

SENSİN ZORBA!

"BİLİYORSUN ÇÜNKÜ, YUMUŞAK SERTTEN GÜÇLÜDÜR. SU
KAYADAN GÜÇLÜ, SEVGİ ZORBALIKTAN GÜÇLÜDÜR."
HERMANN HESSE



ZORBALIK NEDİR?

Zorbalık, okullarda yaşanan oldukça yaygın bir şiddet türüdür ve güçlü olan bireyin kendi kazanç ve memnuniyeti için kendisine karşı koyamayacak kadar güçsüz olana tekrarlayan ve acı veren nitelikte fiziksel, psikolojik, sosyal veya sözel saldırılarda bulunmasıdır.

BİR DAVRANIŞIN AKRAN ZORBALIĞI OLARAK SAYILABİLMESİ İÇİN:

- ★ Güçler arası dengesizlik vardır.
- ★ Yinelenen, süreklilik gösteren davranışlardır.
- ★ Kasıtlı olarak yapılan eylemlerdir.
- ★ Fiziksel ya da duygusal/sosyal olarak zarar verir.
- ★ Genellikle gizli de yapılabilir.

Fiziksel zorbalık; ısırma, saç çekme, vurma, itme, yumruklama, tükürme, özel eşyalara zarar verme veya el koyma, haraç alma, odaya kilitleme gibi fiziksel birtakım eylemler içerir.

Sözel zorbalık; tehdit etme, korkutma, lakap takma, sataşma, alay etme, hakaret etme, kötü niyetli dedikodular yayma gibi sözle zarar vermeye yönelik girişimlerdir.

Duygusal zorbalık; çeşitli el hareketleri ve rahatsız edici bakışlar, kasti ve sistematik bir şekilde birini arkadaşlığa kabul etmeme, çirkin notlar gönderme, yok sayma, zorbalık yapılan kişinin arkadaşlık ilişkilerini etkileme/ bozma gibi eylemler içerir.

Siber zorbalık; başkalarının şifrelerini ele geçirmek, internet sitelerini hacklemek, spam veya virüs içeren mailler yollamak veya rahatsızlık verme, hakaret etme, alay etme, fotoğrafları izinsiz olarak paylaşma gibi eylemler içerir.

İÇİNDEKİLER

ZORBALIK
NEDİR?

ZORBALIK
TÜRLERİ

ZORBALIĞA
MARUZ KALAN
ÇOCUK NE
YAPABİLİR?

ZORBALIĞA
MARUZ KALAN
BİRİNİ
GÖRÜNCE NE
YAPABİLİRİM?

AİLELER NELER
YAPABİLİR?

Akran Zorbalığına Maruz Kalan Çocuk İsen;

Görmezden Gel ✓

Sözel zorbalığa maruz kaldığında karşılık vermeyip bu durumdan etkilenmiyormuş gibi görün. Zorba kişinin amacı seni kızdırmaksa, bir süre sonra bu davranıştan vazgeçebilir. Davranış devam ederse diğer yöntemlere başvur.

Özgüvenli Ol ✓

Zorbalık yapan kişinin karşısında sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başınızı dik tutun) sahip olmak önemlidir. Korktuğunu belli etmemek, onun geri çekilmesini sağlayabilir.

Onunla Konuşurken Kararlı Ol ✓

Zorbalık yapana yüksek sesle "HAYIR!", "DUR", "BU YAPTIĞINDAN HOŞLANMIYORUM." diyerek rahatsızlığını net bir biçimde ifade et.

Zorbanın Yanından Uzaklaş ✓

Sana kötü davranan birinin yanında durmak zorunda değilsin. Kendini güvende hissetmiyorsan bulunduğu ortamdan uzaklaş. Olabildiğince hızlı yürü, gerekirse koş.

Arkadaşlarıyla Birlikte Ol ✓

Zorba kişiler yalnız gördükleri kişilerle daha fazla uğraşma eğilimindedirler. Arkadaş edinmede problem yaşıyor ve yalnız kaldığın için zorbalığa uğruyorsan bu konuda bir uzmandan destek alabilirsin.

Mutlaka Bir Büyüğüne Anlat ✓

Zorbalıkla karşılaştığında olanları güvendiğin bir yetişkine anlat. Bu yetişkin öğretmen, aileden biri veya okul idari personeli olabilir.



Başka Birine Zorbalık Yapılıyorsa Ne Yapabilirim?

