

K I L A
V U Z

AKRAN ZORBALIĞIYLA BAŞA ÇIKMA KILAVUZU
Öğrencilerle Çalışmalarda Kullanılmak Üzere Hazırlanmıştır



"Makpetrol" ün "Sesini Yükselt" adlı eğitim kampanyası kapsamında hazırlanmıştır

KILAVUZ

AKRAN ZORBALIĞIYLA BAŞA ÇIKMA KILAVUZU
Öğrencilerle Çalışmalarda Kullanılmak Üzere Hazırlanmıştır



"Makpetrol" ün "Sesini Yükselt" adlı eğitim kampanyası kapsamında hazırlanmıştır

ŞİDDETİN ÖNÜNE
GEÇİLMELİDİR Kİ
DURDURULSUN!

İ Ç İ N D E K İ L E R

	01. Giriş	7
9	02. Bir olgu olarak akran zorbalığı - şiddet türleri	
	03. Akran zorbalığının gelişiminde faktörler - aile, kişisel özellikler, okul	15
21	04. Akran zorbalığında roller - zorba, mağdur, tanıklar	
	05. Akran zorbalığının sonuçları	25
29	06. Başa çıkma yolları - aile, okul, toplum	
	07. Zorbalığa maruz kalan öğrencilere yönelik psikolojik yaklaşım	37
41	08. "Akran Zorbalığına Karşı Sesini Yükselt" eğitim kampanyasından deneyimler	
69	09. Akran zorbalığıyla başa çıkma ve önleme için öğrenci atölyeleri	45
	10. Sonuç	

AKRAN ZORBALIĞI, STRATEJİK
BİR YAKLAŞIM, ANLAYIŞ
VE EĞİTİM SÜRECİNDEKİ
TÜM PAYDAŞLARIN AKTİF
KATILIMINI GEREKTİREN CİDDİ
VE KAPSAMLI BİR SORUNDUR.
PRATİK DENEYİMLER,
MAKEDONYA'NIN FARKLI
BÖLGELERİNDEKİ
ÖĞRENCİLERLE İŞ BİRLİĞİ
YOLUYLA EDİNİLEN SAHA
ÇALIŞMALARI, EĞİTSEL VE
YAPILANDIRILMIŞ DESTEĞE
OLAN İHTİYACIN GİDEREK
ARTTIĞINI GÖSTERMİŞTİR.

Bu doğrultuda, **psikolog Despina Stoyanovska**
"Öğrencilerle çalışmaya yönelik - akran zorbalığıyla başa çıkma
kılavuzu" başlıklı bir eğitim belgesi hazırlamıştır.

Bu kılavuz, öğretmenler, pedagojik-psikolojik hizmetler ve okul sisteminde çocuklar ve gençlerle çalışan tüm profesyoneller için ek bir kaynak niteliği taşımaktadır. Amacı, pratik yönergeler, araçlar ve metodolojik yaklaşımlar aracılığıyla akran zorbalığını tanıma, önleme ve müdahale süreçlerini kolaylaştırmaktır.

**KILAVUZUN HAZIRLANMASI, MAKEDON ŞİRKETİ
"MAKPETROL" TARAFINDAN BAŞLATILAN
"AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI SESİNİ YÜKSELT"
ADLI DAHA GENİŞ KAPSAMLI SOSYAL
SORUMLULUK KAMPANYASININ BİR PARÇASIDIR.**

Kampanya, gençler arasında zorbalığın ciddiyeti ve sonuçlarına dair farkındalığı artırmayı hedefleyen kapsamlı bir iletişim girişimidir. UNESCO verilerine göre, dünyadaki çocukların yaklaşık %30'u bir şekilde akran zorbalığına maruz kalmıştır. Aynı eğilimler Makedonya'da yapılan araştırmalarda da görülmektedir.

"Makpetrol", ülkede bu ölçekte ve önemde bir kampanya başlatan ilk şirket olarak, bu girişim aracılığıyla geleceği şekillendirecek nesil olan gençlere yönelik bağlılığını göstermektedir. Kampanya, uzmanlar tarafından yürütülen öğrenci ve veli atölyeleri ile eğitici yazılı ve görsel materyallerin hazırlanmasını içermektedir.

Geniş kamuoyunun erişimine açıktır. Tüm içerikler, herkesin anonim olarak zorbalıkla ilgili kendi hikâyesini paylaşma imkânına sahip olduğu www.kreniglas.mk web platformunda erişime sunulmuştur.

Bu kılavuz aracılığıyla, öğrenciler için daha güvenli ve daha destekleyici bir ortam yaratılmasına katkıda bulunmayı umuyoruz. Aynı zamanda, uzman hizmetlerinin ve onların akran zorbalığıyla başa çıkmadaki rollerinin güçlendirilmesi için bir teşvik ve ortak eylemle fark yaratabileceğimizin bir kanıtıdır.

G İ R İ Ő

Modern zamanın günlük yaşamı birçok ileri ve çağdaş unsur getiriyor. Bu günlük yaşam aynı zamanda doğru yaklaşım ve başa çıkma yöntemleri bulunması zorunlu olan zorluklar da yaratıyor. Akran zorbalığı yeni bir olgu değildir. Çok eskiden beri vardır ve bugün elimizde onun uzun vadeli sonuçlarını gösteren örnekler ve deneyimler bulunuyor. Birçok kişinin izlenimi, günümüzde gençlerin kullandığı şiddet yöntemleri ve içeriklerin geçmiştekilerden farklı olduğudur. Ancak, şiddetin bazı temel özellikleri geçmişte de görülmekteydi.

Gençler arasında artan şiddet birden fazla nedene bağlanabilir. Yetişkinler arasındaki prestij ve üstünlük mücadelesi, çocukların gördüğü ve uygulamaya başladığı bir örnektir. Ancak en önemli faktörlerden biri, çocuklarda olumlu özellikler geliştirmeye zaman ve dikkat ayrılmasıdır. Barışçılık, arkadaşlık, özgecilik gibi önemli özellikler çocukların empati kurmasına, başkalarının duygularını paylaşmasına, iş birliği yapabilmesine ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmesine katkı sağlar.

SORU ŞU: YETİŞKİNLER ÇOCUKLAR ARASINDA ŞİDDET YAŞANDIĞINI BİLİYORSA VE HİÇBİR ŞEY YAPMIYORSA NE KADAR SORUMLULUK TAŞIRLAR?

Okul, veliler ve sınıf arkadaşları bunun üstesinden gelmeye katkıda bulunabilir. Şiddetteki roller, çocuklar ve ergenlerle çalışan profesyoneller tarafından iyi bilinmektedir. Çocukların uygunsuz davranışlarını fark etmek ve onları kararlı-adertif (saygılı, karşındakini incitmeden) davranışlara geçmeye teşvik etmek gerekir.

Bu kılavuzda, günümüzün ciddi bir sorunu olan akran zorbalığının, geleceğe de uzanacak sonuçlarıyla birlikte çeşitli yönleri ele alınmaktadır.

” ŞİDDETİN ÖNÜNE GEÇİLMELİDİR Kİ DURDURULSUN! “

BİR OLGU OLARAK AKRAN ZORBALIĞI

ŞİDDET TÜRLERİ

Çocukların gelişiminin önemli bir parçası, özellikle ergenlik döneminde, sosyalleşmedir. Bu süreçte çocuklar iletişim biçimlerini, ekip çalışmasını, arkadaşlığı, yardımlaşmayı ve özgeci davranışı öğrenirler. Aynı zamanda birbirlerinin özelliklerini tanır, kendileri hakkında bir imaj oluşturur ve önce grupta, daha sonra da toplumda kendi yerlerini belirlerler.

Bu süreçte, değer görme, önemli olma, saygınlık ve kişisel statü kazanarak ilerleme ve başarı elde etme ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli mekanizmalar ve bireysel özellikler kullanırlar.

Bu süreç basit değildir. İçinde farklı teknikler, başkalarından alınan modeller ve örnekler, hayal edilen benlik imajına ulaşmaya yönelik çıkarımlar bulunur. Akran grubundaki yer ve aidiyet duygusu bu süreçteki itici güçlerdir.

Bazı durumlarda, çocuklar kendilerini öne çıkarmak için istenmeyen ve kabul edilemez davranışlar kullanırlar. Bu tür davranışlar diğer çocuklara zarar verebilir, onları boyunduruk altına alabilir ve şiddet içeren davranışlar aracılığıyla zarar verebilir.

Akran zorbalığının üç temel özelliği vardır:

- başka bir çocuk üzerinde güç, kontrol, hâkimiyet ve kuvvet uygulamak;
- kasten zarar vermek;
- aynı çocuğa birden çok kez veya uzun süre zarar vermek.

Bu üç özellikte de diğer çocuğun kişiliği ve bütünlüğü ciddi biçimde ihlal edilmektedir.

KİŞİSEL KİMLİK VE BÜTÜNLÜĞÜN OLUŞUMU SÜRECİNDE, ÇOCUKLAR DIĞERLERİ ÜZERİNDE ÜSTÜNLÜK VE KONTROL KULLANDIĞINDA, BUNU SÜREKLİ YAPTIĞINDA VE BUNU ÇOCUĞA ZARAR VERME NİYETİYLE, KENDİLERİNİ İSE BASKIN OLARAK ÖNE ÇIKARMAK İÇİN GERÇEKLEŞTİRDİKLERİNDE, BUNUN ADI AKRAN ZORBALIĞIDIR.

Akran zorbalığının temel özellikleri, diğerine zarar verme niyetinin varlığını ve bunun süreklilik içinde gerçekleştiğini vurgular.

ZORBALIĞIN GERÇEKLEŞME BİÇİMİ FARKLI OLABİLİR:

FİZİKSEL ŞİDDET

Fiziksel şiddet, fiziksel güç kullanılarak bedensel zarar vermeyi ifade eder. Bu tür şiddet, dövme, itme, saç çekme, tekmeleme vb. davranışları içerir. Bir çocuğun diğerine fiziksel zarar verme niyetinde, her zaman beden büyüklüğü veya gücü belirleyici değildir. Bu süreçte, saldırıya uğrayan çocuğun kendini savunma kapasitesi veya onu kimin koruyabileceği konusunda psikolojik değerlendirmeler de devreye girer. Saldırgan çocuk, kurbanın savunmasız olduğunu fark ederse, bedensel gücüne rağmen onu yine de hedef alır.

Fiziksel şiddet kolay fark edilir çünkü bedende genellikle morluk, çizik, yara gibi izler bırakır. Ne yazık ki bazen bu izler daha da ciddi olabilir ve kalıcı sakatlık derecesine kadar varabilir. Fiziksel şiddetin gerçekleşmesi için fiziksel temas gereklidir. Bu genellikle okulda teneffüslerde veya okul çevresinde, eve gidiş yolunda meydana gelir.

Eğer bir kez gerçekleşir ve önlenmezse, fiziksel şiddetin devam etmesi çok olasıdır. Bu durumda saldırgan, gücü ve hâkimiyetiyle öne çıkar, kendisini baskın, lider olarak gösterir ve başkalarının onunla alay etmesine izin vermeyeceğini kanıtlar. Kurban çocuklar, tekrar saldırıya uğrama korkusuyla genellikle bedenlerindeki izleri gizler; çünkü bir yetişkinden yardım isterlerse, saldırganın yalnız kaldıklarında onlara daha çok zarar vereceğini düşünürler.

PSİKOLOJİK ŞİDDET

Psikolojik şiddet, kişiliğe yönelik zarar içeren sözlü şiddettir. Buna tehditler, hakaretler, alay etme, çeşitli maddi veya manevi şeylerin zorla alınması, gruptan dışlama vb. dâhildir. Çok ince veya dolaylı bir şekilde gerçekleşebilir. Fiziksel temas veya bedensel zarar yoktur, ancak akran zorbalığının tüm amaçları yine de gerçekleşir.

Saldırgan, diğerini küçük düşürerek ya da hakaret ederek kendisini daha zeki, daha kurnaz, daha önemli olarak görür ve bundan tatmin olur. Kurbanlarını dikkatle seçer ve onlar üzerinde hâkimiyet kuracağından emin olur. Kurban çocuklar genellikle içine kapanık, sessiz, grup içinde olmayan, korunmasız çocuklardır. Bazıları derslere veya okul etkinliklerine daha fazla odaklanır, ancak sosyal ilişkilerde özgüvenleri düşüktür.

S O S Y A L Ş İ D D E T

Sosyal şiddet, çocuklar arasında sık görülen şiddet türlerinden biridir. Bir çocuğun gruptan dışlanmasını veya reddedilmesini ifade eder. Bununla birlikte diğer çocuklara da kurbanı dışlamaları veya onunla arkadaşlık etmemeleri yönünde baskı yapılır. Tüm akran grubu bir çocuğu reddettiğinde, onu grup kutlamalarına davet etmediğinde, okul gezilerinden uzak tuttuğunda, sosyal medya gruplarından çıkardığında vb., gruptaki çocuklar bunu şiddet olarak algılamazlar.

Yani, bütün grup belirli bir şekilde bir çocuğa davrandığında, sorumluluk paylaşılır ve grubun hiçbir çocuğu kendisinin şiddet uyguladığını düşünmez. Eğer onlara işlenen eylem gösterilirse, davranışlarını değiştirebilirler, özellikle de şiddet uygulayanın özelliklerine sahip olmadıkları için.

Dışlanmış olan mağdur çocuk son derece ağır psikolojik deneyimlerden ve krizlerden geçer. Kendisi hakkında değersiz olduğu, kimsenin onu sevmediği ve arkadaş sahibi olmayı hak etmediği izlenimini edinir. Gelişim dönemindeki bu tür yaşantılar çocuğun kişiliğinin oluşumunu önemli ölçüde etkileyebilir.

