

OKUL ZORBALIĞI SCHOOL BULLYING

ÖĞRENCİLER İÇİN PRENSİPLER

Index

[Giriş](#)

1. [Zorbalık Olgusunun Karmaşıklığını Anlama](#)
2. [Eğer Sınıf Arkadaşlarım Bana Zorbalık Yaparsa Ne Yapabilirim?](#)
3. [Neden Yardım İstemeleyim?](#)
4. [Eğer Birisi Sınıf Arkadaşlarımdan Birine Zorbalık Yaparsa Ne Yapabilirim?](#)
5. [Diğerlerine Yardım Etmek İçin En Etkili Yollar](#)
6. [Eğer Bir Sınıf Arkadaşımı Rahatsız Ediyorsam Niçin Bırakmalıyım?](#)
7. [Yeni Teknolojileri Kullanarak Hangi Riskleri Bulabilirim?](#)
8. [Eğer Birisi Beni Siber Zorbalıyorsa Ne Yapabilirim?](#)
9. [Eğer Birisi Sınıf Arkadaşıma Siber Zorbalık Yapıyorsa Ne Yapmalıyım?](#)
10. [Yeni Teknolojileri Kullanırken Nasıl Kibar Olunur?](#)

Giriş

Yönergeler, birçok yönleriyle ve özellikleriyle, zorbalık sorunuyla ilgilenmek için gerçekleştirilmesi gereken bütün eylemleri içermektedir. Öğrencileri sadece okul bağlamında değil aynı zamanda, günlük ilişki ağlarında da olgunun tehlikelerine ve sonuçlarına farkındalık kazanmalıdırlar. Önerilen rehber, farklı var olan senaryoları planlı olarak göz önüne alarak bile bu karmaşık olguyu Avrupa çerçevesine almayı deneyerek, sadece önerileri ve olası müdahaleleri değil aynı zamanda uygulanan deneyimleri de uyarlamaktadır.



Zorbalık Olgusunun Karmaşıklığını Anlama

Öğrenciler nasıl zorbalık konusuna dair araştırmaların temel sonuçlarını ve anlamını anlayabilirler? Zorbalığın farklı şekillerini, fiziksel ve duygusal şiddeti, sürekli dalga geçmeyi, cinsi istismarı, siber zorbalığı tanıyıp anlayabilirler mi? How can students understand the meaning and the main results of the research on the topic of bullying ? Olgunun karmaşıklığını belirleyebilirler mi? Araştırmanın asıl dili anlaması kolay ve mevcut mudur? Cevap, basit değildir. Belki de tek bir cevap yoktur. Kesinlikle, ilk okullarda bulunan eğitimsel atölyelerin, multimedya aletlerin kullanımının, çıkarımlar ve hikayelerin doğrudan okunmasıyla ve benzer eylemlerle birlikte önemli bir yardımcı olabilir. Basit teori yeterli değildir. Öğrencilerin ilgisini ve dikkatini çekemez ve onların sorunla yüzleşmek için doğru davranışı edinmelerine izin vererek öğrencilere sorunun gerekli farkındalığını vermez.

The I am Not Scared Portal'ından Kaynaklar

- [I Am Not Scared](#)
The "I Am Not Scared" projesi, zorbalık olgusuyla savaşmak ve önüne geçmek için en iyi Avrupa stratejilerini belirlemeyi amaçlamaktadır.
- [Emotions of aggressors and victims of cyberbullying](#)
Bu makale, Güney İspanya'da (Andalusia'da) ortaokul öğrencileriyle uygulanan İnternet üzerinden siber zorbalıkla ilgili bir çalışmayı sunmaktadır.
- [A portal to report school violence](#)
Okullar karşılaştıkları şiddetin tüm gerçeklerini bu portalda sunabilir.



Eğer Sınıf Arkadaşlarım Bana Zorbalık Yaparsa Ne Yapabilirim?

