

Sinsi tehlike:

► **AKRAN ZORBALIĞI**



Koridorda
yürürken biri
sizi itti !

Durup dururken
tekme atıp bir
tokat attı !

Tehlikeli aletle üzerine
yürüdü !

Hiç hoşlanmadığınız
halde arkadaşınız gelip
kulağınızı, saçınızı çekti!

Hiç istemediđiniz
halde bedeninize
kaba řaka yaptılar !



Ad taktılar !



Alay ettiler !




Küfür ettiler !

Senin hakkında
dedikodu yapıyorlar !

Okul çıkışında seni
döveceklerini
söylediler !

Seni oyun grubuna
almıyorlar !



Eşyalarına zarar
veriyorlar !

Sarkıntılık yaptılar !

Elle rahatsız
ediyorlar !



İnternette başkalarını tehdit ve rencide etmek
hak değil, suçtur!

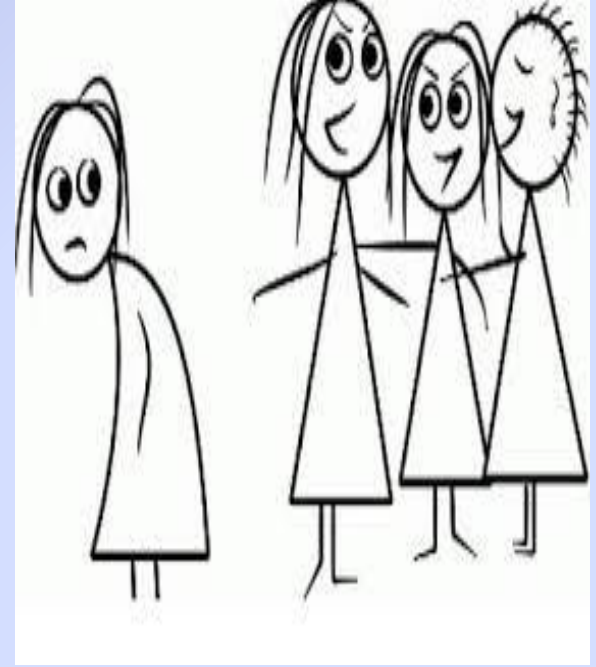
□**Şiddet**, dünyanın her yerinde olduğu gibi Türkiye’de de okul çağı çocuk ve gençlerini de içine alacak şekilde yaygınlaşan toplumsal bir sorundur.

□Okulda görülen şiddet davranışlarının önemli bir bölümünü zorbalık oluşturmaktadır.

*Karataş H, Öztürk C. Sosyal bilişsel teori ile zorbalığa yaklaşım. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi 2009;2(2):61-74.
James A. School bullying. Research Briefings, 2010*



OKUL ZORBALIĞI



Karataş H ve Öztürk C. Sosyal bilişsel teori ile zorbalığa yaklaşım. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi 2009; 2(2):61-74.

Brank EM, Hoetger LA and Hazen KP. Bullying. Annual Review of Law and Social Science 2012; 8: 213-230.
Gökler R. Okullarda akran zorbalığı. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2009;6(2):511-537.

- Akranlar arasında meydana gelen anlaşmazlıkların çözümü için, öğrencilerin problem çözme ve empati becerisi konularında eğitilmeleri gerekmektedir.

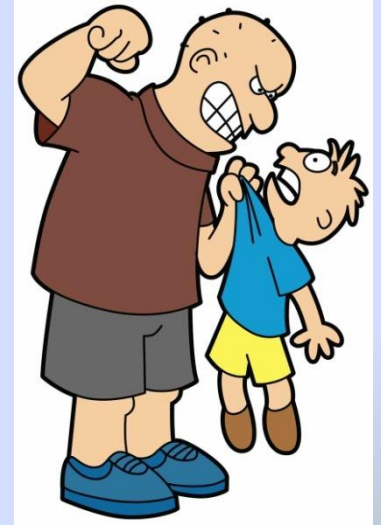
Zorbalık Nedir?