ÇEVİRİMİÇİ ŞİDDET

(S İ B E R Z O R B A L I K)

Bu türlerin yanında, psikolojik şiddet olarak çevrimiçi şiddet de kabul edilir ve son zamanlarda internet alanındaki imkânların gelişmesiyle güçlü bir ivme kazanmıştır. Çevrimiçi şiddet, internet veya diğer elektronik iletişim araçları aracılığıyla gerçekleşen bir taciz veya kötüye kullanma biçimidir.

Bu, tekrarlanan saldırıları, tehditleri, dedikodu yaymayı veya mağdur hakkında sahte bilgi yayımlamayı içerebilir. Çevrimiçi şiddet mağdurlar için ciddi sonuçlara yol açabilir; duygusal ve psikolojik travma, sosyal izolasyon ve hatta depresyona kadar götürebilir.

Siber zorbalık, başka bir kişiyi rahatsız etmek, aşağılamak ve ona zarar vermek amacıyla dijital teknolojiyi (internet ve cep telefonları) kullanmayı ifade eder. Genellikle metin veya video mesajlarını, fotoğrafları ve aramaları içerir ve bu nedenle karşı taraf rahatsız olur.

Siber zorbalığın farklı türleri şunlardır:

- **İnternette tehditler:** Sürekli tehdit etme, mağdura sosyal ağlar, e-posta veya diğer çevrimiçi platformlar aracılığıyla rahatsız edici içerikler gönderme.
- **Siber baskı:** Mağduru istemediği şeyleri yapmaya zorlama, rahatsız edici mesajlar gönderme veya çevrimiçi aktivitelerini takip etme.
- **Dedikodu yayma:** Mağdurun sahte bilgilerini veya kişisel verilerini yayımlayarak toplum içindeki itibarını küçültme veya zedeleme.
- **Kimlik taklidi:** Sahte profiller oluşturma veya başkasının kimliğini kullanarak mağduru aşağılamak veya tehlikeye atmak.
- **Rahatsız edici yorumlar ve eleştiriler:** Mağdura yönelik hakaret veya eleştiriler içeren çevrimiçi yorumlar.

Siber zorbalık, dijital toplumda giderek büyüyen ciddi bir sorun olup farkındalık, eğitim ve korunma-önleme önlemleri gerektirir.

AKRAN
ZORBALIĞININ
GELİŞİMİNDEKİ
FAKTÖRLER

AİLE,
KİŞİSEL ÖZELLİKLER,
OKUL

Gelişim sürecinde çocuk, yaşamına yön veren değerleri, kendisi hakkındaki düşüncelerini ve çevresindeki rolünü farklı örneklerden öğrenerek şekillendirir. Öncelikle aile, anne-baba ya da vasilerin sunduğu eğitim ve davranış kalıplarına maruz kalır. Çocuk bu süreçte, hangi davranışların kabul edildiğini, hangilerinin yasaklandığını öğrenir ve yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek model alır. Bu dönemde çocuk, doğru ile yanlış hızlı bir şekilde ayırt etmeyi öğrenir.

Bir sonraki aşamada çocuk, çevresini, akranlarını ve farklı davranış biçimlerini tanımaya başlar. Deneyler yapar, hangi davranışlarının dikkat çektiğini ve başkalarının tepkisini uyandırdığını sınar. Yaklaşık altı ya da yedi yaşında okula başlayan çocuk, artık her gün okul ortamındadır. Bu dönem, yeni kuralların, sorumlulukların öğrenildiği ve en önemlisi, arkadaşlarla sosyalleşme becerisinin kazanıldığı çok önemli bir gelişim evresidir.

İlkokulun ilk yıllarında çocuk, akran grubunda kendine bir yer edinmeye çalışır. Okuldaki faaliyetlerin yanı sıra, benlik duygusunun ve gruba aidiyetin olduğu yoğun bir psikolojik süreç yaşanır. Çocuk, iş birliği yapmayı, arkadaşlık ilişkilerini sürdürmeyi ve sınıfındaki ya da daha geniş çevresindeki akranlarıyla barışçıl bağlar kurmayı öğrenir.

Ergenlik dönemiyle birlikte yeni zorluklar ortaya çıkar. Hızlı hormonal gelişim, çocuğun davranışlarını, duygusal tepkilerini ve fiziksel özelliklerini etkiler. Bu dönemde, çocuk daha önce benimsediği değerler sistemini yeniden gözden geçirir ve sorgular. Ergenliğin sonuna gelindiğinde, yani genç yetişkinlikten hemen önce, bireysel kimliğin ve kişisel bütünlüğün şekillenmesi beklenir.

TÜM SÜREÇ BOYUNCA, ÖZELLİKLE DE YAŞAMIN İLK YILLARINDA,
ÇOCUK KENDİ YAŞAM POZİSYONLARINI OLUŞTURUR.

Yaşam pozisyonu, bir insanın kendisini ve başkalarını nasıl değerlendirdiğini, yani hem kendisine hem de başkalarına karşı olumlu ya da olumsuz bir tutum taşıyıp taşımadığını gösteren bir kavramdır. Bu pozisyonlar önce aile içinde şekillenir, ardından çevrede sınanır.

Çocuğun yaşam pozisyonlarının oluşumunda, ebeveynin çocuğa yaklaşımı kadar, kendisine ve diğer insanlara karşı tavrı da etkilidir. Çünkü çocuk bunları dikkatle gözlemler. Ebeveyn, çocuğuna kötüymüş gibi davranabilir ve onu iyi görülen diğer çocuklarla karşılaştırabilir. Bu durumda çocuk, "Ben iyi değilim, diğerleri iyi" sonucuna varır.

Bunun tersine, ebeveyn çocuğunu gerçekçi olmayan ölçülerde övüp teşvik ederken, diğer çocukları küçümseyebilir ve eleştirebilir. Bu durumda çocuk, "Ben iyiyim, diğerleri iyi değil" sonucuna ulaşır. Her iki durumda da çocuk kendisine veya başkalarına karşı olumsuz bir tutum geliştirir.

EBEVEYNİN ÇOCUĞA KAZANDIRMASINA YARDIMCI OLABİLECEĞİ EN SAĞLIKLI YAŞAM POZİSYONU ŞUDUR:
"BEN İYİYİM, SEN DE İYİSİN." BU DURUMDA ÇOCUK, HEM KENDİSİNİN SAYGIDEĞER DEĞER VE ÖZELLİKLERE SAHİP OLDUĞUNU, HEM DE DİĞER ÇOCUKLARIN/İNSANLARIN DA OLUMLU VE DEĞERLİ ÖZELLİKLER TAŞIDIĞINI ÖĞRENİR.

Aşağıdaki tabloda dört farklı yaşam pozisyonu gösterilmektedir. Hepimiz hayatımızda bu pozisyonların hepsini az çok deneyimleriz; ancak bunlardan biri baskın hâle gelir ve biz stres, memnuniyetsizlik ya da kriz anlarında bu pozisyon üzerinden tepki verir ve kendimizi konumlandırırız.

BEN İYİYİM – SEN İYİ DEĞİLSİN

- Kibir, kendini üstün görme, alay etme, suçlama
- Reddetme, dışlama

BEN İYİ DEĞİLİM – SEN İYİSİN

- Korku, utanç, ağlama, suçluluk, kabul görme isteği
- Geri çekilme

BEN İYİ DEĞİLİM – SEN DE İYİ DEĞİLSİN

- Güvensizlik, umutsuzluk
- Çaresizlik, çıkışsızlık

BEN İYİYİM – SEN DE İYİSİN

- Mutluluk, saygı hem kendine hem başkalarına özen gösterme
- İleriye gitme isteği, iyimserlik, coşku
- Sağlık
- Sorun çözme becerisi

Çocuk, ailede edindiği bu yaşam tutumlarını okulda da günlük durumlarda sürdürmeye çalışır.

Örneğin, çocuk "Ben iyiyim, sen iyi değilsin" düşüncesiyle okula gelmişse, kendisinin arkadaşlarından daha değerli, daha akıllı, daha başarılı olduğunu gösterecek davranışlar sergiler. Eğer bunu olumlu yollarla başaramazsa, arkadaşlarını küçümseyebilir, eleştirebilir, aşağılayabilir ve hatta onlara kötü davranarak üstünlüğünü kanıtlamaya çalışabilir.

Diğer yandan, "Ben iyi değilim, diğerleri iyi" düşüncesiyle okula başlayan bir çocuk, günlük etkinliklerde hep başkalarına öncelik verir, geri çekilir, sık sık utanır ve bir şeyler ters gittiğinde kendini suçlar. Böyle çocuklar, üstünlük kurma ihtiyacı hisseden akranları için kolay bir hedef hâline gelir; onların baskıları altında ezilirler.

Okula "Ben iyiyim, sen de iyisin" pozisyonuyla başlayan çocuklar, sağlam sosyal ilişkiler kurmayı başarır, diğer çocuklara saygı gösterir ve haksızlıkla karşılaştıklarında da kendilerini koruyabilirler. Çünkü haklı olduklarını bilir ve görüşlerini savunurlar. Bu pozisyonun en önemli becerisi **ASERTİFLİKTİR (İDDİALILIK)**.

ASERTİFLİK(İDDİALILIK), İHTİYAÇLARIMIZI NE SALDIRGAN BİR ŞEKİLDE NE DE KENDİMİZİ KÜÇÜMSEYEREK İFADE ETMEYİ ÖĞRETEN BİR ÖZELLİKTİR.

ASERTİFLİKTİR (İDDİALILIK), duygularımızın ve düşüncelerimizin dikkate alınmasını sağlarken aynı zamanda başkalarının haklarını da ihlal etmeden kendi haklarımızı savunmamıza imkân tanıyan bir beceridir.

Asertif (iddialı) bir çocuk:

- Karşısındakini dikkatle dinler, göz teması kurar ve duygularını gösterir.
- Başkalarına saygı duyar ve aynı saygıyı kendisi için de talep eder.
- Açık, net ve doğrudan konuşur.
- Ses tonunu duruma göre ayarlar.
- Beklentilerini ve duygularını dile getirir.
- Eleştirisini yapıcı bir şekilde ifade eder.
- Başkalarını övmeyi bilir.
- Sözlerinin ve sonuçlarının sorumluluğunu üstlenir.
- Yanlış yaptığında özür dilemeye hazırdır.
- Olumsuz duygularını kontrol edebilir.

DAVRANIŞ BİÇİMİ:

İstekler, ihtiyaçlar ve duygular doğrudan ve uygun bir şekilde dile getirilir.

NİYET:

Konuşma ve ortak çözüm bulma.

HİSSETTİRDİĞİ DUYGU:

Özgüven.

KARŞI TARAFTA YARATTIĞI DUYGU:

Saygı ve değer görme.

SONUÇ:

Çoğunlukla hem istediğini elde eder hem de grubun yararına olan çözüme ulaşır.

UZUN VADEDE BU DAVRANIŞ BİÇİMİ, BAŞKALARINA DUYULAN SAYGIYI ARTIRIR, ÖZSAYGIYI GÜÇLENDİRİR VE İNSAN İLİŞKİLERİNİ GELİŞTİRİR.

Okul bir kurum olarak, özellikle de her gün öğrencilerle karşılaşan öğretmenler, çocuklarda asertifliği geliştirme ve güçlendirme gücüne sahiptir. Ancak çatışmalar "suçlu arayarak" çözülmeye çalışıldığında, asertifliğin gelişmesi için alan kalmaz. Böyle bir durumda okul ve akranlar, çocuğun yaşam pozisyonunu sadece "Ben iyiyim" ya da "Ben iyi değilim" şeklinde pekiştirmiş olur.

A K R A N
Z O R B A L I L I Ğ İ N D A
R O L L E R

Z O R B A , M A Ğ D U R , T A N I K L A R

Akran zorbalığında en az iki çocuk yer alır: zorbalığı yapan zorba ve ona maruz kalan mağdur. Ancak bu rollerde birden fazla çocuk da olabilir. Örneğin, bir grup çocuk tek bir çocuğa zorbalık yapabilir ya da tek bir çocuk birden fazla mağduru hedef alabilir.

Zorbalığa doğrudan karışanların dışında, olaya tanık olan çocuklar da vardır. Bu çocuklar tanık konumundadır ve zorbalığa şahit oldukları için ikincil mağdur sayılırlar. Çünkü mağdurun yaşadıklarına benzer duygular hissederler: aynı şeyin kendilerine yapılacağı korkusu, yardım edememenin çaresizliği, müdahale etmedikleri için suçluluk duygusu... Ayrıca tanıklar da yaşananları travmatik bir deneyim olarak algılayabilirler.

Zorbalar, davranışlarında sertlik, çabuk öfkelenme, patlayıcı tepkiler ve asi tutumlar gösterir. Çatışmaları çözmek için şiddeti bir yöntem olarak benimserler. Çoğu bu davranışları evde görmüş ya da öğrenmiş ve okul ortamına taşımıştır. Onların özgüveni konusunda farklı görüşler vardır: Bir görüşe göre rekabet ortamında özgüvenleri yüksektir; diğerine göre ise, özgüven eksikliklerini telafi etmek için şiddete başvurarak kendilerini güçlü ve baskın göstermeye çalışırlar. Ayrıca birçok zorbanın geçmişte mağdur olduğu görülür. Zorbalığa uğrayıp bununla baş edemediklerinde, öfke ve kırgınlıklarını bastırılmış, sonunda saldırganlığı benimsemişlerdir. Böylece yeniden mağdur olamayacaklarına inanırlar.

Mağdurlar ise genellikle utangaç, içine kapanık, kaygılı, düşük sosyal statüye sahip, arkadaşlık kurma ve sürdürmede zorlanan çocuklardır. Akran grubunda popüler değillerdir ve özgüvenleri düşüktür. Zorbalığa uğradıklarında özgüvenleri daha da azalır. Çoğu aile içinde şiddete tanıklık eder. Evde mağdurla özdeşleşir, onunla empati kurar, fakat aynı zamanda şu modeli öğrenir: "Birine şiddet uygulanıyorsa, o kişi kendini kurtaramaz." Bu durum onların güçsüzlük algısını pekiştirir. Hatta genelleyerek "Kimse bana yardım edemez" diye düşünürler. Hakaret veya saldırıyla baş edebileceklerine inanmazlar.

