

AKRAN ZORBALIĞI



Akran Zorbaliğı Nedir?

Akran zorbalığı güç kullanarak, korkutarak, tehdit veya zorlama ile başkaları üzerinde baskı ve üstünlük kurmak anlamına gelir. Bu davranışlar sıklıkla tekrarlanıp ve alışkanlık haline geldiğinde zorbalık olarak adlandırılmalıdır.

ZORBA; zorbalık davranışı yapan kişiyi tanımlar.

Zorbaların zorbalık yaptığı kişilere ise MAĞDUR denir.

Zorbaliğına maruz kalan ve zorbaca davranışlarda bulunan öğrencilerde görülebilecek uzun süreli etkiler neler olabilir?



Kısa ve orta vadede zorbaca davranışlarda bulunan öğrencilerde zorbalığın psikolojik ve fiziksel zararlarını görmekte beraber uzun vadede bu öğrencilerde alkol ve madde bağımlılığı, suça karışma, mağdur/kurban olma, aile içi şiddete maruz kalma, anti sosyal davranışlar görülme olasılığı oldukça fazladır.

Zorbalığı Önleme

Okul zorbalığı ile baş etmenin en hayati yanı, bütüncül bir okul yaklaşımıdır. Bütüncül bir okul yaklaşımını oluşturmada ve geliştirmede okul yönetiminin, öğrencinin, öğretmenin ve diğer tüm okul personelinin, ebeveynlerin katılımı önemlidir. Birkaç kişinin veya küçük bir grubun geliştirdiği politikalar nadiren etkili olur.

Zorbalık ile nasıl baş edebilir?

Okuldaki öğrencilerin büyük bir çoğunluğu kendi başlarına okul zorbalığına dahil olmayabilirler fakat ne olduğunu bilirler. Öğrenciler zorbaca davranışlara şahit olabilirler ve bu davranışlara korktukları için müdahale edemeyebilirler. Aynı zamanda ne yapmaları gerektiğini de bilemeyebilirler. Okul ortamında öğrencilerin okul zorbalığını önleyebilecek rolleri olduğunu vurgulamak ve onları cesaretlendirmek önemlidir. Öğrenciler, zorbaca davranışlara karşı arkadaş baskısının oluşturulmasına yönelik olarak motive edilebilirler.

Öğrencilere zorbaca davranışlarla baş edebilecekleri temel adımları öğretmek bu davranışlara karşı aktif ve ortak tutumun pekiştirilmesi sağlanabilir.

Sosyal anlamda güçlük çeken , az arkadaşı olan veya tamamıyla diğerlerinden izole olan çocuklar ve ergenler daha korunmasız görüldükleri için, bu tip çocuklar zorbalık için daha kolay hedeflerdir. Bu çocuklar, eğer sosyal olarak biraz "değişik" kaçıyorlarsa veya kendilerine özgü birtakım değişik davranışları varsa bu durum malesef onları daha da kolay hedef haline getirir ve zorbalık onlara daha fazla sataşır.

Sataşmaya Sataşma Yöntemi:

- Sataşma davranışına karşı tepkisiz kalma!

Eğer hiçbir tepkide bulunmazsan bu durum zorbanın sataşma davranışlarını pekiştirir ve ileride daha fazla dalga geçmesine yol açar. Eğer hiçbir şey yapmadan oradan uzaklaşırsan, zorba seni takip edebilir ve sataşmaya devam edebilir. Eğer hiç bir şey yapmayıp zorbaya aldırılmazsan ise zorba bu sefer de senin güçsüz olduğunu düşünür ve yine sataşmaya devam eder.

- Zorbanın dediğini umursamadığını gösteren bir şey yapın !

Sataşmaya maruz kaldığın zaman yapabileceğin en iyi şey , zorbaya söylediği şeyin seni rahatsız etmediğini göstermek ve ona yaptığı davranışın ne kadar saçma ve aptalca olduğunu göstermektir.

Peki ona umursamadığınızı nasıl gösterebilirsiniz?

- Kısa Cevaplar Verin

Her neyse!

Neyse!

Ee ne olmuş!

Kimin umurunda

Evet, veee?

Ve diyorsun ki??

Komik olan kısma gelince bana haber ver.

Bunu önemsemem mi gerekiyor şimdi?

Gülmem mi / Komik olması mı gerekiyordu?

Ve neden bunu umursayayım?

Şeklinde zorbaya umursamadığınızı gösteren kısa cevaplar verebilirsin. Cevaplar eğer çok uzun olursa senin onu önemsemediğini düşünürler!

- Beden dilini kullanarak da ona cevap verebilirsin

Zorbaya kısa cevap vermenin yanı sıra , gözlerini devirerek, omuz silkerek veya kafanı umarsızca sağa sola sallayarak da zorbaya umursamadığını gösterebilirsin.

- Zorbadan uzaklaş ve sataşmadan geri çekil

Zorbaya ona umursamadığını gösterdikten sonra zorbadan uzaklaşarak veya başka bir tarafa bakarak onunla olan etkileşimi sonlandır. Unutma eğer zorbadan uzaklaşmayıp orada dikilmeye devam edersen , zorba sataşmaya devam edecektir!

- Zorba seninle daha fazla uğraşabilir, onun tamamen sataşmaktan vazgeçmesi için biraz sabret !

Genelde zorbalar sataştıkları kişiden istedikleri tepkileri almadıkça (sataşılan kişinin üzülmesi, kızması gibi) sataşmaktan vazgeçerler. Ancak bazen bu taktiğin işe yaraması için biraz zaman geçmesi gerek. Eğer zorba senden üzülmen, ona geri sataşman gibi tepkiler almaya alıştıysa, bu davranışları tekrarlayan için seninle daha fazla uğraşabilir ! Ama senden istediği tepkileri alamayınca sonunda pes edecektir.

- Tekrarlamalara hazır ol!

Zorbanın sataşma davranışı sona erdikten bir süre sonra, zorba istediği davranışı elde etmek için (ağlaman, kızman, ona sataşman) birdenbire tekrar sataşmaya çalışabilir. Ama kararlı ol ve yukarıdaki taktikleri uygulayarak ona umursamadığını göster. Eğer ona umursadığını gösterirsen , tekrar sana sataşmaya başlayacaktır.

- Sataşma yöntemini fiziksel olarak agresif olanlara uygulama !

Eğer bu yöntemler fiziksel olarak agresif olan yani vurmaya, tekmelemeye itmeye meyilli olan çocuklara yapılırsa, bu çocukların agresif davranışlarını daha da tetiklenebilir.

UNUTMAYIN...

Zorbalık yapan kişilerin 'Zorba' olarak damgılanması, o kişinin her zaman kötü olarak anılmasına sebep olur.

Zorbalık bir davranış biçimidir. Zorbalık yapan kişiler bu davranışlarının yanlış olduğunu ve sebep olduğu zararları fark ettiklerinde, davranışlarını düzeltmek isteyeceklerdir. Bu durumda zorbalık gören ve zorbalığa şahit olan kişilerin yapacağı en doğru şey, zorbalığı bir yetiškine bildirmektir. Bu hem kendileri için hem de zorbalık yapan kişi için en yararlı adım olacaktır.