Bir kişinin, kendisinden daha güçlü bir ya da daha fazla kişi tarafından, kasıtlı olarak, sürekli biçimde olumsuz eylemlere maruz bırakılmasıdır.

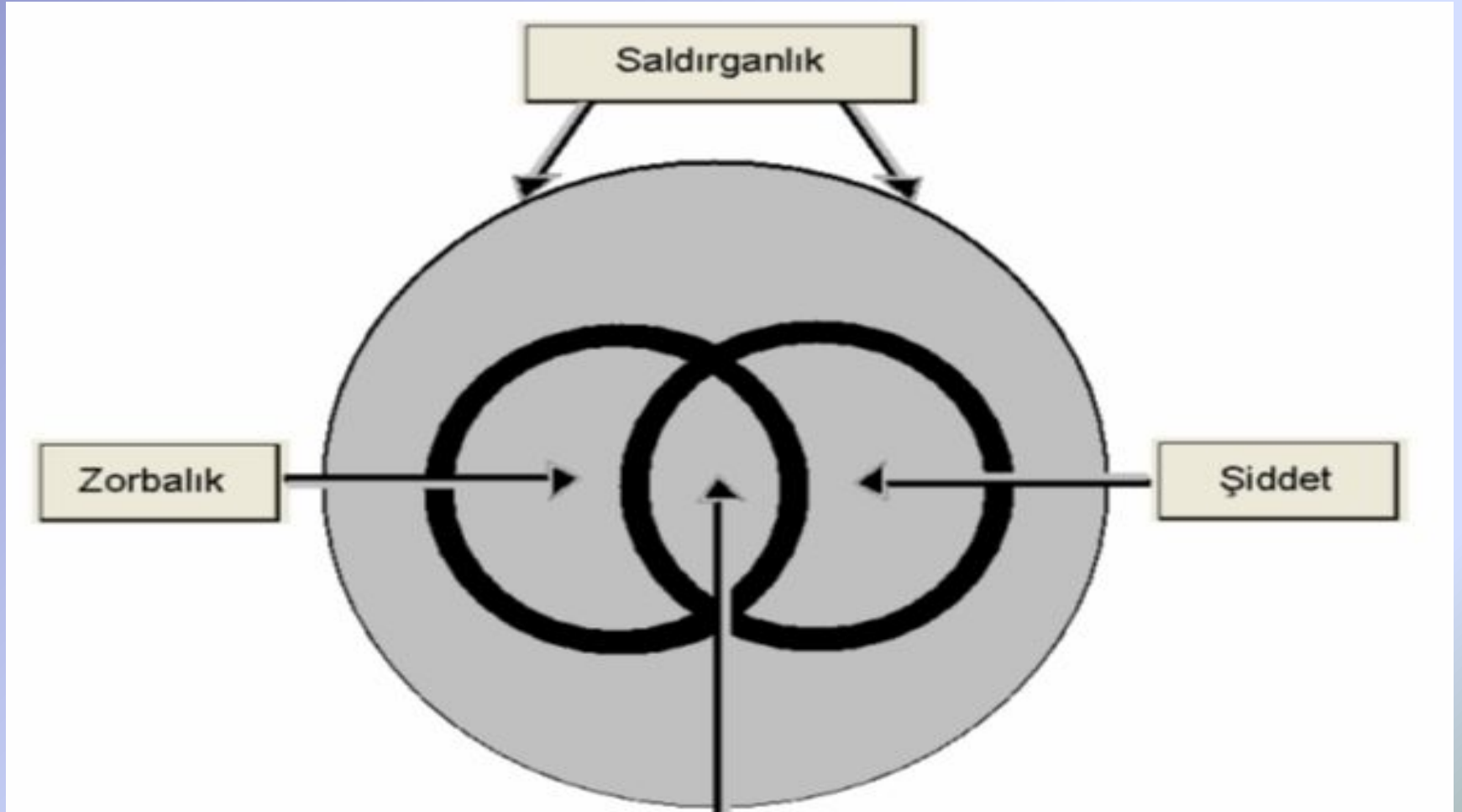


Zorbalık Kriterleri

- Kasıtlı olarak zarar verme amacıyla saldırgan davranışlarda bulunulması
- Bu olumsuz eylemlerin bir kez değil, sürekli bir şekilde uygulanıyor olması
- Taraflar arasında güç dengesinin eşit olmaması
- Genellikle sistematik ve organize davranışlardan oluşması