Mağdurlar gelişimlerinde genellikle iki yol izler. Birincisi, kendileri de başkalarına zorbalık yapmaya başlar; daha güçsüz bir çocuğu hedef alarak içlerindeki öfkeyi dışa vururlar. İkincisi ise, tamamen geri çekilir, kendilerini izole eder ve akranları arasında "görünmez" olmaya çalışırlar. Her iki yol da çocuk için sağlıksızdır. Bu nedenle çocuğun güvendiği bir yetişkinden yardım istemesi çok önemlidir. Ancak bu şekilde sistemli bir biçimde zorbalıktan çıkış yolu bulunabilir ve olumsuz sonuçlar önlenir.

Zorbalığı yapan çocuk ile mağduru rollerinden çıkabilmesi için şunlar gereklidir:

- **Mağdur, kendi kırılganlığını fark etmeli, bir yetişkinden yardım istemeli, kendinden sorumluluk almalı, aynı zamanda sahip olduğu gücü doğru biçimde kullanabileceğini görmeli, kendi değerlerini ve niteliklerini tanımalıdır.**
- **Zorbalığı yapan çocuk, gücünü başkalarını korkutmak için kullanmak yerine uygun şekilde kabul etmeli, kendi olumlu yönlerini fark etmeli ve empati geliştirmelidir.**

ANCAK ÇOCUKLAR BU SÜREÇLERİ TEK BAŞLARINA YÜRÜTEMEZ. BİR YETİŞKİN YA DA UZMANIN YARDIMI GEREKİR.

Yetişkinlerin ya da uzmanların yardım edebilmesi için öncelikle zorbalığın yaşandığını bilmeleri gerekir. Bunun için birinin onlara söylemesi şarttır.

ÇOCUKLARIN
FARKINDALIKLARINI
ARTIRMAK VE ONLARI
CESARETLENDİRMEK
İÇİN YETİŞKİNLERLE
GÜVEN İLİŞKİSİ
KURULMASI VE BİR
ŞEY YAŞANDIĞINDA
BUNU PAYLAŞMALARI
KONUSUNDA
YÖNLENDİRİLMELERİ
ÇOK ÖNEMLİDİR.

A K R A N
Z O R B A L I Ğ I N I N
S O N U Ç L A R I

Akran zorbalığının ciddiyeti hem kısa vadeli hem de uzun vadeli sonuçlar doğurmasından kaynaklanır. Bazı sonuçlar hemen fark edilebilir ve geçici olur, bazıları ise kişinin yaşamı boyunca etkisini sürdürür. Daha kırılgan olan, kendini çaresiz hisseden, yaşadıklarını kimseyle paylaşmayan ve yardım istemeyen çocuklar, ileride yetişkin olduklarında da onları tanımlayacak olumsuz sonuçlarla karşılaşır. Bu nedenle, zorbalığın sonuçlarını gidermeye çalışmaktansa, zorbalığı önlemeye yönelik çalışmalar yapmak çok daha doğru bir yaklaşımdır. **Zorbalık mutlaka engellenmelidir.**

Sonuçların listesi uzundur. Bunlar yalnızca mağdurları değil, zorbalığı yapan çocukları ve ayrıca olaya tanık olan fakat müdahale edemeyen çocukları da etkiler. Daha anlaşılır olması için sonuçlar ikiye ayrılır: hemen görülebilenler ve uzun vadeli olanlar.

HEMEN GÖRÜLEBİLEN BELİRTİLER/SONUÇLAR:

Bir çocuğun zorbalığa uğradığını hemen gösterebilecek bazı işaretler şunlardır:

- Önceden sosyal ve arkadaş canlısı iken içine kapanması
- Eve yaralı veya üzgün gelmesi
- Kıyafetlerinin yırtık olması ya da bazı parçalarının eksik olması
- Okula gitmeyi reddetmesi
- Okul başarısının düşmesi
- Ruh hâlinde belirgin değişiklikler görülmesi
- Davranışlarında değişiklik görülür.
- Kardeşlerine ve diğer aile üyelerine karşı agresif olabilirler.
- Uyku sorunları yaşarlar; kâbus görme, çok erken veya çok geç uyanma sık görülür.
- Baş ağrısı, karın ağrısı gibi psikosomatik belirtiler artar.
- Kendine zarar verme davranışları gözlemlenir; kesik atma, saç yolma gibi.
- Okula giderken zorbalığa karşıabilecek çocuklarla karşılaşmamak için yolunu değiştirmek isterler.

PSİKOLOJİK YAŞANTILAR VE DUYGULARDA ORTAYA ÇIKAN SONUÇLAR:

- Kendilerini değersiz hissederler.
- Depresifleşir, kimsenin onları sevmediğini düşünürler.
- Dikkat ve odaklanma becerileri azalır.
- Kendilerini yalnız hissederler.
- Kendilerini başkalarından farklı, daha az değerli olarak görürler.
- Korku, utanç ve çaresizlik yaşarlar; aynı zamanda öfke ve kızgınlık da hissederler.

ÇOCUĞUN ZORBA OLDUĞU HEMEN ANLAŞILAN İŞARETLER:

- Kendine ve gücüne aşırı güven duyma
- Kontrol ve güç ihtiyacı
- İsteddiği gerçekleşmediğinde güvensizlik ve sert tepkiler verme
- Küfür ve aşağılayıcı sözlerle dolu bir dil kullanma
- Sürekli kendini haklı çıkarma ve suçsuz olduğuna ikna etmeye çalışma
- Çabuk öfkelenme
- Abla veya ağabeylerinden korkma
- Dikkat ve odaklanmada zayıflık
- Sürekli başkalarını suçlama ve kendi davranışlarının sorumluluğunu kabul etmeme
- Empati yoksunluğu

PSİKOLOJİK YAŞANTILAR VE DUYGULARDA ORTAYA ÇIKAN SONUÇLAR:

- Endilerini güçlü ve "en önemli" kişi olarak görürler.
- Başka bir çocuğu ezdiklerinde statülerinin arttığını hissederler.
- Zayıf yönlerinin ortaya çıkmasından korkarlar.
- Yaptıkları zorbalığın ortaya çıkmasından endişe ederler.
- Aslında kendi özelliklerinden bazılarıyla tatmin değildirler; bu eksikliklerini başkaları üzerinde güç göstererek telafi etmeye çalışırlar ve bu onlara yalnızca kısa süreli bir tatmin sağlar.

AKRAN ZORBALIĞININ CİDDİYETİ, KİŞİLİK ÜZERİNDE UZUN SÜRELİ YA DA KALICI SONUÇLAR BIRAKMASINDAN KAYNAKLANIR.

AKRAN ZORBALIĞININ UZUN VADELİ SONUÇLARI:

Uzun yıllar boyunca, zorbalıkla ilgili olumsuz deneyimlerin çocukların zamanla kendiliğinden aşabileceği bir şey olduğu düşünülüyordu. Ancak günümüzde yapılan bilimsel araştırmalar, zorbalığın uzun vadeli sonuçlarının gerçek olduğunu ve ileride ciddi psikolojik, duygusal ve fiziksel sorunlara yol açabileceğini göstermektedir. Çocuklar doğrudan ya da dolaylı olarak zorbalığın bir parçası olabilir, fakat uzun vadeli sonuçlar olumsuz deneyimlerden yıllar sonra bile, hatta yetişkinlikte dahi ortaya çıkabilir. Çocuklar zamanında psikolojik destek almazsa bu sonuçlar kalıcı hâle gelebilir.

MAĞDURLARDA ZORBALIĞIN UZUN VADELİ SONUÇLARI:

- Sürekli korku ve kaygı
- Sosyal izolasyon
- Suçluluk ve utanç duygusu
- Çaresizlik ve umutsuzluk hissi
- Düşük özsaygı ve özgüven
- Bozulmuş sosyal beceriler ve sağlıklı ilişkiler kurmada zorluk
- Dikkat, öğrenme ve akademik başarı sorunları
- Kronik ruh sağlığı problemleri
- Fiziksel sağlık sorunları
- Kendine zarar verme davranışları
- İntihar düşünceleri, eğilimleri veya intihar girişimleri
- Bu olumsuz deneyimlere bağlı travma sonrası stres bozukluğu
- Depresyon

ZORBALIĞI YAPAN ÇOCUKLARDA UZUN VADELİ SONUÇLAR:

- Düşük akademik başarı
- Problemlerli davranışlar
- Ruh sağlığı sorunları
- Yasa ile sorunlar yaşama
- Suç ya da suça eğilimli davranışlar
- Toplumdan dışlanma ve sosyal gruptan uzaklaştırılma
- Yalnızlık

B A Ő A  I K M A Y O L L A R I

Z O R B A , M A Ğ D U R , T A N I K L A R

Aile, okul, toplum ve çocuğun kendisi akran zorbalığıyla başa çıkma ve onu aşma sürecinde güçlü bir şekilde birbirine bağlıdır. Bu zincirin her halkasının kendine özgü etkisi ve önemli bir rolü vardır. En kritik nokta, mağdur olan çocuğun, başka bir çocuk ya da çocuk grubunun kendisine uyguladığı zorbalığı bir yetişkinle paylaşmaya hazır olmasıdır.

Bu süreç çocuk için son derece zordur. Çünkü zorbalık sırasında çoğunlukla, eğer yaşadıklarını birine anlatırsa daha fazla zarar göreceğine dair tehditler de yer alır. Hatta tehditler, yakınlarının zarar göreceği ve acı çekeceği yönünde olabilir. Zorbalığın daha da artacağından korkan çocukların büyük bir kısmı susmayı ve maruz kaldıkları zorbalığa katlanmaya devam etmeyi seçer. Oysa bilseler ki korunabilir, destek ve yardım alabilirler, sessiz kalmazlardı.

Çocuk yaşadığı zorbalığı paylaştığında, onu durdurma sorumluluğu yetişkinlere aittir. Zorbalık okulda gerçekleşiyorsa, öğretmenler ve okulun rehberlik/psikolojik danışma birimi sürecin aşılmasında görev almak zorundadır. Öncelikle zorbalığa karışan çocukların anne babaları veya velileriyle iletişim kurulur ve ortak bir planla çözüm yolları geliştirilir. **Her zaman anlayış ve iş birliği sağlanamasa da ebeveynlerin sürece katılımı, çocuğun istenmeyen davranışını değiştirmesi için çok önemlidir.**

ZORBALIĞI İLK ÖĞRENEN TARAF AİLELERSE,
ÖĞRETMENLERİ VE OKULUN REHBERLİK BİRİMİNİ
HABERDAR ETMEK ZORUNDADIRLAR.

Okul temsilcileri her zaman anlayışlı davranmasa da onların da rolü büyüktür. Okulda güvenli ve huzurlu bir ortam oluşturmak, her çocuğun öğrenme ve arkadaşlık ilişkilerini güvenle sürdürebilmesi için zorunludur. Ancak bazen okul ve aileler arasındaki görüş farklılıkları ya da yetersiz iş birliği nedeniyle zorbalık devam eder. Böyle durumlarda zorbalığı yapan çocuk "kimse bana engel olamaz" sonucuna varır; zorbalığa uğrayan çocuk ise "bana kimse yardım edemez" düşüncesine kapılır.

Akran zorbalığıyla mücadelede, yalnızca mağdurlara değil, zorbalığı yapan çocuklara da destek verilmesi çok önemlidir. Her iki taraf da olumsuz sonuçlar yaşar. Bu nedenle yetişkinlerin her iki gruba da yardımcı olması gerekir.

MAĞDUR ÇOCUĞA KENDİ DEĞERİNİ GÖRMESİ, ZORBALIK YAPAN ÇOCUĞA İSE SOSYAL AÇIDAN KABUL GÖREN DAVRANIŞLARLA DEĞERİNİ ORTAYA KOYMASI KONUSUNDA YARDIM EDİLMELİDİR. PARALEL DESTEK ÇALIŞMALARI SONUÇ VERECEKTİR.

Zorbalık yapan çocuğun psikoloğa yönlendirilip yalnızca ceza verilmesi ya da ebeveynler tarafından cezalandırılması, onun öfkesini artırır ve bu öfke yeni yollarla dışa vurulur. Zorbalık bu şekilde devam eder. Öte yandan yalnızca mağdur çocukla çalışılması, psikoloğa çağırılması veya aileden ve çevreden sadece acıma görmesi, onun çaresizliğini artırır ve mağdur rolünde kalmasına yol açar.

Toplumun görevi, barışçıl ilişkileri teşvik etmek, olumlu davranışları desteklemek ve değerli kılmak, çeşitli kampanyalar, etkinlikler ve medya stratejileriyle şu mesajı vermektir: gerçek ilerleme herkesin kendini iyi hissettiği yerde mümkündür. Ayrıca, zorbalığa karşı uygulanacak yasal ve idari düzenlemeler de çok önemlidir. Çocuğun fiziksel ya da psikolojik bütünlüğünü zedeleyen her davranış, belirlenmiş bir protokole göre ele alınmalı ve çözüm için gerekli adımlar atılmalıdır.

Bu protokolde, atılacak adımların ayrıntılı biçimde belirtilmesi gerekir. Bu adımlar arasında, akran zorbalığına karışan tüm çocuklara bireysel psikolojik destek sağlanması zorunlu olmalıdır. Ayrıca, alınan önlemlere ve psikolojik danışmanlığa rağmen zorbalık devam ederse, izlenecek ek yollar da protokolde yer almalıdır. Bu ek adımlar arasında, olayın gerçekleştiği şehirdeki sosyal hizmet merkezine başvurmak veya İçişleri Bakanlığı'na (MVR) resmi şikâyetle bulunmak da yer alır.

Öncelikle okul, rehberlik servisi ve ilgili çocukların velileri aracılığıyla kendi bünyesinde önlemler alır. Eğer bu önlemler sonuç vermezse, protokole uygun olarak diğer kurumlara başvurulur.