Önce Kendi Güvenliğini Sağla

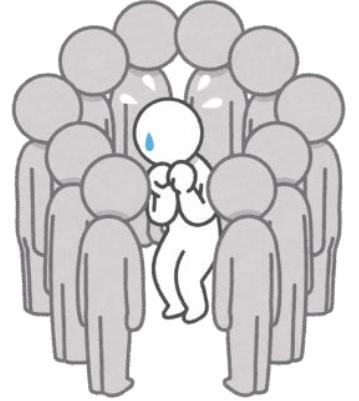
Müdahale etmeden önce kendin güvende olduğundan emin ol.

Zorbanın Dikkatini Dağıt

Zorbalık yapan ya da zorbalığa maruz kalan öğrenciyle farklı ve yeni bir konuda konuşarak dikkatini dağıt. Özellikle sözel zorbalık söz konusuysa konuyu değiştirmek işe yarayabilir ve durumu değiştirebilir.

Ortamdakileri Uyar

Zorbalığa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkese zorbalık yapan kişiden uzaklaşmalarını söyle. Zorbaca davranışları olan kişi de bu tepki karşısında durmak zorunda kalacaktır.



Zorbayı Uyar

Bazen zorbalık yapana, güçlü bir şekilde "Dur!" ya da "Yeter!" demek gerekebilir. Arkadaşlarıyla birlikte, zorbalık yapan öğrenciyi uyarabilirsiniz.

Güvendiğin Bir Yetişkinden Yardım İste

Zorbalığa tanık olduğunda öğretmenlerine ya da çevrendeki yetişkinlere haber ver. Zorbalığa maruz kalan öğrenciye yardım etmek ispiyonculuk değildir aksine yardımsever bir davranıştır bunu sakın unutma.

Olumlu İletişim Kur

Zorbalığa uğrayan kişiyle iletişimini arttırabilir, onun bu süreci daha çabuk atlatması için ona yardımcı olabilirsin.

Akran Zorbalığını Önleme Konusunda Aileler Neler Yapabilir?

- Ailelerin zorbalık konusunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.
- Çocuklara şiddetin asla kabul edilebilir bir problem çözme becerisi olmadığının farkındalığı kazandırılmalıdır.
- Öfke kontrolü konusunda çocuğa örnek olunmalıdır.
- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır.
- Çocuklar çeşitli sosyal ve sportif alanlara yönlendirilmeli, ilgi alanlarını ve hobilerini yapmaları için fırsatlar verilmelidir.



"SEVGİ ZORBAYI ZERAFETİYLE DEVİRİR." - PAULO COELHO

- Çocuklarının arkadaş çevresi ve sosyal medya kullanımı takip edilmelidir.
- Aileler, çocuklarıyla daha fazla ortak zaman geçirmeli, onları dinlemeli ve iyi ilişkiler kurmalıdır.
- Ailelerin belli zaman dilimleri içerisinde çocuklarını üzen veya kızdıran arkadaşları olup olmadığı konusunda sohbet etmesi, çocuklarının zorbalığa kurban veya zorba olarak katılmasını önlemede faydalı olacaktır.



Akran Zorbalığı ile Karşılaşıldığında Aileler Neler Yapabilir?

- Aileler, çocuğunun birisiyle sorun yaşadığını öğrendiğinde, sakin davranmalı, sorunu okulun çözmesi için zaman tanımalıdır.
- Zorba veya kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarıyla empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.
- Zorbalığın nerede meydana geldiği, nasıl oluştuğu öğrenilmelidir.



- Çocuğu zorba olan aile çocuğunun bu tür davranışlarını asla onaylamayacağını kesin bir dille belirtmeli ve onu savunmamalıdır.
- Çocuğu zorbalığa karışan ebeveynin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceğini üzerinde düşünmesi, okul ile işbirliği yapması ve olanak varsa okul dışındaki uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirlikçi yaklaşımları kullanması önerilmektedir.

Çocuğumun zorbalığa uğrayıp uğramadığından emin değilim. Dikkat etmem gereken işaretler neler? diye sorarsanız



- Sebebi bilinmeyen çürükler, çizikler, kırıklar ve iyileşmeyen yaralar gibi fiziksel izler
- Okula gitmekten veya okul etkinliklerine katılmaktan korkma
- Endişeli, gergin veya aşırı tedbirli olma
- Okulda veya okul dışında az sayıda arkadaşına sahip olma
- Arkadaşlık ilişkilerinin aniden sona ermesi veya sosyal ortamlardan kaçınma
- Kıyafet, elektronik eşya veya diğer kişisel eşyaların kaybolması veya zarar görmesi
- Çocuğun sık sık para istemesi
- Akademik performansın zayıf olması
- Devamsızlık veya okuldan arayıp eve gitmek isteme
- Yetişkinlerin yanında kalmak isteme
- Rahat uyku uyuyamama ve kabus görme
- Baş ağrısı, mide ağrısı veya diğer fiziksel rahatsızlıklardan şikayet etme
- İnternette veya telefonda vakit geçirdikten sonra (makul bir açıklama olmaksızın) sürekli gergin olma
- Özellikle internetteki faaliyetleri söz konusu olduğunda alışılmadık derecede ketum davranma
- Agresif olma veya öfke patlamaları yaşama