Zorbalığın Şiddet ve Saldırganlıkla İlişkisi



Zorbalığın Türleri

- Fiziksel Zorbalık
- Sözel Zorbalık
- Psikolojik Zorbalık
- Siber Zorbalık



Fiziksel Zorbalık

Özellikle bedensel bakımdan güçlü olanların güçsüzlere kasıtlı ve devamlı şekilde fiziksel temas yoluyla zarar verdiği, onların canını yaktığı durumları tanımlar.

- Tekme-tokat atma
- Yumruklama
- Tükürme
- Saç ya da kulak çekme



Sözel Zorbalık

Kişinin duygularını inciten sözcüklerle ya da hareketlerle kişiye sözel olarak zarar vermektir.

- Alay etme
- Küfür etme
- Kötü isim veya isimler takma
- Küçük düşürücü, rencide edici sözler söyleme
- Kişinin kendisine veya ailesine hakaret etme

Psikolojik Zorbalık

Kişinin sosyal konumuna, ilişkilerine ve ait olma duygusuna zarar verme yoluyla gerçekleştirilir.

- Gruptan dışlama
- Küçük düşürme
- Herhangi bir ayırım uygulama.



DİJİTAL VATANDAŞLIK DİJİTAL ZORBALIK



DİJİTAL VATANDAŞLIK

- Kişilerin teknolojiden faydalanırken bazı normlara dikkat ederek kullanmaları, hem onları hem de toplumun tamamını ahlaki açıdan ve güvenlik bakımından ilgilendirir.
- Bu nedenle teknolojiyi kullanan herkesin **dijital vatandaşlık** normlarından haberdar olması ve bu normlara uyması gerekir.



DİJİTAL VATANDAŞ KİME DENİR?

Dijital ortamda iletişim kurabilen, bilgiyi kullanırken eleştirebilen, dijital ortamda üretip ve tüketebilen, dijital ortamda alışveriş yapabilen, dijital ortamdan eğitim alabilen ve bu davranışları yaparken etik kurallarına uyan, hak ve sorumluluklarının bilincinde olan kişidir.



Dijital Yurttaşlığın 9 boyutu

- **Dijital Erişim** (Herkes İçin İnternet): Üretken vatandaşlar olmak için, eşit olarak teknolojik imkanlara dijital erişim sağlanması anlamına gelir. Örneğin, cinsiyet, ırk, yaş, etnik kimlik, fiziksel ve zihinsel farklılıklara aldırış etmeden elektronik topluma tam katılımın sağlanmasıdır.
- **Dijital İletişim**: İnternette konuştuğu, paylaşımında bulunduğu diğer kişilerle saygılı bir iletişim kurabilmeli, internet ortamında kişisel bilgilerinin gizliliğini kötü niyetli insanlardan koruyabilmelidir.

- **Dijital Ticaret:** İnternette alışveriş ile riskleri bilmeli, güvenli alışveriş yapabilmeli, yanıltıcı içeriklere kanmamalıdır.
- **Dijital Okur-Yazarlık:** Öğrenme ve öğretme sürecinin, artık teknoloji kullanılarak da gerçekleştirildiğinin farkında olunmalıdır.
- **Dijital Etik:** Gerçek yaşamda olduğu gibi İnternette de etik değerlere saygılı olmalı, ahlak çerçevesinde yapması gereken davranışlar sergilemelidir.

- **Dijital Kanun:** Gerçek hayatta suç olan tüm davranışların İnternette de yapılmasının suç olduğunu bilir, buna uymayanları ilgili birimlere bildirir.
- **Dijital Sağlık:** Bilişim teknolojilerini ve İnterneti kullanırken fiziksel ve zihinsel sağlığını korumalı, bağımlılık derecesinde kullanımdan kaçınmalıdır.