Akran zorbalığını fark etme sorumluluğu öncelikle okulun ve okul çalışanlarının üzerindedir. Öğretmenler ve personel, öğrenciler arasındaki ilişkileri, davranışlardaki değişimleri ve akademik başarıyı düzenli olarak takip etmelidir.

İlk uygulanabilecek müdahaleler, daha çok öğrencilerin zorbalığın mağdurlar ve failer üzerindeki olumsuz etkileri hakkında eğitilmesine yöneliktir:

- Öğrencileri zorbalığın sonuçları konusunda bilgilendirmek
- Mağdurları arkadaşlarının kışkırtmalarına tepki vermemeleri konusunda cesaretlendirmek
- Evde bilgisayarların ortak kullanım alanında bulundurulmasını sağlayarak yetişkinlerin çocukların internet ortamında karşılaştıkları içerikleri görebilmelerini sağlamak
- Arkadaşlık ilişkilerini teşvik etmek
- Etkili iletişim becerileri öğretmek
- Zorbalıkla başa çıkma yollarını belirlemek
- Problem çözme yöntemlerini öğretmek
- Fikirlerini ifade etmeleri için çocuklara destek olmak, farklı düşüncelere de değer verilmesini sağlamak
- Rol yapma etkinlikleriyle başkalarının yerine kendini koymayı (empati) geliştirmek

Öğretmenlerin zorbalığı önlemede katkı sağlayabileceği yaklaşımlar:

- Okul personeli, zorbalık davranışını derhal araştırmalıdır.
- Okul personeli, mağdur ve zorbayı asla aynı görüşmede bir araya getirmemelidir.
- Personel, mağdurla özel olarak görüşerek yaşananları öğrenmeli ve ona ellerinden geleni yapacaklarını söyleyerek güven vermelidir.
- Aynı zamanda zorbalığa karıştığından şüphelenilen öğrencilerle de görüşülmelidir.
- Ailelerle birlikte hareket ederken mağdur çocuğu suçlamamaya özen gösterilmelidir.
- Okula, her iki tarafı da dinlemek ve olayları incelemek için yeterli süre tanınmalıdır.
- Eğer zorbalık devam ederse, dosya ilgili resmî kurumlara iletilmelidir.

Bir öğretmen olarak nasıl hareket edilmeli:

- Çocuklarla konuşun ve duygusal durumlarını anladığınızı hissettirin.
- Onların bu şekilde davranmasına yol açan nedenleri ve olası sebepleri anlamaya çalışın.
- Çocuğun okulda bir sorunla karşılaşmış olduğunu, kendini üzgün, öfkeli, yalnız ya da güvensiz hissedip hissetmediğini araştırın.
- Ailelerle görüşün ve onların desteğinin önemini vurgulayın.
- Öğrencilerle birlikte olduğunuz her fırsatta işbirliği ve arkadaşlığı teşvik edin.
- Her çocuğa grup önünde kendi olumlu yönlerini gösterebilme fırsatı verin.
- Zorbalığa tanık olan öğrencilerle konuşun, onların korkularını aşmalarına yardımcı olun, mağdura destek vermelerini sağlayın ve zorbalık anında okulda sorumlu bir yetişkini çağırın için cesaretlendirin.

Zorbalık, öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve okul etkinliklerine katılımlarını doğrudan etkiler. Akran zorbalığına maruz kalan öğrenciler:

- Okula karşı korku ve saygısızlık geliştirebilir.
- Öğrenme ve dikkat toplama konusunda güçlükler yaşayabilir.
- Derslerde veya teneffüslerde kendini güvensiz hissedebilir.
- Okulu sevmemeye başlayabilir ve okula gitmeyi reddedebilir.
- Öğretmenlerin ve personelin onları önemsemediğini ya da kontrolün zayıf olduğunu düşünebilir.
- Öğretmenlerine olan güvenlerini kaybedebilir.

VELİLER, ÖĞRETMENLER KADAR GÜÇLÜ BİR ETKİYE SAHIPTİR VE ÇOCUKLARININ KARIŞTIĞI ZORBALIK OLAYLARINI ÖNLEMEK İÇİN DERHAL HAREKETE GEÇMELERİ GEREKİR.

Çocuk ister zorba ister mağdur olsun, hiçbir veli, onun bu rollerin olumsuz sonuçlarını yaşamasını istemez.

Eğer zorbalıktan şüpheleniyorsanız veya belirtilerden birini fark ediyorsanız, çocuğunuzun hangi rolde olduğuna bakmaksızın hemen müdahale etmeniz gerekir. Çocuğunuz ergenlik dönemindeyse etkili olamayacağınızı düşünebilirsiniz, ancak bir yetişkin olarak değişimin başlaması için en güçlü etkiye siz sahipsiniz.

Velilerin Yapabilecekleri:

- Evde huzurlu bir ortam oluşturun, stresi azaltın ve aile içi çatışmaları en aza indirin.
- Aile bireyleriyle ve başkalarıyla konuşurken nazik ya da en azından tarafsız bir dil kullanmayı teşvik edin.
- Düzenli olarak neyin kabul edilebilir, neyin kabul edilemez olduğunu konuşun.
- Günlük iletişimde olumsuz ifadelerden çok olumlu ifadelere yer verin.
- Çatışmalarla ve gerginliklerle sağlıklı şekilde başa çıkmayı davranışlarınızla modelleyin.
- Zorlayıcı ya da kontrol edici olmadan tartışmalar yapın, tavsiyeler paylaşın.
- Çocuklarla konuşurken ve kendi güçlü duygularınıza tepki verirken üslubunuza özen gösterin.
- Okul içi ve okul dışı etkinliklere katılın.

Eğer çocuğunuzun mağdur olduğundan şüpheleniyorsanız sorabileceğiniz sorular:

- Bugün okulda neler yaptınız?
- Kiminle oynadın?
- Bundan keyif aldın mı?
- Başka biriyle oynamak ya da farklı bir oyun oynamak ister miydin?
- Teneffüs sırasında ne yaptın?
- Okulda hoşlanmadığın biri var mı? **Neden?**
- Okulda hoşlanmadığın bir şey var mı? **Neden?**
- "Yarın okula gideceğin için mutlu musun?"

Eğer çocuğunuzun zorbalık yapan taraf olduğundan şüpheleniyorsanız sorabileceğiniz sorular:

- "Bana yardım eder misin, diğer çocuk neden bunu öyle görüyor olabilir?"
- "Sen zorbalığa uğrayan çocuğun yerinde olsaydın nasıl hissederdin?"
- "Ailemizde benzer bir şiddet modeli var mı?"
- "Sadece aynı çocuğa mı, yoksa birden fazla çocuğa mı zorbalık yapıyorsunuz?"

Velilerin Uygulaması Gereken Adımlar:

- Çocuğunuzla konuşun. O sizin çocuğunuz, onu siz büyütüyor ve eğitiyorsunuz. Ona en çok siz değer veriyor ve iyiliğini istiyorsunuz.
- Çocuğunuzun davranışlarını iyileştirmeye yönelik her fikrini destekleyin.
- Zorbalığı ertelemeyin, derhal sonlandırılması gerekir.
- Çocuklarınıza zorbalığın sonuçlarını öğretin.
- Bilgisayarları evde herkesin görebileceği bir yerde bulundurun, böylece çocuğun sosyal medyadaki davranışlarını ve tepkilerini takip edebilirsiniz.
- Arkadaşlık kurmasını teşvik edin.
- Etkili iletişim becerilerini öğrenmeleri için onları destekleyin.
- Zorbalıkla başa çıkma yollarını birlikte belirleyin (davranış tablosu: ne işe yarıyor, ne yaramıyor).
- Sorun çözme yollarını birlikte öğrenin.
- Fikirlerini ifade etmelerini destekleyin.
- Öğretmeniyle görüşün ve okul personeliyle iş birliği yapın.

ZORBALIĞA
MARUZ KALAN
ÖĞRENİLERE
YÖNELİK
PSİKOLOJİK
YAKLAŞIM

Uzman birimlerin, okulun, velilerin ve zorbalıkla mücadele sürecine dâhil olan tüm yetişkinlerin dikkatli hareket etmesi gerekir. Çocuklara, zorbalık döngüsünden sağlıklı bireyler olarak ve olumsuz sonuçlar yaşamadan çıkmalarına yardımcı olacak bir yaklaşım uygulanmalıdır.

Bu noktada şunu unutmamak önemlidir: Çocuklar, yetişkinlerin her davranışını fark eder ve bu onların üzerinde güçlü bir etki bırakır. Aynı şekilde, hiçbir şey yapmamak da iz bırakır ve zorbalığın aşılması sürecini olumsuz etkiler. Bu nedenle doğru stratejiyi seçmek ve derhâl uygun bir şekilde harekete geçmek çok önemlidir.

Ergenler, çevrelerinde gerçekleşen etkileşimlere karşı özellikle hassastır. Yanlış bir söz, onlarda yoğun ve ani bir duygusal tepkiye yol açabilir.

DOĞRU BİR SÖZ ÇOK BÜYÜK BİR DEĞİŞİM
YARATABİLİR VE GENÇLERİN OLUMSUZ
DUYGULARIYLA BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLABİLİR.

Değişimi gerçekleştirebilmek için öncelikle arzu edilen davranışların öne çıkarılması önemlidir. Çocuğa yalnızca nasıl davranmaması gerektiğini söylemek, onda kafa karışıklığına yol açar. Böyle bir durumda çocuk, ne yapmaması gerektiğini bilir ama nasıl davranması gerektiğini öğrenemez. Oysa olumlu davranış biçimlerini öğretmek, çocuğa doğru yolu gösterir. Bu nedenle, olumlu yaklaşım zorbalığın aşılmasında anahtar rol oynar.

Çocuk ister zorbalığa maruz kalan ister zorbalık yapan olsun, onunla mutlaka konuşulmalıdır. Çocuğun kaygılarını, öfkesini, korkularını paylaşabileceği bir konuşma ortamı ona güven ve huzur verir. Bu, çocuğa değer verdiğimizizi, yaşadıklarının bizim için önemli olduğunu ve iyiliğini istediğimizi gösterir. Böyle bir konuşma, çocuğun sakin olduğu bir zamanda ve başkalarının bulunmadığı bir yerde yapılmalı; çocuğa kendini ifade edecek zaman tanınmalı ve uygun bir çözüm planı geliştirilmelidir.

Çocuğu anlamak ve bulunduğu durumu kavramak, yaklaşımın en önemli unsurlarından biridir. Anlamak; dinlemek, empati kurmak ve cesaretlendirmektir. Eğer zorbalık yapan bir çocuk, öfkesinin ve agresyonunun farkında olan bir yetişkin tarafından anlaşılırsa, bu duygular giderek azalır ve çocuk olumlu davranışlara yönelmek için motive olur. Anlamak, olumsuz davranışı kabul etmek değildir; aksine çocuğu desteklemek ve bu davranışı aşmasına yardımcı olmaktır.

"Seni dinliyorum, seni anlıyorum, seni kabul ediyorum" anlayışı, çocukların dinlenmeye, anlaşılmaya ve birey olarak kabul edilmeye ne kadar ihtiyaç duyduğunu gösterir. Çocukları dinlemezsek onları anlayamayız, anlamazsak da kabul yerine eleştiriye yöneliriz. Kabul etmek, onların yanlış davranışını onaylamak değildir; onların değerli bireyler olduğunu görmek, iyiliklerini istemek ve iyi birer insan olarak büyümelerine destek olmaktır.

Çocuklara zaman ayırmak, onları dinlemek ve anlamaya çalışmak, ihtiyaçlarını fark etmemizi sağlar. Zorbalık çoğu zaman, çocukların ihtiyaçlarını yanlış yollarla karşılamaya çalışmasından kaynaklanır. Onların neyi başarmak istediklerini bilirsek, bu ihtiyaçları uygun ve asertif yollarla karşılamalarına yardımcı olabiliriz. Bu noktada, yetişkinlerin kendi öfke ve kızgınlıklarını nasıl yönettiklerini paylaşmaları da yol gösterici olur.

Son olarak, çocukların mutlaka övülmesi gerekir. Sürekli eleştiri, onlarda öfke, memnuniyetsizlik ve utanç duygularını artırır. Bu duygularla baş edemeyen çocukların bir kısmı başkalarına zorbalık yaparak kendini güçlü hissetmeye çalışır, bazıları ise içine kapanır ve cezayı hak ettiğine inanır.

Övgü ve olumlu pekiştirme, iyi davranışların en güçlü motivatörüdür.

” ÖVÜLEN ÇOCUKLAR,
YENİDEN ÖVGÜ
ALABİLMEK
İÇİN OLUMLU
DAVRANIŞLARINI
TEKRARLAMAYA
ÇALIŞIR.”

Çocuklar için övgü, maddi olmayan bir ödüdür. Bunun yanında yalnızca onlarla vakit geçirmek, duyguları ve sevgiyi paylaşmak, koruma ve ilgi göstermek de önemli manevi ödüller arasındadır.

**BÖYLE BİR YAKLAŞIM SÜREKLİ OLARAK
UYGULANDIĞINDA, ZORBALIK ARTIK İŞLEVİNİ
YİTİRİR VE ORTADAN KALKAR.**

" AKRAN
ZORBALIĞINA KARŞI
SESİNİ YÜKSEL "

EĞİTİM KAMPANYASINDAN
DENEYİMLER

TOPLUMSAL SORUMLULUK BİLİNCİYLE YÜRÜTÜLEN "MAKPETROL"ÜN EĞİTİM KAMPANYASI "**AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI, SESİNİ YÜKSELT**", 2023/24 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILINDA KUZEY MAKEDONYA'DAKİ 150 OKULDA GERÇEKLEŞTİRİLDİ. KAMPANYAYA 18.000 ÖĞRENCİ KATILDI.

UZMAN EKİP, 6. İLE 9. SINIFLAR ARASINDAKİ ÖĞRENCİLERLE **620 ATÖLYE ÇALIŞMASI** DÜZENLEDİ.