AKADEMİK KÖŞE



HEDEF BELİRLEME

Hedef belirleme becerisi, çocuğun geleceğini şekillendiren ve onları yetişkin yaşama hazırlayan en önemli becerilerden birisidir. Bir hedefe ve bu hedefi başarmak için motivasyona sahip çocuklar geleceklerinin daha iyi olacağına inanırlar. Bazı yazarlar (Scarbororugh, M.K ve Lewis, C. M, 2010) hedef belirlemenin öz-yeterliliği, sosyal ağı ve hatta beynin kendisini geliştirdiğini ileri sürmüşlerdir. Özellikle okulu terk etme riski bulunan öğrenciler için hedef belirleme becerilerini edinmesi çok daha önemlidir. Bu beceriler sayesinde kendisinin de yapabileceklerinin olduğunu ve bunları yapmak için gerekli özelliklere sahip olduklarını görmeleri onların kendine güvenlerini, saygılarını ve kendilerine verdikleri değerin artmasına yol açacaktır.

NELER VAR?

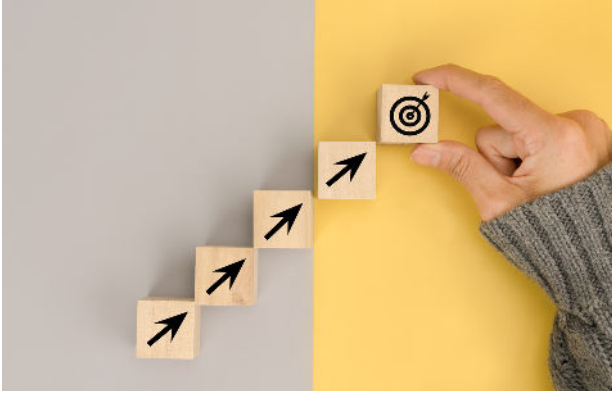
Hedef Nedir?

Hedef Belirlerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Hedef Belirleme Aşamaları

Hedef Türleri

İzlenecek Adımlar



Hedef; belirlenen bir zaman diliminde ulaşılmak istenen noktadır ve ya bir hayalin, bir isteğin eylem planıyla desteklenmesi ve harekete geçirilmesi demektir. Hedef belirleme becerisi, geleceği şekillendiren ve yetişkin yaşama hazırlayan en önemli becerilerden birisidir. Başarıya giden yolda en başta yapılması gereken şey hedef belirlemektir. Hedefleri olmayan öğrenciler genellikle çalışmalarını dağınık yapar, zamanlarını verimli kullanmakta zorlanır. Hedefleri olan öğrenciler ise:

- Çalışmalarına odaklanır,
- Zamanı daha planlı kullanır,
- Zorluklarla karşılaştığında neden başladığını hatırlayarak devam eder,
- Kendi gelişimini ölçme ve değerlendirme imkânı bulur.

HEDEF BELİRLERKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Akıllı Hedefler (SMART) Yaklaşımı

SMART yaklaşımı, hedeflerin net ve ölçülebilir olmasını sağlar.

- **Spesifik:** Hedefler belirgin ve anlaşılır olmalıdır. Örneğin “Bir online eğitimi tamamlamak” yerine “Seçtiğim bu online eğitimi 1 haftada tamamlamak” ifadesi daha spesifiktir.
- **Ölçülebilir:** Hedeflerin ölçülebilir olması, ilerlemenin takibini kolaylaştırır. “Eğitim izleme süresini artırmak” yerine “Haftada en az 2 saat eğitim izlemek” daha ölçülebilirdir.

- **Ulaşılabilir:** Belirlenen hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olması önemlidir. “Bir eğitimi tek oturuşta bitirmek” yerine, “Bu eğitimi derslere bölerek izlemek ve bitirmek” daha gerçekçidir.
- **İlgili:** Hedefler, kişinin genel eğitim hedefleriyle uyumlu olmalıdır. Örneğin yeni iş arayan biri için “Mülakat eğitimi almak” ilgili bir hedeftir.
- **Zamanlı:** Hedeflere ulaşmak için belirli bir zaman dilimi olmalıdır. “Bir hafta içinde bir online eğitim bitirmek” zamanlı bir hedeftir.