Zorbalık durumlarıyla başa çıkmak için bir çok strateji ve araştırma konuları vardır. Bununla birlikte, stratejiler, daima başarılı olmayabilir. Belli durumlarda değer kazanabilecek bazı tipik davranışların altını çizmeye çalışacağız.

Asla zorbanın provokasyonlarına cevap verme ve taleplerine ve zorbalık eylemlerine boyun eğme. En çok istediği şey kurbanı küçük düşürülmüş, kızmış ya da göz yaşlarına boğulmuş bir şekilde görmektir. Sonra yapılacak en iyi şey, cevap verip kaçmak değil sessiz kalmaktır.

Böylede pasif bir tavır takınmak istemiyorsan, seni kışkırtan insanın gözlerine sertçe bak, asla ellerini, şiddeti ya da zorbalığı kullanma fakat onun yerine, onu derhal sana karşı kışkırtmalarını durdurmasına davet et. Ona, eğer devam ederse, bu öneri acil durum anında uygun olmama ihtimali olmasına rağmen, herşeyi okulunuzun idaresine anlatacağınızı söyleyin. Ayrıca sağlık eğitimiyle sorumlu olan öğretmenle birlikte, okulun zorbalık olayları için müdahale prosedürleri olduğunu kontrol edin.

Zorbayla ilişkinin yönetimine dair başka bir iyi yöntem, onu, "Seninle tartışmak istiyorum. Fakat, karva etme ya da güreş etme niyetim yok." diyerek hazırlıksız yakalamak. Sık sık bu tür yaklaşım zorbanın sahip olduğu şiddet ihtiyacını dondurabilir ve diğer kurbanın arayışı içine girecektir.

Daima iyi arkadaşlara sahip olun ve sizi incitmek ve kızdırmak istiyorsa yardımlarını isteyin. Zorbanın asıl gücü kurbanın etrafında hiçbir destek olmadığına ortaya çıkar.

Hatırlamanız gereken en son şey aşağıdakidir: Kurban için genişletilen grup birliği, yardımı ve zorbaya karşı antipatileri zorbayı yalnız ve dışlanmış hissettirecek ve onun arkadaşları tarafından fark edilmek için kullandığı tarzı değiştirmeye zorlayacaktır.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [COST Action 0801](#)
Siber zorbalıkla başa çıkma stratejilerini görmek için iyi bir kaynak
- [Palo Alto Medical Foundation](#)
Zorbalıkla başa çıkmaya dair çevrim-içi kaynaklar sunan tıbbi bir kuruluş



Neden Yardım İstemeleyim?

Özelliikler ergenlik dönemi boyunca, diğer günlük hayatın kısımlarında olduğu gibi, yardım isteme ihtiyacı bir zayıflık işareti olarak algılanmaktadır. “Bunu kendim yapmalıyım.” Bu, herkesin bir sorunla yüzleştğinde kendilerine söyledikleri şeymiş gibi görünmektedir. Zorbalık durumunda, daha sonra, bu tavır, kime danışılacağına dair, kişi ya da kişileri genel tanımlama zorluğuyla bağdaştırılmaktadır. Bu durumda yardım istemek sadece kötü bir insanın durumundan kurtulmak değil aynı zamanda kurbanları kenilerine yardım sağlayabileceği anlamına gelmektedir. Yardım istemek onu eylemlerinde etkisiz hale getirerek zorbaya yardım etmek anlamına gelmektedir. Öğrenciler zorbalık durumlarıyla tek başlarına yüzleşmemeleri gerektiği ihtiyaçlarının farkında olmalılardır. Dahası, öğrencileri zorbalığı sadece ihmal etmenin olayı çözmeyeceğine, onun yerine, daha ciddi ve uzun süren sonuçlara neden olabileceğine dair uyararak daha iyidir. Okulun ve ailenin, bu ricasının zayıf olduğu anlamına gelmediğinin aksine bir gelişmeyi ve olumlu bir cevabı temsil ettiğinin bilincine vardırarak, öğrenciye yardım istemelerinde yardım etmek için yapabilecekleri her şeyi yapmaları önemlidir. Öğrenciler arasındaki iletişimi ve eğitimsel işlemde yer alan ebevyenler, öğretmenler ve diğer insanlara yardım etmeyi arttırmak ve geliştirmek için farklı stratejiler aranmalı ve uygulanmalıdır. Dinleme ve Danışma Yardım Masası, böyle davranışlardan acı çekenlere ve böyle durumların yönetimine nasıl müdahale dileceğine dair biraz bilgi isteyenlere ilk gerçek cevabı sağlamaktadır.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [How to Stop Thinking that Accepting Help is a Sign of Weakness](#)
Okul zorbalığı üzerine ilginç bir makale