Atölyelerin içeriği her okul için aynıydı ve üç bölümden oluşuyordu:

Etkinlik 1: FİKİR FIRTINASI

Öğrencilere şu kelimelerle ilgili akıllarına gelen ilk çağrışımları sorun:

- Arkadaşlık
- İş birliği
- Zorbalık

Yanıtları tahtada üç sütun hâlinde yazın ve tartışma başlatın. Tartışma sırasında öğrencilere şunu hatırlatın: Çatışmaların yaşanması anlaşılabilir bir durumdur, fakat yalnızca üçüncü sütundaki davranışların uzun süre devam etmesi ya da belirli bir çocuğa yönelmesi kabul edilemez ve zararlıdır. Arkadaşlık ve iş birliği olmadan sürdürülen olumsuz davranışlar sağlıklı değildir.

Etkinlik 2: ÇOCUK RESMİ

Öğrencileri dört ya da beş gruba ayırın.
Her gruba farklı bir çocuk resmi verin (Ek 1).

İlk turda: 8. ve 9. sınıf öğrencilerinden resimdeki çocuk için hakaret içeren kelimeler yazmalarını, 6. ve 7. sınıflardan ise resimdeki çocukta hoşlanmadıkları şeyleri yazmalarını isteyin. Kağıtları toplayın ve okumadan önce öğrencilere şu açıklamayı yapın:

BUNLAR GERÇEK ÇOCUKLAR DEĞİL, BİLGİSAYAR TARAFINDAN OLUŞTURULMUŞ KARAKTERLERDİR. YANİ KİMSEYİ İNCİTMEDİNİZ. ŞİMDİ YAZDIĞINIZ KELİMELERİ OKUYACAĞIM. SİZ DE DÜŞÜNÜN: BİR ÇOCUĞA BU SÖZLER SÖYLENDİĞİNDE O ÇOCUK NASIL HİSSEDERDİ?

Öğrencilere çocuğun aklından neler geçmiş olabilir, bu sözlere maruz kalan bir çocuk neler hissetmiş olabilir sorularını yöneltin.

İkinci turda aynı gruplara yeniden aynı resim verilir. Bu kez talimat şu olur: "Resimdeki çocuğa özür dileyen ve övgü içeren bir cümle yazın." Çalışma bittikten sonra kâğıtlar toplanır, yüksek sesle okunur ve her güzel söz için öğrenciler tebrik edilir. Ardından şu tartışma açılır: "Bir özür, daha önce söylenen kırıcı sözleri unutturmaya yeterli midir?"

Sonuç: Sözler çocukları incitebilir ve onların üzerinde ciddi olumsuz etkiler bırakabilir. Bu nedenle kırıcı kelimeler kullanılmamalıdır.

Etkinlik 3: ÖVGÜ SÖZCÜKLERİ

Öğrenciler ikili gruplar oluşturur ve birbirlerine üçer övgü sözü söyler. Burada önemli olan, övgülerin fiziksel görünüm ya da giysilere değil, kişisel özelliklere yönelik olmasıdır. Örneğin "Tişörtünü beğendim" yerine, "Giyim tarzını beğeniyorum" denilebilir.

Atölyelerin büyük bölümünde öğrenciler iş birliği yaptı ve ilgi gösterdi. Ancak Makedonya genelinde, okullarda akran zorbalığını önleme ve başa çıkma konusunda verilen önem ve yöntemler arasında farklılıklar gözlemlendi. Bazı okullarda öğrenciler, zorbalığa nasıl tepki verecekleri konusunda bilgi sahibiydi. Diğerlerinde ise öğrencilerin bu konuda bilgi ve farkındalıkları sınırlıydı.

Ülkede akran zorbalığının görülme durumu da okuldan okula değişmektedir. Zorbalık vakalarıyla karşılaşan okullarda, personel kampanyanın uzman ekibiyle iş birliği yaparak çözüm yolları aramıştır. Zorbalık vakası yaşanmamış olan okullar ise olası durumlarda nasıl hareket edeceklerini öğrenmek için protokollerle ilgilenmiştir.

Öğrencilerin övgü sözcükleri konusundaki kelime hazinesi oldukça sınırlıdır. Özellikle kişisel özellikleri öven ifadeler çok azdır. En sık kullanılan övgüler, fiziksel görünüm ya da kıyafetlere ilişkindir. Ne yazık ki, öğrenciler birbirlerine övgüden çok hakaret ve eleştiri yöneltmektedir. Bu hakaretler sadece fiziksel görünümle değil, kişisel özelliklerle de ilgilidir.

Çok sayıda öğrenci, akran zorbalığının sonuçlarını fark ettikten sonra onun önlenmesi konusunda fikirlerini açıkça dile getirmiştir. Bazıları kendilerini "mağdur" grubunda görmüş ve travmatik deneyimlerin uzun vadeli olumsuz etkilerini taşımamak için nasıl davranmaları gerektiğini öğrenmiştir. Bazıları ise kendilerini "zorba" grubunda görmüş ve öne çıkmanın başka yolları olduğunu keşfetmiştir. Çoğu öğrenci, zorbalığa tanık olduklarını ve bu süreçte yaşadıkları rahatsız edici duyguları paylaştı.

Sonuçlar olarak kampanya büyük bir başarı elde etti ve planlanan tüm hedeflerine ulaştı. Atölye çalışmalarının yanı sıra, okullara "Akran Zorbalığına Karşı Sesini Yükselt" mesajı taşıyan posterler dağıtıldı. Her öğrenciye iki broşür verildi: Ebeveynler için hazırlanan broşür: Zorbalığın temel özelliklerini ve ebeveynlerin nasıl tepki verebileceğini içeriyordu. Çocuklar için hazırlanan broşür: Benzer içerikle, çocuklara yönelik bilgiler ve öneriler sunuyordu.

Kampanya deneyimi, akran zorbalığının sürekli artışta olduğunu ve özellikle yoğun nüfuslu bölgelerde daha belirgin hale geldiğini ortaya koydu. Bu nedenle, önleyici çalışmalara daha fazla önem verilmesi gerektiği sonucuna varıldı.

Tüm materyallere ve içeriklere www.kreniglas.mk adresinden ulaşılabilir.

Ö Ğ R E N C İ L E R E
Y Ö N E L İ K A K R A N
Z O R B A L I Ğ I Y L A
B A Ş A Ç I K M A V E
Ö N L E M E A T Ö L Y E
Ç A L I Ş M A L A R I

BU KILAVUZDA, SINIF ORTAMINDA UYGULANABİLECEK 15 ATÖLYE ÇALIŞMASI SUNULMAKTADIR. ATÖLYELERİN AMACI: ÖĞRENCİLERDE POZİTİF DAVRANIŞLARI TEŞVİK ETMEK, DEĞERLERİNİ GELİŞTİRMEK VE GÜÇLENDİRMEK, ZORBALIĞI ÖNLEMEN VE AKRAN ZORBALIĞIYLA BAŞA ÇIKMALARINA YARDIMCI OLMAKTIR.

Her atölye basit bir yapıya sahiptir ve üç bölümden oluşur: giriş etkinliği, ana etkinlik, sonuç

ÖĞRETMENLERE ÇAĞRIDA BULUNUYORUZ BU ATÖLYELER ÖZELLİKLE ÖĞRETMENLERE YÖNELİKTİR, ÇÜNKÜ ONLAR ÖĞRENCİLERLE HER GÜN DOĞRUDAN ETKİLEŞİM HALİNDEDİR VE BU ÇALIŞMALARI SINIF ORTAMINDA UYGULAMA İMKÂNINA SAHİPTİR.

Değerli Öğretmenler,

Karşınızdaki öğrenciler, kişiliklerini inşa etme sürecinde olan gençlerdir. Dünyaya nasıl ait olacaklarını öğrenmekte, akran grubu içinde kendilerine bir yer aramaktadırlar. Akademik görevlerin yanı sıra, yoğun bir gelişim döneminden geçmekte ve hayatı keşfetmektedirler.

Ergenlik dönemi hem pozitif ve eğlenceli deneyimler sunabilen hem de zorlayıcı ve stresli olabilen bir süreçtir.

Ergenler, toplumda yetişkinliğe adım atmaktadır. Bu dönemde oluşturdukları benlik imgesi, ilerleyen yaşamlarında da onlara eşlik edecektir. Ergenliğin sonuna doğru, kimliklerini ve bütünlüklerini tanımlayacaklardır. İşte bu nedenle, bu süreç onların kendilerini değerli, sevilen, önemli ve başarılı bireyler olarak inşa etmeleri için büyük bir fırsattır.

Kendi ideal versiyonlarını ararken deneyler yapacak, sosyal çevrelerinde yerlerini bulmak için tüm kaynaklarını kullanacaklardır.

Bazı öğrenciler, yeteneklerini ve kendilerini çalışkanlık ve akademik başarıyla, sporla ya da sanatla ortaya koyarken, bazıları ise bunu başkaları üzerinde üstünlük kurarak göstermeye çalışır.

Ancak yasaklar ve cezalar tek başına etkili değildir; hatta kimi zaman durumu daha da kötüleştirebilir. Ergenin ihtiyacı, toplum tarafından kabul edilen ve değer verilen güçlü yönlerini fark etmesidir. Bu nedenle her öğrenciye, hangi alanlarda yetenekli olduğunu, hangi değerlere sahip bulunduğunu keşfetmesi ve bunları uygun yollarla ortaya koyması için destek verilmelidir.

Sizler bu süreçte çok önemli bir role sahipsiniz. Sadece bilgi aktarmakla kalmıyor, aynı zamanda öğrencilerinizden anlayış, destek ve koruma da bekleniyorsunuz. Öğrenciler arasındaki zorbalık hemen sona ermelidir; çünkü devam eden her olay, çocukların hayatında kalıcı izler bırakır. Siz öğretmen olarak değişim için bir fırsata sahipsiniz; okul olarak da zorbalığı gördüğünüzde doğru adımları atma sorumluluğunuz var.

**BU BÜYÜK BİR ZORLUK OLABİLİR, AMA
ÖLÇÜLEMEZ BİR BAŞARI GETİRECEKTİR**

Unutmayın, karşınızda büyük bir zorluk olsa da elde edilecek başarı paha biçilemezdir.

Hazırlanan atölyelerin temelinde, sizlerin bu hassas konudaki yetkinlikleriniz göz önünde bulunduruldu. Çünkü sizler, okul ortamında sık sık şiddet olaylarıyla karşılaşılıyorsunuz. Bir çocuğu zorbalığın olumsuz psikolojik etkilerinden korumak ve aynı zamanda zorbalık yapan çocuğa da destek olmak gerçek bir beceri ister. Çocuğa yardım etmek önemlidir; çünkü onun da kabul edilebilir davranış kalıplarını öğrenmeye ve öfkesini ya da gördüğü-hissettiği saldırganlığı doğru şekilde yönetmeye ihtiyacı vardır.

Atölyeleri uygularken, kendi tarzınızı yansıtmamız beklenmektedir. Tartışmalara yaratıcılığınızı katın ve öğrencileri etkileşim kurmaya teşvik edin.

Bu yönergeler size yardımcı olabilir ve akran zorbalığı konusundaki genel çalışma sürecinde önemlidir.

- Her derste üç etkinliği de belirtilen sıraya göre uygulamaya çalışın.
- Dersin başlangıcı ve bitişinde olumlu davranışlara vurgu yapın.
- Tartışmalar sırasında öğrencilerin düşüncelerini serbestçe ifade etmelerine imkân tanıyın.
- Öğrencilerden birinin yaşadığı olumsuz bir davranışı örnek göstermeyin.
- Örnekleri, tanımadığınız kişiler üzerinden, genel bir anlatımla verin.
- Bir öğrencide duygusal tepki görürseniz, bunu diğerlerinin fark etmesine izin vermeden destek olun; ders sonunda, mümkünse okul psikoloğuyla birlikte konuşun.
- Öğrencileri atölyeye aktif olarak katıldıkları için övgüyle destekleyin.
- Onları pozitif bir dil kullanmaya teşvik edin ve her güzel söz için takdir edin.

ATÖLYELERİ GERÇEKLEŞTİRİRKEN SİZLERE BAŞARI VE MUTLULUKLAR DİLİYORUZ.

BİRİNCİ ÇALIŞMA GRUBU:

"BİZİ DAHA İYİ İNSANLAR YAPAN DEĞERLER"

1. Giriş Etkinliği (10 dakika)

- Tahtaya şu kelimeleri yazın: yaratıcılık, hoşgörü, empati, yardımseverlik, takdir.
- Çocuklar ikili gruplar hâlinde, bu özelliklerden birini gösterdikleri durumları birbirleriyle paylaşırlar.
- İsteyen öğrencilerin tüm sınıfla paylaşımlarına izin verin.

Amaç: Öğrencilerin kendi deneyimlerini hatırlaması ve olumlu davranışların farkına varması.

2. Ana Etkinlik (20 dakika)

- Öğrencileri 4 gruba ayırın.
- Her grup aşağıdaki yönergelere göre bir hikâye hazırlar:
 - **Grup 1:** Bu özelliklerin hepsine sahip bir çocuğun hayatını anlatan bir hikâye.
 - **Grup 2:** Bu özelliklerin hiçbirine sahip olmayan bir çocuğun hayatını anlatan bir hikâye.
 - **Grup 3:** En iyi arkadaşı bu özelliklere sahip olan ve ona böyle davranan bir çocuğun hikâyesi.
 - **Grup 4:** Çevresinde bu özellikleri gösteren hiç kimse bulunmayan bir çocuğun hikâyesi.

Hikâye hazırlama süresi: 12 dakika.

Sunum: 8 dakika (her grup için 2 dakika).

3. Kapanış Etkinliği (10 dakika)

- Tüm hikâyelerdeki kahramanların yaşadığı duygular tahtaya yazılır.

Kısa bir tartışma yapın:

- Farklı hikâyelerdeki karakterler nasıl hissetti?
- Siz hangi duyguları yaşamak isterdiniz?
- Mutlu olmak ve başkalarını mutlu etmek için bize ne gerekir?