- **Dijital Hak ve Sorumluluklar:** İnternette kendisine yapılmasını istemediği davranışları başkalarına da yapmamalıdır. Başkalarının içeriklerini izinsiz kullanmamalıdır.
- **Dijital Güvenlik:** Kişisel bilgi güvenliğine internet üstünde oldukça dikkat etmeli ve internet ortamında gezindiği sayfaların güvenilirliğine dikkat etmelidir.

Sanal (Siber) Zorbalık

- Sanal ya da siber zorbalık (cyberbullying), bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da grup tarafından diğer bireye zarar vermek amacıyla yapılan kasıtlı ve düşmanca davranış içeren bir zorbalık türü olarak tanımlanmaktadır (Smith ve Steffgen, 2013).

- Eđer, dijital yurttaşlık kurallarına uymaz isek, zorbalık yapmış oluru.
- Dijital zorba oluru...



DİJİTAL ZORBALIK

Elektronik zorbalık kişilerin şifrelerini ele geçirmek, web sitelerini hacklemek, SPAM içeren mailler göndermek ya da bulaşıcı E-POSTALAR göndermek gibi teknik olayları içerir. Elektronik zorbalık, bireysel yapılabileceği gibi birçok kişi tarafından organize bir şekilde aynı anda da yapılabilir.



Dijital Zorbalık Davranışları

- Elektronik posta aracılığıyla tehdit içeren, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek,
- insanları sohbet odasında küçük düşürmek,
- internette biri hakkında dedikodular/olumsuz söylentiler yaymak,
- kameralı cep telefonu ile kişinin kendisinden izin alınmadan çekilen utandırıcı fotoğraflarını internet ve/veya cep telefonu aracılığıyla diğer insanlarla paylaşmak sanal zorbalık türünden davranışlara örnek olarak verilebilir.

Dört Temel Sanal Zorbalık Davranışı

- Yazılı-sözel (written-verbal) saldırganlık davranışları telefonla arama, kısa mesaj yollama ya da e-posta göndermeyi içerirken,
- Görsel (visual) saldırganlık, zorbanın kurbanına görsel malzeme kullanarak gerçekleştirdiği saldırgan davranışları içermektedir.

- Kimliğe bürünme (impersonation), bireyin kişisel hesabındaki bilgilerin çalınması ve bu bilgilerin başkalarına açıklanması eylemlerini kapsarken,
- Dışlama (exclusion) ise bireyin kasıtlı olarak çevrimiçi gruptan dışlanmasını içermektedir.

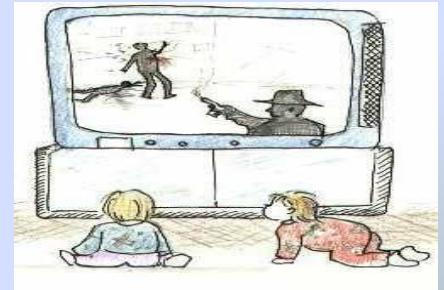
Zorbalık Nerelerde Yapılmaktadır?

- Okul içi
- Spor salonu
- Soyunma odası
- Arka bahçe
- Okul yolu
- Okul tuvaletleri
- Okul servisleri



Zorbalığın Nedenleri

- Yetiştirdiği ortam
- Aile ortamı ve aile içi ilişkiler
- Arkadaş çevresi
- Okul ortamı
- Öğretmenlerin tutumları
- Kitle iletişim araçları



Zorba- Mağdur- İzleyen





Zorba Açısından Sonuçları

- Öğrencinin okuldan uzaklaştırılması ya da atılması
- Benzer davranışların yetişkinlik döneminde de devam ederek suç unsurları taşıyan davranışlara dönüşmesi
- Öğrencinin verilen görevden kaçması, sorumluluk almaması