Eğer Birisi Sınıf Arkadaşlarımdan Birine Zorbalık Yaparsa Ne Yapabilirim?

Eğer zorbalık olayı görürsen, en güçlü tarafın yanında durmayın.

Onun yerine, kurbanla konuşmaya çalışın ve bu olayları nasıl bildireceğine dair ona öneri yapın.

Grup lideri, kendileri zorbalık kurbanları olmaması için, fikrinsel sözsöz ve psikolojik şiddete katılan, ya da basitçe müdahale etmeyen, böylece suç ortağı olmayan diğer grup üyelerinin olumsuz karşı çıkma ilkimi yaratır.

Eğer birinin görünüşü, beklenen zayıflıkları veya değişikliği (cilt rengi, farklı ulustan gelme, cinsi değişim) yüzünden küçük düşürüldüğünü ve dalga geçildiğini hissedersen, bütün arkadaş gruplarına yardım etmen ve onları eğitmen senin görevindir.

Sonunda, daima, okul veya toplum içerisinde etkileyici bir rol oynayan gençlerle nasıl konuşulacağını öğren. Genişletilen grubun daha sonra ortak iyilik için seçeceği ve hepsinin değişmek zorunda kalacağı ve ilhamlanacağını yasa ve düzen iklimi yaratabilirler.

İnternet Siteleri

- [Face Bullying With Confidence](#)
“Zorbalık- Gençlerin çocukları güvende kutmak için ne bilmesi ve yapması gerekir.” Başlıklı zorbalık çözümleri kitabından bir makale.
- [How to Help a Friend Who Is Being Bullied in School](#)
Eğer arkadaşlarınızdan biri zorbalık görürse yardım et ve bir tartışmanın ortasına kendini koymak isteyemeyebilirsen, yine de ona yardım et.



Diğerlerine Yardım Etmek için En Etkili Yollar

Zorbalık olayları yüzünden özel tavırları farkedenerin derhal bu olaylar sunulsun ve çözülsün diye bir gence (ebeveyne, korumaya, eğitimciye, vs.reye) bildirmelisin.

Her öğrencinin sorumluluğu algısına ve öğrencilerin müdahale etmeme durumlarında suç ortağı olacağı gerçeğine atıf yaparak, zorbanın çevresinde nefret havası yaratılmalıdır.

Onunla birlikte olası çözümleri aramanın yanı sıra sempati ve anlayış göstererek, ona yalnız olmadığını hissettirerek kurbanı destekle.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [How to Deal With Bullies](#)
Sadece okullarda değil aynı zamanda hem işyerinde, askeriye, oyun sahasında ve hatta hemşirelik evlerinde bu yöntem gençler için işe yarar.
- [Success Stories](#)
Belçika'da bir başarı hikayesi.



Eğer Bir Sınıf Arkadaşımı Rahatsız Ediyorsam Niçin Bırakmalıyım?

Bu depresyona, intihar ve benzerine yol açabileceği için bunu ciddiye almaları gerektiğini farkettiler, zorbalığın neden “eğlenceli” olmalı olduğunu nedenlerini öğrencilere hatırlatmak temeldir.

Bir sınıf arkadaşını kızdırmak öz güveni artırmaz. Hatta genç grubunda bile bunu yaratmaz.