Sonuç: Bu özelliklerin önemine dair ortak bir sonuç çıkarın.

İKİNCİ ÇALIŞMA GRUBU:

"BAŞKA BİRİNİN GÖZÜNDEN BİR GÜN - ZORBALIĞI ANLAMAK VE ÖNLEMEK"**1. Giriş Etkinliği** (10 dakika)

- Öğrenciler el kaldırarak sıradan bir günlerini paylaşır:
 - Günleri nasıl başlıyor?
 - Gün içinde neler yapıyorlar?
 - Günü nasıl bitiriyorlar?
 - **Ana soru:** Farklı etkinlikler sırasında hangi duyguları yaşıyorlar?

Amaç: Öğrencilerin kendi duygularını ve günlük deneyimlerini düşünmeleri, böylece bir sonraki etkinliğe daha kolay katılmaları.

2. Ana Etkinlik (20 dakika)

- Öğrencileri 3 gruba ayırın.
- Her gruba bir çocuk resmi verin (gerçek kişilere benzememesi için çizimler veya bilgisayar tarafından oluşturulmuş görseller kullanılabilir).
- Her grubun görevi, hayali çocuğun bir gününü anlatmak ve bu süreçte hangi duyguları yaşadığını belirlemektir.
 - **Grup 1: Zorbaliğa uğrayan** bir çocuğun gününü hayal eder.
 - **Grup 2: Zorbalık yapan** bir çocuğun gününü hayal eder.
 - **Grup 3: Zorbaliğa tanık** olan bir çocuğun gününü hayal eder

Hikâye hazırlama süresi: 12 dakika.

Sunum süresi: 8 dakika (her grup için 2-3 dakika).

3. Kapanış Etkinliği (10 dakika)

- Gruplar hazırladıkları metinleri tüm sınıfa okurlar.

Kısa bir tartışma yürütün:

- Senaryolardaki her çocuk nasıl hissediyor?
- Bu durumların değişmesi için neler yapabiliriz?
- Zorbaliğı önlemek için biz hangi rolü üstlenebiliriz?

Sonuç: Sınıf olarak ortak bir mesaj veya dostluk ve dayanışma kuralı oluşturun (bir postere de yazılabilir).

ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA GRUBU:

“BEN ZORBALIĞI DURDURABİLİRİM!”

1. Giriş Etkinliği – Beyin Fırtınası (10 dakika)

• Teşvik edici sorular:

- Zorbalık nedir?
- Hangi türleri vardır? (Fiziksel, sözlü, çevrimiçi/dijital)
- Zorbaliğa kimler dahil olur? (Mağdur, zorba, tanıklar)

Öğretmen gerektiğinde bazı kavramları açıklayarak tartışmaya katkı sağlar ve tüm fikirler tahtaya yazılır.

Amaç: Öğrencilerin zorbalık kavramı ve içindeki roller hakkında net bir anlayış kazanmaları.

2. Ana Etkinlik – Strateji Geliştirme (20 dakika)

- Öğrencileri 3 gruba ayırın.
- Her gruba bir senaryo verilir ve çözüm için strateji ve **eylem planı** hazırlamaları istenir. Düşüncelerini A4 kâğıda yazarlar.
 - **Grup 1:** Siz ebeveynsiniz ve çocuğunuz size zorbalığa uğradığını söylüyor.
 - **Grup 2:** Siz öğretmensiniz ve sınıfınızdaki bir öğrenci size zorbalığa uğradığını söylüyor.
 - **Grup 3:** Siz zorbalığa uğrayan bir çocuğun arkadaşısınız.

Düşünmeye Yönelik Sorular:

- Hangi adımları atmalısınız?
- Kiminle konuşturdunuz?
- Mağduru nasıl desteklersiniz?
- Zorbayla nasıl başa çıkarsınız?
- Tekrar etmesini nasıl engellersiniz?

Hikâye hazırlama süresi: 12 dakika.

Sunum süresi: 8 dakika (her grup için 2–3 dakika).

3. Kapanış Etkinliği – Siz Şiddeti Önleme Bakanısınız (10 dakika)

- Tüm sınıf, "Öğrenciler Arasında Şiddeti Önleme Bakanı" rolünü üstlenir

Görev: Ortak bir **Ulusal Zorbalığı Önleme Stratejisi** hazırlamak.

Öğretmen şu sorularla yönlendirir:

- Bu planda neler olmalı?
- Okullarda hangi faaliyetler uygulanmalı?
- Aileler, öğretmenler ve öğrenciler nasıl dâhil edilmeli?
- Zorbalık yapanlar için hangi cezalar veya sonuçlar olmalı?
- Mağdurlar konuşmaya nasıl cesaretlendirilmeli?

Sonunda hazırlanan plan büyük bir postere yazılır ve sınıfta sergilenir. Bu, dostluğun ve zorbalığı önlemenin önemini hatırlatan bir görsel olur.

DÖRDÜNCÜ ÇALIŞMA GRUBU:

"MÜKEMMEL GEZEĞEN – HAYAL ETTİĞİMİZ DÜNYA"

1. Giriş Etkinliği (10 dakika)

• Beyin fırtınası sorusu:

- İyi insanların yaşadığı mükemmel bir gezegen nasıl olurdu?
- Tüm fikirler tahtaya yazılır.

Düşünceyi teşvik edecek sorular:

- Orada nasıl insanlar yaşar?
- Birbirlerine nasıl davranırlar?
- O gezegende en önemli şey nedir – kurallar, değerler, etkinlikler?
- İnsanlar en çok hangi duyguları yaşar?

Amaç: Yaratıcılığı teşvik etmek ve olumlu değerler üzerine düşünmeyi sağlamak.

2. Ana Etkinlik (20 dakika)

- Öğrenciler 4 gruba ayrılır.
- Her gruba: eski dergiler, makas, yapıştırıcı ve büyük bir kâğıt (bristol) verilir.

Görev:

- "Mükemmel Gezegen" temalı bir kolaj hazırlamak.
- Resimlerden kendi hayallerini en iyi yansıtan görselleri seçmek.
- Ayrıca, o gezegendeki yaşamı anlatan kısa bir hikâye hazırlamak:
 - Oradaki insanlar anlaşmazlıklarını nasıl çözer?
 - En çok hangi duyguları yaşarlar?
 - Onları mutlu ve tatmin eden şeyler nelerdir?
 - Birbirlerine nasıl ve hangi yollarla yardım ederler?

Çalışma süresi: 15 dakika.

Sunum hazırlığı: 5 dakika.

3. Kapanış Etkinliği (10 dakika)

- Gruplar hazırladıkları kolajları ve hikâyeleri tüm sınıfa sunar.
- Sonunda ortak bir tartışma yapılır:
 - Bu "mükemmel dünyadan" neleri gerçek hayatta uygulayabiliriz?

İsteğe bağlı: Tüm kolajlar sınıfta sergilenebilir, böylece değerlerin hatırlatıcısı olur.

BEŞİNCİ ÇALIŞMA GRUBU:

"YA EĞER...? – MÜKEMMEL GEZEĞENİN GELECEĞİNİ İNCELEME"**1. Giriş Etkinliği** (5 dakika)

- Önceki çalışmada hazırlanan kolajlar hatırlatılır.
- Öğretmen kolajları yeniden sınıfa getirir ve öğrencilerin kurguladıkları dünyaları kısaca özetler.

2. Ana Etkinlik (25 dakika)

- Öğretmen, **her kolaja siyah kalemle sembolik olarak bir zorbalık yapan kişi resmi veya işareti** ekler.
- Kolajlar tekrar gruplara verilir.

Görev – Gruplar düşünür ve yazar:

- Bu kişinin ortaya çıkmasıyla mükemmel gezegendeki yaşamda hangi değişiklikler olur?
- İnsanların ilişkileri nasıl etkilenir?
- Bu kişinin çevresine olumsuz etki yapması engellenebilir mi?
- Bu kişi değişebilir mi, ona nasıl yardımcı olunabilir?

Çalışma süresi: 15 dakika.**Sunum hazırlığı:** 5 dakika**3. Kapanış Etkinliği** (10 dakika)

- Her grup kendi gezegen senaryosunu sınıfa sunar.

Tartışma Soruları:

- Birden fazla ya da çok sayıda bu tür kişi olursa mükemmel gezegenin geleceği nasıl olur?
- Hiç zorbalık yapan kimse olmazsa gezegenin geleceği nasıl olur?
- Olumsuz davranış gösteren kişiler değişebilir mi? Bunun için ne gerekir?

Sonuç: Birlikte "mükemmel dünyayı" koruyacak olumlu bir mesaj veya kural formüle edin.

- Bu kurala, örneğin, şu isimleri verebilirsiniz:
- İyi İnsanların Kodu
- Mükemmel Gezegenin Altın Kuralı
- Mutluluğun Gizli Formülü

Onu yazın ve hatırlatıcı olarak kolajlara ekleyin.

ALTINCI ÇALIŞMA GRUBU:

"ÖZÜR DİLEMENİN VE AFFETMENİN GÜCÜ"

1. Giriş Etkinliği - Beyin fırtınası (10 dakika)

- **Aşağıdaki soruları sorun ve yanıtları tahtaya yazın:**
 - Özür dilemek ne anlama gelir?
 - İnsanlar nasıl özür diler?
 - Birisi özür dilediğinde, diğerleri her zaman onu affeder mi?

Vurgulayın: Affetmek yalnızca özürle gerçekleşmez, bunun için olumlu bir davranış değişikliği de gereklidir.

Amaç: Öğrencilerin, özrün önemli bir ilk adım olduğunu, ancak mutlaka somut bir değişiklikle desteklenmesi gerektiğini anlamaları.

2. Ana Etkinlik - İkili çalışma (15 dakika)

- Öğrenciler ikili gruplar halinde çalışır ve tartışır:
 - Aşağıdaki ifadeleri hangi durumlarda kullanıyorsunuz?
 - Bunları söylediğinizde nasıl hissediyorsunuz?

Tartışma için ifadeler:

- "Üzgünüm"
- "Lütfen beni affet"
- "Hata yaptım"
- "Telafi etmek için ne yapabilirim?"
- "Arkadaş kalmamız benim için çok önemli"

Tartışmadan sonra bazı ikililer örneklerini tüm sınıfla paylaşabilir.

3. Kapanış Etkinliği - "ÖZÜR" kelimesinden akrostiş (15 dakika)

- Ortak çalışma ile, "ÖZÜR" kelimesinin her harfi için özrün gerçek anlamını açıklayan bir ifade oluşturulur.

Örnek akrostiş:

- **Ö** - Özensiz davrandım, üzgünüm.
- **Z** - Zamanla tamir ederim hatalarımı.
- **Ü** - Üzüntünün gitmesi için çalışacağım.
- **R** - Ramak kaldı, güzel günlerin gelmesine.

Öğrencileri, her harf için yeni ifadeler önermeleri ve en iyi versiyonu seçmeleri için teşvik edebilirsiniz.

YEDİNCİ ÇALIŞMA GRUBU:

"BEN KENDİMİN EN İYİ İDOLÜYÜM!"**1. Giriş Etkinliği - Benim idolüm** (10 dakika)

- Öğrenciler, hayran oldukları bir modeli/idolü (tanınmış kişi, aile üyesi, öğretmen, sporcu vb.) seçerler.
- Tüm grup olarak veya küçük gruplarda (4-5 öğrenci) tartışırlar.

Yönlendirici sorular:

- Bu kişide en çok neyi beğeniyorsunuz?
- Hangi olumlu özelliklere sahip?
- Siz de bu özelliklere sahip olmak ister misiniz?

Tahtaya yalnızca bu kişilerin sahip oldukları **iyi yönler** yazılır (örnek: cesaret, kararlılık, dürüstlük, nezaket, yaratıcılık...).

2. Ana Etkinlik - Ben ve iyi yönlerim (15 dakika)

- Öğrenciler ikili gruplar halinde çalışır ve bir kâğıda kendi avuç içlerinin çizimini yaparlar.

Görev: Avuç içinin sınırları içine sahip oldukları olumlu özellikleri yazarlar (örnek: iyi bir arkadaşım, başkalarına yardım ederim, dikkatliyim...).

- Çalışma tamamlandıktan sonra kısa bir tartışma yapılır ve tüm olumlu özellikler tahtaya yazılır.

Amaç: Öğrencilerin kendi kişisel niteliklerinin farkına varmalarını teşvik etmek.

3. Kapanış Etkinliği - Gelecekteki erdemlerim (15 dakika)

- Öğrenciler, yine ikili gruplar halinde, avuç çiziminin dışına gelecekte edinmek istedikleri özellikleri yazarlar (örnek: daha cesur olmak istiyorum, kendimi daha açık ifade etmek istiyorum, daha pozitif olmak istiyorum...).
- Kişisel gelişim için dilekler paylaşılır ve bu özellikler de tahtaya yazılır.

Sonuç:

- Hep birlikte şu sonuca varılır: Hepimiz kendimiz üzerinde çalışabiliriz ve bir gün başkaları için idol olabiliriz!

İsteğe bağlı: Her öğrenci, bu kâğıdı kişisel gelişimi için hatırlatıcı olarak saklayabilir.

SEKİZİNCİ ÇALIŞMA GRUBU: _____

"NEYE YAKLAŞIYORUM, NEDEN UZAKLAŞIYORUM?"

1. Giriş Etkinliği - Oyun "Güneş ve Yıldırım" (10 dakika)

- Öğrenciler daire şeklinde oturur.

Öğretmenin talimatları:

- Sessizce, içinizden bir kişiyi "Güneşiniz" olarak, bir kişiyi de "Yıldırımınız" olarak seçin.
- Seçimlerinizi hangi ölçütlere göre yaptığınızı açıklamanız gerekmiyor; bu kişisel bir karardır.