Mağdur Açısından Sonuçları

- Okula ilginin azalması
- Depresyon
- Okuldan kaçma ya da okulu bırakma
- Disiplin problemleri
- Geri çekilme
- Kendine saygının azalması, gururun incinmesi
- Kendini kişisel olarak suçlama
- Diğerlerine zorbalık yapma
- Öç alma planları yapma, intikam davranışları sergileme
- Diğerlerine karşı şiddet kullanma
- İntihara teşebbüs etme ya da intihar etme







İzleyen Açısından Sonuçları

- “Sıra bana da gelecek” kaygısı
- Okuldan kaçma ya da okulu bırakma
- Yetersizlik hissi
- Disiplin problemleri
- Depresyon
- Özsaygıda düşüş



***“Dünya;
kötülük yapanlar değil,
seyirci kalıp hiçbir şey yapmayanlar
yüzünden tehlikeli bir yerdir.”***

Albert Einstein

**Peki
Siz Ne
Yapabilirsiniz?**



Anahtar Mesajlar

**“Zorbalığa uğramış olman
senin suçun değil!”**

**“Bunlarla kendin
yüzleşmek zorunda değilsin.”**

ZORBA

OLMA!



Kişisel görüşmeleri kaydetme ve paylaşma!

Kişinin sanal ağdaki davranışlarında rahatsız edici paylaşımlarda bulunma!

Rahatsız edici ve çok fazla sayıda mesaj gönderme!

Kişilerle ilgili doğru olmayan veya aslan rahatsız edebilecek bilgileri paylaşma!

Sakin ol.

Zarbaya cevap verme; anı engelle.

Sana zorbalık yapıp belgelerini ekran görüntüsünü al.

Sana gönderdiği mesaj ya da elektronik postayı silme.

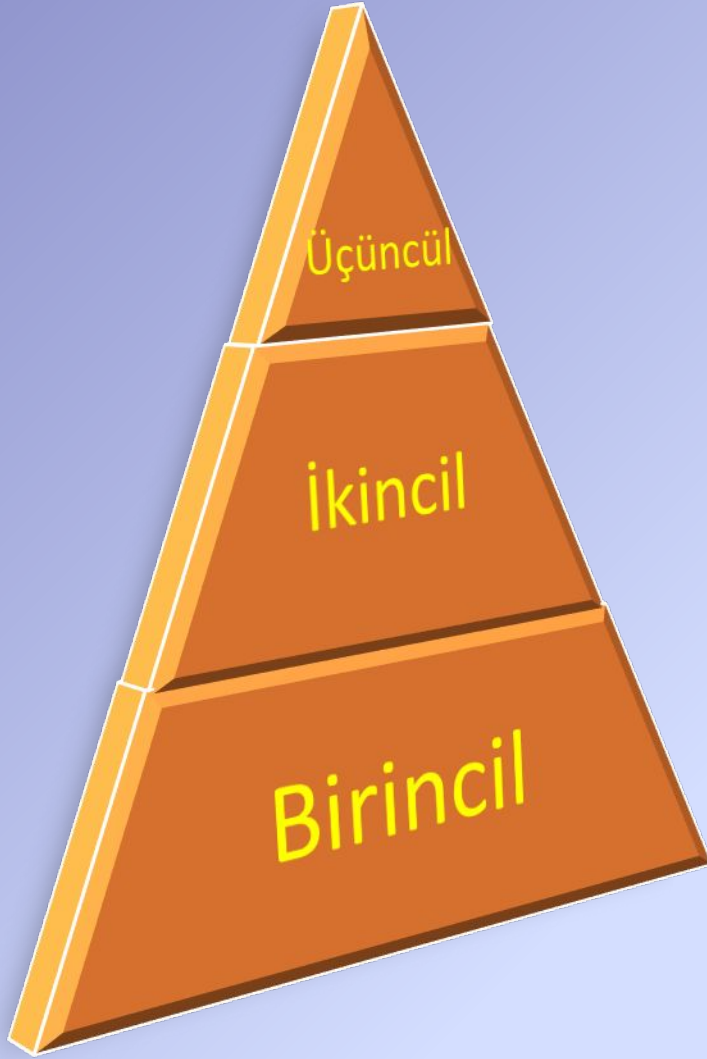
Hemen güvendiğin bir yetişkinle paylaş.