Eğer bir öğrenci birini rahatsız ederse veya onu suçlarsa, öyle yapmaya neyin onu iteklediğine dair nedenleri anlamalıdır. Muhtemelen istemediği veya üzerinden gelemeyeceği sorunlar için yardıma ihtiyaç duyar.

Eğer daha zayıf arkadaşlarının üzerinde bu baskı tavırlarını bırakmazsa, grubun kendisi uzun zamanda onu davranışlarıyla yargılar ve onu dışlamaya çalışır.

Zorba bir görevi, örnek bir cezayı, okuldan uzaklaştırmayı/atmayı tehlikeye atabilir ve bu lise kariyerini ve hatta belki gelecek hayatını lekeleyebilir.

Bloglar

- [What should you do if your child is being bullied at school?](#)
Birçok anne, iyi sebepten, acele etmek ve dinleyecek herhangi birine bir parça akıl vermek ister.
- [Am I being a bully?](#)
Kendine sorabileceğin birkaç soru.



Yeni Teknolojileri Kullanarak Hangi Riskleri Bulabilirim?

Tehlikelerden biri, gönderen tarafından belli edilmeyen, sosyal ağlarda kızdırıcı, uygunsuz fotoğraflar ve videolar paylaşarak diğerlerinin huzurluluğunu engellemenin yeni bir yolu olan siber zorbalıktır.

Sıklıkla zayıf bir arkadaşına yönelik saldırı veya kızdırma bir alay konusu olmaktadır ve bu yüzden bütün grup “çete”ye dönüşmektedir.

En büyük tehlike, terbiyesiz insanlarla veya tuzağa düşürebilen veya seni hoş olmayan ve/veya tehlikeli durumlara sokabilen kötü niyetleri olan insanlarla karşılaşmaktır.

Siber zorbalığı önlemen için öneriler:

- Birinin kişisel internet sayfasına ne yazıldığına dikkatli olmak.
- Gizlilik ayarlarını düzenlemek veya iki kez kontrol etmek. (profilini herkese açık halde bırakma)
- Aşırı kişisel dosya yayınlamaktan kaçınmak
- Bilinmeyen insanlardan gelen arkadaşlık isteklerini reddetmek

İnternet Siteleri

- [Eurobarometer: Are Europe's children too confident in tackling online risks?](#)
İnternetin ve cep telefonlarının kullanımı Avrupa gençliği için hemen hemen kendini-kanıtama haline gelmiştir. Fakat çevrimiçi belayla yüzleşince, çok az insan bir gençten son bir rapor istemektedir.
- [Self-regulation for a Better Internet for Kids](#)
Öz-düzenleme, çocuklar için daha iyi bir internet sağlamaya yönelik Avrupa Strateji Araçlarından bir tanesidir.
- [Clicksafe](#)
Yeni teknolojilerin doğru kullanımına yönelik kaynaklar.
- [Web Ethique](#)
Web-e-tic, BTİ (Bilgi Teknolojisi ve İletişim) isimli bilgi sistemlerinin ihtiyaçlarına ilişkin bir şirket.
- [Training Sources](#)
Diğer bağlantılı linkler The School Safety Net Portal'ın Eğitim Kaynakları bölümünde bulunabilir.



Eğer Birisi Beni Siber Zorbalıyorsa Ne Yapabilirim?

İlk adım, gerekli konuşma gücünü, olayların içeriğini, hatta böyle olayların kanıtlarını getirerek açıklama gücünü bulmak için, belki ilk olarak bir arkadaşına güvenerek bir yetişkinle konuşmaktır.

Sosyal ağlardaki gizlilikle ilgili özel kuralların varlığının farkında olarak siber zorbalığı anlatmak önerilebilir. Siber zorbalığa karşı alınacak ortak bir eylem profillerini engellemek ya da bildirmektir. Her ülkede Gönderi Polisi ya da benzer servisler olacaktır.

Çevrim-içi Kaynaklar



[What To Do If You're Being Cyberbullied](#)

Çocuklar ve gençler için ulusal bir zorbalık karşıtı ve siberzorbalık programı, "STOMP Out Bullying" in kurucusu Ross Ellis'ten zorbalığa karşı mücadele için beş ipucu.