Oyun için yönergeler:

- Öğrenciler mekân içinde hareket etmeye başlar, birbirine dokunmadan ve konuşmadan.
- İlk görev: "**Güneşe**" mümkün olduğunca yakın durmak, "**Yıldırımdan**" ise mümkün olduğunca uzak durmak (yaklaşık 3 dakika).
- Ardından ters görev: "**Yıldırma**" olabildiğince yakın, "**Güneşten**" ise olabildiğince uzak durmaları istenir (yaklaşık 3 dakika).

Not: Öğrenciler kimin "Güneş" veya "Yıldırım" olarak seçildiğini açıklamaz.

Amaç: Bu etkinlik, öğrencilerin kendilerine neyin hoş/neyin hoş gelmediği üzerine düşünmesini, bunun davranışlarına nasıl yansıdığını fark etmelerini sağlar. Aynı zamanda eğlencelidir ve pozitif enerji oluşturur.

2. Ana Etkinlik – Grup Çalışması (20 dakika)

- Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılır.

Görev: İki senaryo yazmaları istenir:

- **Senaryo 1:** Zor durumda, stresli bir olayda veya sıkıntılı bir durumda olduğunuzda ne yapabilirsiniz?
- **Senaryo 2:** Güzel bir olaya katılmak, hoş bir ortama dâhil olmak veya arkadaş olmak istediğiniz biriyle yakınlaşmak için ne yapabilirsiniz?

Öğrenciler teşvik edilir:

- Hangi adımları atabilirler?
- Destek için kimlere başvurabilirler?
- Kendilerini dayatmadan arkadaşlık ilgilerini nasıl gösterebilirler?

3. Kapanış Etkinliği – Sunum ve Tartışma (10 dakika)

- Bazı gruplar senaryolarını tüm sınıfla paylaşır.

Tartışma için sorular:

- Hangi yöntem sıkıntıdan kaçınmak için daha uygulanabilir görünüyor?
- Yakınlaşmak istediğimiz kişilerle olumlu bir adım atmak için neler yapabiliriz?
- Daha zor olan hangisi: sıkıntıdan kaçınmak mı yoksa güzel bir şeye yaklaşmak mı? Neden?

Sonuç: Hep birlikte şu sonuca varılır: Gerçek yaşamda da "neye yaklaşacağımız" (güneş) ve "neden uzaklaşacağımız" (yıldırım) bizim seçimidir ve her zaman bir seçim hakkımız vardır.

DOKUZUNCU ÇALIŞMA GRUBU: _____

"SAYGININ YOLU – SAYGINLIĞI NASIL KAZANIRIZ?"

1. Giriş Etkinliği – Kime nasıl davranmalıyız? ... (10 dakika)

- Öğrenciler dörder kişilik gruplara ayrılır.

Görev: Aşağıdakilere karşı nasıl davranış sergilenmesi gerektiğini yazarlar:

- Büyükler
- Akranlar
- Küçükler

Öğretmen, tahtada üç sütun açar ve gruplardan gelen cevapları toplar.

Amaç: Sosyal ilişkiler üzerine düşünmek ve farklı insan gruplarına uygun davranışları tanımlamak.

2. Ana Etkinlik – Saygı (20 dakika)

- Öğrenciler, başkalarını saygıdeğer kılan somut davranışları düşünür ve yazar:
 - Çizginin başında: Küçüklerde saygı uyandıran davranışlar (örnek: nezaket, dürüstlük, öğrenmeye istekli olma...).
 - Çizginin ortasında: Akranlarda saygı uyandıran davranışlar (örnek: yardımlaşma, adaletli olma, arkadaşlık, cesaret...).
 - Çizginin sonunda: Büyüklerde saygı uyandıran davranışlar (örnek: bilgelik, sabır, iyilik, anlayış...).

Çalışma süresi: 15 dakika

Sunuma hazırlık: 5 dakika

3. Kapanış Etkinliği – Paylaşım ve Tartışma (10 dakika)

- Gruplar, hazırladıkları "Saygı Çizgilerini" sunar.

Tartışma soruları:

- Hangi davranışlar en çok tekrarlandı?
- Bu insanlar bu güzel davranışları nasıl kazandılar?
- Bizler, başkalarının saygısını kazanmak için neler yapabiliriz?

Sonuç: Hep birlikte, yaş farkı olmadan herkesin saygıyı hak etmesini sağlayacak evrensel davranışlardan bir liste oluşturun. Bu liste, sınıfta görünür bir yere "Saygı Kodeksi" adıyla asılabilir.

ONUNCU ÇALIŞMA GRUBU:

"TEMELLERİM GÜÇLÜ – BEN KENDİ SAĞLAM EVİMİM"

1. Giriş Etkinliği – Hayalimdeki Evi Tasarla (5 dakika)

- Her öğrenci, hayalindeki evi düşünür.
- Onlara sınır koymayın: büyük, küçük, modern, eski, kulübe, apartman, sahilde ya da ormanda olabilir.

2. Ana Etkinlik – Yönlendirilmiş Hayal Etme (20 dakika)

- Öğrencilere, rehber eşliğinde kısa bir "hayal yolculuğu" yaptırılır.

Öğretmen şu metni kullanır:

"Sandalyenize rahatça oturun. Elleriniz ve ayaklarınızı gevşetin... Gözlerinizi kapatın. Sadece sesime odaklanın.

Az önce düşündüğünüz evi hatırlayın. Onu ayrıntılarıyla gözünüzde canlandırın. Temelleri nasıl? Pencereleri ve çatısı nasıl? Kapıları nasıl görünüyor? Yavaş yavaş içeri girin. Sol tarafta ne görüyorsunuz? Sağda neler var? İçinde dolaşın... İçinizi nasıl bir his kaplıyor? Orada olmak hoşunuza gidiyor mu?

Şimdi hayal edin ki siz, o evsınız. Yere sağlam basıyorsunuz ve güzel görünüyorsunuz. Pencereleriniz gözleriniz, kapılarınız nefesinizdir. Gözlerinizle dünyayı görüyorsunuz, nefesinizle etrafınızdaki güzellikleri içinize çekiyorsunuz ama birden, hava değişmeye başlıyor.

Rüzgâr şiddetle esiyor, yağmur giderek hızlanıyor... Gök gürüyor, rüzgâr ağaçları devirmeye çalışıyor. Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Pencereleriniz, kapılarınız, çatınız ne durumda? Dimdik ayakta duruyor musunuz, fırtınaya direniyor musunuz? Yoksa bir şeylerin zayıfladığını mı hissediyorsunuz?

Yavaş yavaş, fırtına dinmeye başlıyor... Güneş ortaya çıkıyor, sıcaklığıyla çimleri ve sokakları kurutuyor. Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Hasar var mı? Bir şey kırıldı mı, yerinden oynadı mı, su bastı mı? Evinizi eski hâline getirmek için nelere ihtiyacınız var?

Temellerinizi düşünün – onlar sağlam kaldı mı? Fırtınadan etkilendiler mi, yoksa güçlü ve sarsılmaz mı kaldılar?

Şimdi yavaşça evden dışarı çıkın. Onu dışarıdan iyice izleyin. Artık siz o ev değilsiniz – bu, hayallerinizdeki ev. Ona dokunun... Ona söyleyin: 'Ben buradayım, seninleyim. Sağlam temellerin sayesinde seni asla bırakmayacağım.'

Şimdi yavaşça gözlerinizi açın..."

3. Kapanış Etkinliği – Yansıtma ve Tartışma (10 dakika)

- Açık uçlu tartışma soruları:
 - Evi hayal ederken nasıl hissettiniz?
 - Fırtına sırasında evinizde neler oldu?
 - Güneş çıktığında ev nasıl görünüyordu?
 - Evin temelleri neyi simgeliyordu?
 - Hangi durumlarda kendinizi hayatın "fırtınasında" gibi hissediyorsunuz?
 - Bu fırtınalara dayanmanıza, güçlü kalmanıza neler yardımcı oluyor?

Sonuç:

- Ev, bizlerin bir metaforudur. Temeller; değerlerimiz, ailemiz, arkadaşlarımız ve bizi güçlü yapan her şeydir.
- Zor anlarda bile, sağlam temeller ve kendimize özen göstererek her fırtınayı atlatabiliriz.

Son Mesaj (öneri – öğrenciler yazabilir):

"Ben kendi en sağlam evimim. Hiçbir fırtına, temellerimi sarsamaz!"

ON BİRİNCİ ÇALIŞMA GRUBU:

"BENİM AYAKKABILARIMDA ADIMLAR – BAŞKASININ PER-SPEKTİFİNİ ANLAMAK"

1. . Giriş Etkinliği – Empati Nedir? (10 dakika)

- Düşünmeye yönelten sorular sorun:
 - Birini anlamak ne demektir?
 - Hiç kendinizi "başkasının yerine koymaya" çalıştınız mı?

Tahtaya şu tanımı yazın:

Empati = Başkasının duygularını ve düşüncelerini anlamak, biz aynı durumda olmasak bile.

- Öğrencilerden, başka birini anladıkları ve onun hislerini paylaşabildikleri örnekler vermelerini isteyin.

2. Ana Etkinlik – "Başkalarının Ayakkabılarında Adımlar" Oyunu " (20 dakika)

- Farklı roller ve durumlarla kartlar hazırlayın (yazıcı imkânı yoksa tahta üzerine de yazılabilir):
- Sınıfa yeni gelen ve kimsenin yaklaşmadığı bir çocuk.
- Önemli bir defterini kaybeden ve bunu söylemeye utanan bir çocuk.
- Fiziksel bir engeli olan ve kendini güvensiz hisseden bir çocuk.
- Sürekli dikkat çekmek için başkalarını rahatsız eden bir çocuk.
- Başarısı için övgü alan ve gurur duyan bir çocuk.
- Öğrenciler sırayla bir rol seçer ya da senaryo çeker.

Görev

- Bu çocuğun nasıl hissettiğini hayal etmek.
- Onun yerinde olsalar ne düşüneceklerini anlatmak.
- Başkalarının kendilerine nasıl davranmasını istediklerini açıklamak.

Her kısa sunumdan sonra tartışın:

- Што научивме од оваа улога?
- Како можеме да му помогнеме на некој што се чувствува така?

3. Kapanış Etkinliği – Küçük Mesaj, Büyük Fark (10 dakika)

- Her öğrenci, zor durumda olduğunda duymak isteyeceği cesaret veya destek mesajını küçük bir kâğıda yazar.
- Bu kâğıtlar "Kalpleri İyileştiren Sözler" başlıklı ortak bir panoya yapıştırılır.

Sonuç: Empati, bizi başkalarına bağlayan bir köprü gibidir. Bazen tek bir güzel söz ya da küçük bir jest, birinin kendini çok daha iyi hissetmesini sağlayabilir.

"BİRLİKTE DAHA İYİYİZ – İŞ BİRLİĞİNİN GÜCÜ"**1. Giriş Etkinliği – İş birliği nedir** (10 dakika)

- Öğrencilere sorun:
 - İş birliği yapmak ne demektir?
 - En son ne zaman biriyle birlikte çalışıp başarılı bir şey yaptınız?

Tahtaya cevapları yazın ve vurgulayın ki iş birliği şunları içerir::

- Fikir alışverişi
- Yardımlaşma
- Başkalarını dinleme
- Birey olarak değil, ekip olarak hareket etme

2. Ana Etkinlik – "Köprü Kuruyoruz" Oyunu (20 dakika)

- Talimatlar:
 - Öğrencileri her biri 4-5 çocuktan oluşan birkaç gruba ayırın.
 - Her gruba köprü yapımı için malzemeler verin (örnek: pipetler, kâğıt, yapıştırıcı, bant, dondurma çubukları vb.).

Görev: 10 dakika içinde, en az bir küçük defteri ya da öğretmenin belirlediği bir nesneyi taşıyabilecek bir köprü inşa edin.

Kurallar:

- Her takım üyesinin bir rolü olmalı (tasarımcı, inşaatçı, denetçi...).
- Tüm ekip birlikte çalışmalı, tartışmadan, herkesin fikrine saygı duyarak

Etkinlik sonrası tartışma:

- Köprü yaparken en zor olan neydi?
- Herkes eşit şekilde katıldı mı?
- Takım çalışması hakkında ne öğrendiniz?
- Tek başınıza daha iyi bir köprü yapabilir miydiniz?

3. Kapanış Etkinliği – İyi İş birliği Tarifi (10 dakika)

- Öğrencilere sorun::
 - Bir takımın iyi çalışması için neler gerekli?
 - Takım içindeki anlaşmazlıklar nasıl aşılır?
- Birlikte "İyi İş birliği Tarifi" hazırlayın ve tahtaya ya da postere yazın.

Örnek:

- 2 bardak iyi fikir
- 1 avuç sabır
- 3 büyük kaşık yardımlaşma
- Biraz uzlaşma
- Bir tutam kahkaha
- Poster "Takımın Başarı Tarifi" olarak adlandırılabilir ve sınıfta asılı kalabilir.

ON ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA GRUBU:

"GÜVEN İNSANLARI BİRLEŞTİRİR"

1. Giriş Etkinliği – Güven nedir? (10 dakika)

- Düşündürme soruları:
 - Birine güvenmek ne demektir?
 - Birine güvenilebileceğimizi nasıl anlarız?
 - Biri bize güvenmediğinde nasıl hissederiz?

Cevapları tahtaya yazın ve birlikte tanım oluşturun:

Güven = Birinin doğru davranacağına, bizi koruyacağına ya da hayal kırıklığına uğratmayacağına olan inanç.

2. Ana Etkinlik – "Kör Rehber" Oyunu (20 dakika)

• Talimatlar:

- Öğrenciler ikili gruplara ayrılır.
- Bir öğrenci gözlerini kapatır (ya da mendille bağlar), diğeri ise onu yalnızca sesli komutlarla sınıfta veya bahçede yönlendirir (örneğin: "iki adım ileri git, sola dön").
- Kısa bir süreden sonra roller değiştirilir.