Yetişkinlerin rehberliğinde, sana zorbalık yapan kişiden şikayetçi ol.

ZORBADAN

KORKMA!





Öğrencilerin fiziksel ve psikososyal sağlığını etkileyen zorbalık, tüm sağlık profesyonellerinin ilgilenmesi gereken bir konudur.

Arslan S ve Savaşer S. Akran zorbalığını önlemede okul hemşiresinin rolü. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2009;2(3):118-123.

Borup I and Holstein BE. School children who are victims of bullying report benefit from health dialogues with the school health nurse. Health Education Journal 2007;66(1):58-67.



ETKİLİ SORUN ÇÖZME



Sorun Nedir?

- Sorun (Problem): karşılaştığımız yeni bir durum veya olay karşısında kendimizi engellenmiş veya çaresiz hissetmemiz olarak tanımlanabilir.
- Sorun, bireye sıkıntı veren, araştırılıp öğrenilmesi, düşünülüp çözülmesi, bir sonuca bağlanması gereken durum, meseledir

© Ne olursa olsun, bir Şey bizi engelliyorsa, denediğimiz yollar ondan kurtulmamızda iŐe yaramıyorsa, ondan kurtulmamız bizi daha da rahatlatacaksa, iŐte bir sorunumuz var demektir.

Neler problem olabilir?

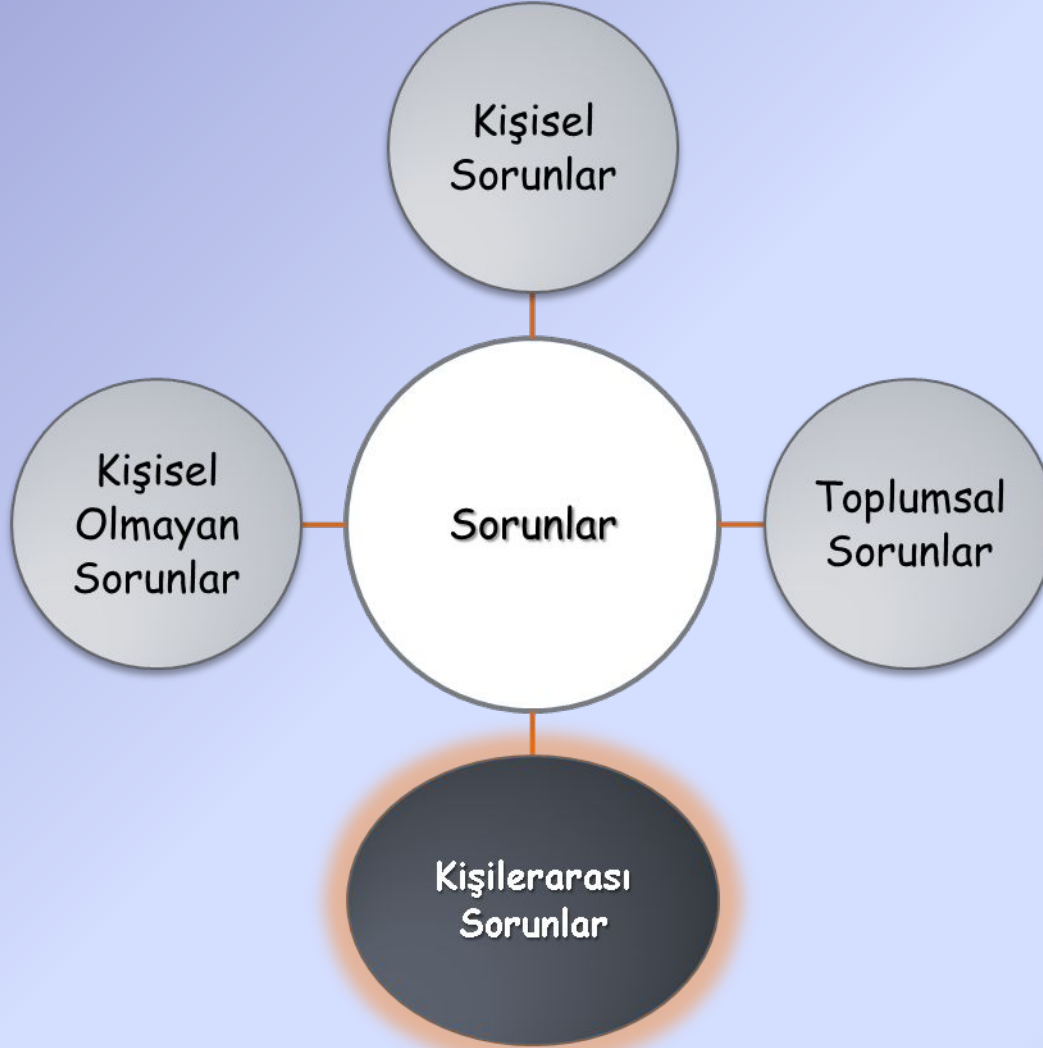
- Aslında yanıt basit; bizi zorlayan, engelleyen, üzen, canımızı sıkan, mutsuz eden, aşmamız gereken ve üzerine gitmezsek daha da büyük dert olacak her şey problem olarak sayılabilir.