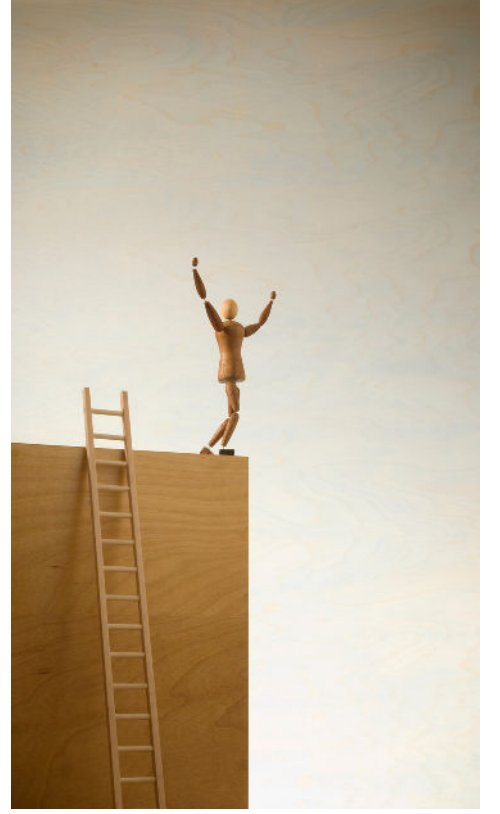


HEDEF BELİRLEME AŞAMALARI

- KENDİNİ TANI (kişilik özelliklerin neler? İlgi alanların? Değerlerin? Yeteneklerin?)
- KARAR VER (Ulaşmak istediğin amaçların ? Meslek? Bölüm?)
- PLAN OLUŞTUR (Haftalık Aylık Yıllık planların? Checklistler..)
- SORUMLULUK AL (Harekete geç Ödevler Kitaplar ...)

Hedef Türleri

- Kısa vadeli hedef: 1 hafta- 10 gün arasını içeren hedeflerdir.
- Orta vadeli hedef: 1 ay- 3 ay arasını içeren hedeflerdir.
- Uzun vadeli hedef: 1 yıl ve daha fazlasını içeren hedeflerdir.



İZLENECEK ADIMLAR

1. HEDEFİNİZİ YAZIN

Zihnimiz somut öğeleri sever. O yüzden hedeflerinizi bir liste halinde yazın. Ve sizi güdüleyip, motive etmesi için her gün görebileceğiniz bir yere asın.

2.GÜÇLÜ YÖNLERİNİZİ BULUN

Hedefinize ulaşmak için hangi özelliklerinizden yararlanmalısınız? (düzenli olmak, programlı olmak vb.)

3.GELİŞTİRİLMESİ GEREKEN YÖNLERİNİZİ KEŞFEDİN

Okuduğumu daha iyi anlamak için düzenli kitap okumalıyım.

4.YARDIM ALABİLECEĞİNİZ KİŞİLERİ BELİRLEYİN

Babam
Ablam
Öğretmenlerim
Psikolojik Danışmanım
Sınıf Öğretmenim

**“PLANI OLMAYAN
BİR HEDEF
DİLEKTEN BAŞKA
BİR ŞEY DEĞİLDİR.”
-ANTOINE DE SAINT
EXUPÉRY**



“ALİCE HARİKALAR DİYARINDA'DAN BİR KESİT ”

Bir gün Alice, yolun çatallaştığı bir yere geldiğinde, ağacın birinde bir Cheshire kedisi gördü.

- 'Hangi yoldan gideceğim?' diye sordu. Kedi onu bir soruyla cevapladı:
- 'Nereye gitmek istiyorsun?'
- 'Bilmiyorum' dedi Alice.
- 'Öyleyse' dedi kedi, 'hangi yoldan gideceğin de fark etmez'

Popüler kültürün sunmuş olduğu yolda amaçsızca yürüyebiliriz. Ancak hayat kısa ve amaçsız yaşanamayacak kadar anlamlarla doludur. Yeter ki algılarımızı açalım ve ipuçlarını iyi okuyalım. Acaba bu ipucu ne ifade ediyor ve bize neyi göstermeye çalışıyor diye düşünelim.

Okuduğunuz İçin Teşekkürler.

GÖLHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ	0248 411 32 46
https://golhisarram.meb.k12.tr/	Merkezcami Mah. 432. Sok. No:5 Kat:2 Gölhisar/BURDUR