaryomuzu Okuyalım

Ceyda üst sınıflardaki öğrencilerin kantin sırasını bozmasından şikâyetçidir ve birini uygun bir dille uyarır.

Kendinden küçük biri tarafından uyarılan öğrenci, bu durumu kabul edemez ve Ceyda'yı öğretmenlerden uzak bir köşede sıkıştırıp tehdit eder. Bu davranışı sergileyen öğrenci, Ceyda'yı her gördüğünde ona omuz atmak gibi fiziksel temaslarda bulunmakta ve ona dik dik bakmaktadır.

Senaryodaki duruma göre yorumlarınız nelerdir ?

- Daha önce böyle bir olaya tanık oldunuz mu? Olduysan neler hissettiniz?
- Bizzat kendin benzer bir olay yaşadın mı? Yaşadıysan neler hissettin?
- Arkadaşların sana benzer davranışı gösterdiğinde/gösterse nasıl tepki verdin/verirsin?
- Bu davranışı engellemek için nasıl bir yol izlersin?

ZORBALIĞA MARUZ KALAN ÖĞRENCİNİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLERİ

- * Zorbalığa maruz kaldığınızda yardım istemekten korkmayın. Utanmayın, bu tarz zorbalık davranışları görmezden gelinmemelidir. Yardım istemek yadırganacak bir davranış değildir.
- * Güvendiğiniz bir yetişkine yaşadığınız olayı anlatın. Bu yetişkin öğretmeniniz, aileniz veya okul personeli olabilir. İlk başvurduğunuz yetişkin size yardım etmezse yardım aramaktan vazgeçmeyin.
- * Zorba davranış yapan öğrenciye karşı sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başını dik tutun) sahip olmak önemlidir. Korktuğunuzu zorbaya belli etmemek onun geri çekilmesini sağlayabilir
- * Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda, güvenli duruş sergileyin. Zorbalık yapan öğrencinin sizin hakkınızda ne düşündüğünü önemsemediğinizi, sözlerinin sizi incitmeyeceğini kararlı bir şekilde söyleyin

* Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda kaygılandığınızı hissederseniz derin nefes alıp verin. Kendi kendinize “bununla baş edebilirim”, “kararlı olmayı başarabilirim” gibi olumlu mesajlar verin.

* Sözel zorbalığa maruz kaldığınızda (hakaret etmek, alay etmek, lakap takmak vb.) ona karşılık vermeyip kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalışın. Zorba davranış yapan öğrenci bir süre sonra bu davranışı sergilemekten vazgeçebilir.

* Fiziksel zorbalığa maruz kaldığınızda hemen oradan uzaklaşıp güvenli bir yere gidin. Güvenliğinizi sağladıktan sonra gereken yerlere bu durumu bildirmekten çekinmeyin.

* Zorbalık, تنها yerlerde gerçekleşebilir. Bu nedenle mümkün olduğunca kalabalık ortamlarda bulunun, تنها ortamlarda ise yanınızda arkadaşlarınızın olmasına özen gösterin. Arkadaşınız yoksa sınıftan ya da okuldan bir arkadaş edinmeye çalışın. Onlarla birlikte okul etkinliklerine katılmaya çalışın.

* Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu unutmayın.

İZLEYİCİLERİN ZORBA DAVRANIŞA KARŞI KOYMA YÖNTEMLER

- Müdahale etmeden önce güvende olduğunuzdan emin olun. Çünkü zorbalık yapan kişi, size de zorbalık yapmak isteyebilir.
 - Zorbalığa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkesi, zorbalık yapan kişiden uzaklaşmaya davet edebilirsiniz.
 - Zorbalık yapan ya da zorbalığa maruz kalan öğrenci ile farklı ve yeni bir konuda konuşmaya başlayabilirsiniz
 - Bazen zorbalık yapana güçlü bir şekilde “Dur!” ya da “Yeter!” demek gerekebilir. Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan öğrenciyi uyarmaktan çekinmeyin. Zorbalık yapan öğrenciye, bu davranışın karşı taraftaki bireyi nasıl etkilediğini söyleyebilirsiniz.
- * Böyle bir durumda öğretmenlerinize ya da çevrenizdeki yetişkinlere haber verin. Haber vermek ispiyonculuk değildir. Bir hak arama ya da birisinin hakkını aramasına yardımcı olmaktır. Güvenli bir okul ortamının yaratılması ile ilgili tüm öğrencilerin sorumluluğu vardır. Bu sorumluluğunuzu yerine getirmek için yetişkinlerle iletişime geçin ve olayı anlatın

- * Böyle davranışlara tanık olduğunuzda zorbalık yapan öğrenciyi cesaretlendirecek veya davranışının şiddetini arttıracak söylemlerde ve hareketlerde bulunmayın (alkışlamak, tezahürat yapmak, gülmek vb.).
- * Zorbalığa maruz kalan öğrenciye yardım etmek ispiyonculuk değildir. Çünkü yardım etmede herhangi bir çıkar sağlama durumu söz konusu değildir.
- * Zorbalığa maruz kalan kişiyle iletişiminizi arttırabilir, onun bu süreci daha çabuk atlatması için ona yardımcı olabilirsiniz.
- Zorbalık yapan öğrenciyle de aynı şekilde iletişim kurabilir ve onun bu davranışları değiştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- * Okulda her öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı olduğunu asla unutmayın

“Bu etkinlikte amaç okul ortamında gerçekleşen zorbalık olaylarını fark edebilmek ve zorbalık olaylarıyla karşılaştığınızda kullanabileceğiniz başa çıkma becerilerinizi geliştirmektir. Zorbalıkla ilgili çeşitli yaşantılarla karşılaştığınızda burada öğrendiklerinizden yardım alabilirsiniz.”