Güvenlik Kuralları:

- Rehber, "kör" öğrencinin çarpmasına ya da düşmesine izin vermemelidir.
- Eğer bir öğrenci gözlerini kapatmaktan rahatsız oluyorsa, yalnızca oyunu izleyebilir.

Etkinlik sonrası tartışma soruları:

- Arkadaşınızın sesine güvenmek zorunda kaldığınızda nasıl hissettiniz?
- Ona güvenmek kolay mıydı?
- Size güvenilebileceğinizi gösteren ne oldu?
- Bu deneyimi günlük arkadaşlık ilişkilerinizde nasıl kullanabilirsiniz?

3. Kapanış Etkinliği – Güven Sözleşmesi (10 dakika)

- Her öğrenci küçük bir kâğıda bir söz yazar: "Güvene layık bir arkadaş olacağım çünkü..." (Örnek: "...her zaman dürüst olacağım", "...arkadaşlarımla sınıflarını saklayacağım", "...zor zamanlarda yardımcı olacağım").
- Tüm kâğıtlar toplanır ve sınıfta birlikte bir "**Güven Sözleşmesi**" oluşturulur. Bu yüksek sesle okunur ve sınıfta sergilenir.

ON DÖRDÜNCÜ ÇALIŞMA GRUBU:

"ACIYI BİTİRELİM – ZORBALIĞA ETKİLİ TEPKİ NASIL VERİLİR?"

1. Giriş Etkinliği – Zorbaliğı Durdurma Adımları (5 dakika)

Öğretmen tahtaya yazar: **DUR – DÜŞÜN – HAREKET ET**

- Bu teknik, zor durumlarla etkili şekilde başa çıkmak için kullanılır. Amacı çatışmayı büyütmeden ve kendimizi tehlikeye atmadan doğru tepki vermek olduğunu açıklayınız.

Kısaca adımların açıklaması:

- **DUR:** İlk duygunu sakinleştirir (öfke, korku, utanç) – derin nefes al, 5'e kadar say.
- **DÜŞÜN:** Tepkim hangi sonuçları doğurur? En güvenli ve en akıllıca seçenek nedir?
- **HAREKET ET:** Somut ve kararlı bir eylem göster (sözlerle ya da davranışla).

2. Ana Etkinlik – "Zor Durumlar İçin Güçlü Tepkiler" Alıştırması (25 dakika)

- Öğrenciler 4-5 kişilik gruplara ayrılır ve farklı senaryolar alır.
- Görev:
 1. Hangi adımı önce uygularsınız (Dur, Düşün, Hareket Et)?
 2. Bu eylem somut olarak nasıl görünür? (Ne söylersiniz, ne yaparsınız?)
 3. Kurbanı veya tanığı sakinleştirmek için hangi teknikler işe yarar?

Senaryolar:

1. Büyük teneffüste bir grup öğrenci bir arkadaşınızı alay ederek video çekiyor. Müdahale ederseniz sizinle de alay edebilirler. Ne yaparsınız?
2. Sosyal medyada arkadaşınız hakkında hakaret içeren bir paylaşım dolaşiyor. Hemen ne yapabilirsiniz?
3. Otobüste küçük bir öğrenci daha büyükler tarafından sözlü olarak aşağılanıyor. Yakında yetişkin yok. Nasıl davranırsınız?

Özel odak noktaları:

- Yardım ederken kendimizi tehlikeye atmadan nasıl davranabiliriz?
- Durumu yatıştırmak için en güçlü etkiye sahip olan kelimeler hangileridir?
- Hangi sözler, durumu yatıştırmak için en güçlü etkiye sahiptir?

3. Kapanış Etkinliği – Kişisel Zorbalıkla Başa Çıkma Planı (10 dakika)

Görev: Her öğrenci kısa bir plan doldurur:

- Zorbalığı durdurmak için hangi sözleri kullanacağım?
- Gerekirse hangi yetişkini bilgilendireceğim?
- Zorbalığa uğrayan birine nasıl yardımcı olacağım?
- Zor bir durumda sakin kalmak için kendime hangi düşünceleri söyleyeceğim?

Sonuç: Güven ve cesaret, bir planımız olduğunda ve ne yapacağımızı bildiğimizde artar.

Motivasyon cümlesi:

"Ben, şiddetin sessizliğini bozan sesim!"

ON BEŞİNCİ ÇALIŞMA GRUBU:

"BEN PROBLEMİN DEĞİL, ÇÖZÜMÜN BİR PARÇASI OLMAYI SEÇİYORUM!"

1. Giriş Etkinliği – Ne öğrendik? (10 dakika)

- Açık tartışma için sorular:
 - Bu çalışmalardan sizi en çok etkileyen ne oldu?
 - Daha önce bilmediğiniz, şimdi zorbalıkla ilgili neleri öğrendiniz?
 - İlk çalışmadan sonuncusuna kadar düşünceniz nasıl değişti?

Öğrencilerin verdiği anahtar fikirler ve çıkarımlar tahtaya yazılır (örnek: Zorbalık travma bırakır, herkes yardım edebilir, cesaret önemlidir, empati bizden başlar).

2. Ana Etkinlik – "Benim Kişisel Sözüm" (20 dakika)

• Talimat:

- Her öğrenciye diploma veya sertifika şeklinde boş bir kâğıt verilir.
- Başlığı: "Ben, dostluklar kuran ve zorbalığı engelleyen bir insan olmayı seçiyorum!"

Görev:

Öğrenciler şu ifadeleri doldurur::

1. Bugün, _____ (tarih), ben, _____ (isim), söz veriyorum ki...
 2. Asla zorbalığın bir parçası olmayacağım çünkü...
 3. Cesur olacağım ve yardım edeceğim, ne zaman...
 4. Benim sözlerim... olacak...
 5. Benim davranışlarım... gösterecek
- Öğrenciler isterlerse kişisel bir mesaj veya motto ekleyebilir.
 - İmzalayabilirler ve belgeleri saklayabilir ya da sınıfta sembolik bir hatıra olarak sergileyebilirsiniz.

3. Kapanış Etkinliği – Sembolik Kapanış Jesti (10 dakika)

Ritüel:

- Tüm öğrenciler bir çember oluşturur.
- Her öğrenci yüksek sesle kendi kişisel mottosunu ya da bundan sonra koruyacağı bir değeri söyler (örnek: Cesur olacağım! İyi bir arkadaş olacağım!).
- Her ifadenin ardından, çemberdeki herkes yüksek sesle der: "Sana inanıyoruz!"

Öğretmenin kapanış mesajı:

"Şiddet, insanlar sustuğunda güçlenir. Siz bugün konuşmayı, yardım etmeyi ve daha iyi bir dünya inşa eden güçlü bireyler olmayı bildiğinizi gösterdiniz. Unutmayın – her seçiminiz ya yapar ya da yıkar. Ve siz yapmayı seçtiniz!"



S O N U Ç

Her çocuğun kendi bireyselliği, güçlü ve daha az güçlü yönleri vardır. Her çocuk saygıyı, kişiliğinin ve varlığının kabul edilmesini hak eder. Çocuğun yaptığı yanlış davranış değiştirilebilir ve ona barışçıl, sağlıklı, mutlu ve başarılı bir birey olarak büyümesine yardımcı olunabilir.

Çocuk "zorba" değildir; sadece zorbalık içeren bir davranış sergilemiştir. Eğer onu sürekli "zorba" diye damgalarsak, bu etiket onun tüm hayatına yapışır ve çocuk kendini bu rol ile tanımlamaya başlar.

BU YÜZDEN, ÇOCUKLARIN İYİ YÖNLERİNİ GÖRMEYE ÇALIŞALIM. BÖYLECE ÇOCUĞA ŞİDDETE BAŞVURMADAN DA DEĞERLİ OLABİLECEĞİNİ VE İLGI GÖREBİLECEĞİNİ GÖSTERELİM.

Zorbalığa maruz kalan çocuklara yalnızca acımak, onların güçsüzlük duygusunu artırır. Onlara kendi becerilerini, güçlü yönlerini ve yeteneklerini fark etmelerinde yardımcı olmamız gerekir. Ancak bu şekilde özgüvenleri güçlenir ve saldırıya uğradıkları durumlarla baş edebilirler. Kendilerine güvenmeyi öğrenirlerse, asla kolayca incinmezler.

İnsanlarda en önemli özelliklerden biri asertifliktir(iddialılık). Asertiflik(iddialılık); ilerlememizi, mutlu olmamızı, ihtiyaçlarımızı karşılamamızı ve aynı zamanda başkalarıyla dostane ve üretken ilişkiler kurmamızı, bunları sürdürmemizi sağlar.

Zorbalıkla mücadele protokolü ve yönergelerinin yanı sıra, toplumun da önleyici stratejiler geliştirmesi, barışçıl etkileşimleri, iyi oluşu, saygıyı ve iş birliğini teşvik etmesi gerekir. Okullar, bu sürece katkıda bulunabilir; öğrencileri şiddetin zararları konusunda eğiterek, dostluğun ve empatinin önemini vurgulayarak sistemsel bir etki yaratabilir.

Öğrencilerle yapılan atölye çalışmaları, eğlenceli ve etkileşimli içerikleriyle çocukların olumlu yönlerini güçlendirmeye, kendilerine dair olumlu bir imaj oluşturmalarına yardımcı olabilir. Bu atölyeler, kolay uygulanabilir bir şekilde yapılandırılmıştır. Eğer eğitim-öğretim yılı boyunca düzenli aralıklarla birkaç kez gerçekleştirilirse, akranlar arasındaki şiddetin azalmasına doğrudan katkı sağlayacaktır.

” VELİLERİN OKUL
PERSONELİ İLE İŞ BİRLİĞİ,
ÇOCUKLARA YARDIM ETMEK
İÇİN GEREKLİDİR. “

Onların ortak yaklaşımı, çocuğa sevildiğini, değerli olduğunu ve herkesin onun sağlıklı, mutlu ve başarılı bir birey olarak yetişmesi için çaba gösterdiğini hissettirecektir. Bu süreç, çocuğun yüksek düzeyde duygusal zekâ geliştirmesine de katkı sağlayacaktır.

AKRAN ZORBALIĞIYLA BAŞA ÇIKMA KILAVUZU
Öğrencilerle Çalışmalarda Kullanılmak Üzere Hazırlanmıştır
Telif Hakkı © 2025, Makpetrol

Yayınevleri

Ars Lamina – Yayıncılık
Makpetrol
Üsküp 2025

Yazar

Despina Stoyanovska

Editör

Branka Bugariska

Makedoncadan çeviri

M-r Selsebil Karaağaç
(„Прирачник за справување со врничко насилство наменет за работа со ученици“ eserinin çevirisi, 2025)

Dil redaksiyonu

Önder Özgürlü

Tasarım

New Moment New Ideas Company

Baskı

Ars Lamina, Üsküp

Baskı adedi (Tiraj)

120

Eğitim ve Bilim Bakanlığı, Eğitim Geliştirme Bürosunun görüşü doğrultusunda, 17.07.2025 tarihli ve 12-7420/8 sayılı yazıyla, “Öğrencilerle Çalışmak Üzere Hazırlanmış Akran Zorbaliğıyla Başa Çıkma Kılavuzu” hakkında olumlu görüş vermektedir. Bu kılavuzun, projenin uygulandığı ilkokullarda öğretmenler ve rehber uzmanlar için ek kaynak olarak kullanılmasına, ayrıca tüm ilkokullara dağıtılması konusunda da olumlu görüş bildirilmiştir.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni olmaksızın, elektronik veya mekanik herhangi bir yöntemle (fotokopi, kayıt, belge aktarımı vb.) çoğaltılamaz, aktarılmaz veya herhangi bir veri sisteminde saklanamaz.

CIP – Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",
Скопје

37.035:364.63-057.874(035)=512.161
37.064.3:364.63]:373(035)=512.161

STOYANOVSKA, Despina

Akran zorballığıyla başa çikma kilavuzu öğrencilerle çalışmalarda
kullanılmak üzere hazırlanmıştır / [yazar Despina Stoyanovska ;
makedoncadan çeviri Selsebil Karaağaç]. – Üsküp : Ars Lamina – yayıncılık :
Makpetrol, 2025. – 72 str. ; 23 см

Превод на делото: Прирачник за справување со врничко насилство
наменет за работа со ученици

ISBN 978-608-280-193-3 (Ars Lamina – yayıncılık) ISBN 978-608-67467-2-8
(Makpetrol)

а) Врничко насилство – Справување – Образовен процес – Прирачници

COBISS.MK-ID 67428613

AKRAN ZORBALIĞIYLA BAŞA ÇIKMA KILAVUZU

Öğrencilerle Çalışmalarda Kullanılmak Üzere Hazırlanmıştır

Akran zorbalığı, okullarda giderek daha büyük bir meydan okuma haline gelen ciddi bir sorundur. Çocuklar ve onların gelişimi üzerinde derin izler bırakabilir. Bu kılavuz; öğretmenler, pedagojik-psikolojik hizmet birimleri ve gençlerle çalışan diğer uzmanlar için hazırlanmış uygulamalı bir kaynak olup, zorbalıkla ilgili konuların tanınması, önlenmesi ve müdahalesi süreçlerinde rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

Uzun yıllara dayanan psikolojik danışman deneyimden yararlanılarak hazırlanmış bu kılavuz, zorbalığın farklı türlerini, buna yol açan faktörleri, mağdur ve zorbanın rollerini, sonuçlarını ve çocukların başa çıkma yollarını kapsamaktadır. Kılavuz, öğretmenleri ve okul psikologlarını daha bilinçli hale getirerek akran zorbalığını tanımaya ve önlemeye yönelik aktif katkı sağlamaları konusunda teşvik eder.

Bu kılavuz, Makpetrol'ün "Sesini Yükselt – Akran Zorbalığına Karşı" adlı sosyal sorumluluk kampanyası kapsamında hazırlanmıştır. Amacı, çocukların güvenli, destekleyici ve olumlu bir okul ortamında büyümelerine yardımcı olmaktır.



MAKPETROL



lamina

ISBN 978-608-280-193-3



9 78 6082 801933