Eğer Birisi Sınıf Arkadaşıma Siber Zorbalık Yapıyorsa Ne Yapmalıyım?

Siber zorbalık, özellikle bir sınıf arkadaşı gibi iyi tanıyabildiğiniz birinden geliyorsa oldukça travmatik bir deneyimdir. Eğer birisi sınıf arkadaşına siber zorbalık yapıyorsa nasıl davranabilirsin?

Zorbayı, kendi davranışıyla ilgili düşündürmeye çalış ve olumsuz tavrının değişiminin etkilerinin yanı sıra onunla kuracağın etkili bir diyalogun olasılığını değerlendir.

Olayı yaşayan kurbanı, katlandığı adaletsizliğin farkına vardırarak zorbalığa uğrayanların sıklıkla tepki veremediklerini ancak hala kurbanlarının önünde dikildiklerini ve karar vermediklerini bildir.

Bir yetişkinle konuş ve hikayede diğer görgü tanıklarını da dahil ederek zorba ve kurban arasındaki dinamikleri vurgula.

İnternet Sitesi



[How to Deal With Cyberbullying from a Classmate](#)

Siber zorbalık, özellikle bir sınıf arkadaşı gibi iyi tanıyabildiğiniz birinden geliyorsa oldukça travmatik bir deneyimdir. İşte bir sınıf arkadaşından gelen siber zorbalıkla nasıl başa çıkacağın.



Yeni Teknolojileri Kullanırken Nasıl Kibar Olunur?

Teknolojideki etiket hangi hareketin çevrim-içi ya da dijital bir ortamda kabul edilebilir olduğunu tanımlar. Etiket kültüre temelli olarak, teknolojideki etiket oldukça yeni bir kavramdır. İnsanların internet üzerinde, sosyal ağlarda ve cihazlarda kullandığı etiketin kuralları karşılıklı ya da ses olandan (cep telefonu gibi) veya videolu görüşmeden (Skype videosu gibi) farklıdır. Bu ağ iletişiminin toplumsal bir kodudur. Yanlış anlaşmaya yol açmadan diğerleriyle internet üzerinden iletişim kurmak, temel olarak yüz ifadeleri ve vücut dili siber alanda ifade edilemeyeceği için zorlayıcı olabilir. Bu yüzden, Bu yanlış anlamaların önüne geçme teşebbüslerine yönelik birçok tavsiye verildi. Genç insanları, yeni teknolojilerin kullanımına, özellikle sohbet odalarının ve diğer tüm çöpçatanlık sitelerine yönelik eğitmek gereklidir.

Öğrencilerinin iletişim için yeni teknolojilerin olası olumlu kullanımını anlamalarına izin ver fakat ayrıca öğrencilerini diğer insanların imajlarını bir şekilde zedeleyen bir sitede paylaşılan bir videonun ya da sosyal ağdaki kızdırıcı bir ifadenin sahip olabileceği toplu dönüşüme ve artışa dair bilinçlendirir.

Öğrencilere hitab eden ve genç topluluğun "toplumsal" bir kontrolünü üreten bir tür "ağ etiketleri" yaratmaya çalış.

Çevrim-içi Kaynaklar

- [Safer Internet Day](#)
(Daha Güvenli İnternet Günü) Safer Internet Day (SID) dünyadaki özellikle çocuklar ve genç insanlar arasında çevrim-içi teknolojinin ve cep telefonlarının daha güvenli ve daha sorumlu kullanımını teşvik etmek üzere her yılın Şubat'ında Insafe tarafından organize edilir.
- [Netiquette](#)
Ağ iletişiminin sosyal rolü.
- [Web Ethique](#)
Web-e-tic, Bilgi Teknolojisi ve İletişimi isimli bilgi sistemlerinin ihtiyaçlarına ilişkin bir şirkettir.
- [Clicksafe](#)
Yeni teknolojilerin doğru kullanımına dair kaynaklar