- Örneğin; arkadaşlar arasında yaşadığımız tüm anlaşmazlıklar, sınavda düşük not almak, evdeki yerine getirmek zorunda olduğumuz sorumluluklar, bozulan bilgisayar...bunların hepsi bir problemdir

Sizin örnekleriniz nelerdir?



Yaşanılan sorunları dört grupta toplayabiliriz:



1. Kişisel sorunlar; sağlık sorunları, duygusal ve davranışsal sorunlardır. Örneğin; grip olmak, okula gidememek, çok öfkeli olduğu için sürekli bağırarak vb.

2. Kişisel olmayan sorunlar; bu sorunlar günlük hayatta sık karşılaşılan dünyevi sorunlardır. Örneğin; bilgisayarın bozulması, suların kesilmesi vb.

3. Toplumsal sorunlar; siyasi sorunlar, eğitim sorunları, trafik sorunları vb. sosyal sorunlardır.

4. Kişilerarası sorunlar; İnsan ilişkileri hem mutluluk hem de mutsuzluk kaynağımız olabilmektedir. Bu yüzden en önemli sorun kaynaklarımızdan birisi kişilerarası sorunlardır.

Kişilerarası ilişki sorunları aslında kişisel sorunlara da yol açabilmektedir.

Kişilerarası sorunların en önemlilerinden biri ise akran zorbalığıdır.

- Akranlar arasında görülen çatışmaların-anlaşmazlıkların çözümünde iki etkisiz, bir etkili yol olduğunu, etkisiz olanların; bir şey yokmuş gibi davranma (inkar etme) ve saldırma; etkili olanın ise sorun çözme olduğunu söyler.

Etkili sorun çözüme basamakları:

- **Sorunun tanımlanması:**

Sorunum ne? Açık ve net olarak belirtilir. Sorun hakkında bilgi toplanır. "Bu neden bir sorun?" sorusuna yanıt aranır. Sorunun kime ait olduğu ve benim katkım var mı? Soruları yanıtlanarak sorun tam olarak belirlenir.



- **Çözüm için uygun alternatifler geliştirilmesi:** Akla gelen bütün çözüm yolları sıralanmalıdır.



- **En uygun çözüm yolunun saptanması:**
Tüm çözüm seçeneklerinin incelenip en uygun olanın seçilmesidir.



- **Seçilen çözüm yolunun uygulanması:
Eyleme geçme.**



- **Sonuçları değerlendirme:** Problem veya sorun çözüme ulaşip ulaşmadığı değerlendirilir. Ayrıca yöntemin başka sorunlar getirip getirmediği incelenir. Sorun çözülmediyse en başa dönülür



Teşekkürler...