

3. OTURUM

AKRAN ZORBALIĞINA KARŞI KOYUYORUM

AMAÇ

Öğrencilerin zorbalık girişimlerini durdurmanın etkili bir yolu olan girişken tepkiler verme becerilerinin geliştirilmesi ve zorbalık girişimlerine yanıt vermenin çeşitli yollarının öğrenilmesi

KAZANIMLAR

Bu oturum sonunda öğrenciler;

- Pasif, saldırgan ve girişken davranışlar arasındaki farkı bilirler.
- Zorbalık karşısında girişken yanıt vermenin adımlarını bilirler.
- Zorbalık davranışlarıyla başetme yollarını bilirler.

MATERYAL

Tahta, kalem, FORM 5- Girişken Yanıt Veriyorum, FORM 6- Biri Size Zorbalık Yaparsa

YÖNTEM VE TEKNİK

Soru-cevap, tartışma, örnek olay, rol oynama

SÜRE

40 dakika

SÜREÇ

- *“Sevgili öğrenciler, önceki çalışmamızda zorbalık olayında zorbalık davranışını yapan, zorbalığa maruz kalan ve izleyicilerin neler hissettikleri üzerinde konuşmuştuk. Zorbalık yapanlar geçerli bir nedeni olmamalarına rağmen karşıdaki kişiye sürekli ve kasıtlı bir şekilde zarar verebilmekte, bunu eğlenmek veya güçlü hissetmek için gerçekleştirebilmektedirler. Zorbalığa maruz kalanlar zorbalık karşısında kızgın, öfkeli, üzgün, bıkkın, kaygılı, incinmiş, utanmış, haksızlığa uğramış vb. gibi olumsuz duygular hissedebilmekte ve son olarak izleyiciler ise zorbalığa tanık olduklarında; şaşkın, çaresiz, kaygılı, kafası karışmış, gergin ve korkmuş hissedebilmektedirler. Bugün ise sizlerle zorbalık karşısında nasıl davranılabileceği, nelerin işe yarayıp, nelerin ise işleri kötüleştirebileceği konusunda paylaşımında bulunacağız. Ayrıca zorbalığa karşı koymada etkili bir yol alan güvengen bir şekilde yanıt verme üzerinde çalışacağız.”* denilerek oturum başlatılır. Daha sonra öğrencilere *“Şimdi sizlere öğrenciler arasında yaşanan bir zorbalık durumuna ilişkin bir hikâyeye anlatacağım ve sonra bu hikâyeye ilişkin sizlere sorular yönelteceğim”* denilir.



Deren birkaç ay önce sınıfa gelen Sinem ile bir süredir dalga geçmekte, ona isim takmaktadır. Sinem'in kullandığı kalemlerin, defterlerindeki süslemelerin, kullandığı toka ve çantaların bebeksi olduğunu söylemektedir. Sinem'e "Bunlar kimin? Anaokuluna giden kardeşinden ödünç mü aldın? Senin yaşına da pek uygun!" diyerek gülmektedir. Artık birçok kişi ona "Bebek Sinem!" demeye başlamıştır. Sinem iyice yalnız kalmaya başlamıştır. Olup bitenler Sinem'i hem

çok üzmemekte hem de kızdırmaktadır. Sinem girişken bir şekilde kendisiyle alay edilmesini, isim takılmasını durdurmaya karar verir. Deren'in karşısında durur, ona bakar, net ve güçlü bir sesle "Deren, benimle alay ediyorsun. Beni utandırmaya çalışıyorsun. Bu tavrına bir son vermeni istiyorum!" der ve arkasını dönüp gider.

• **"Eğer Sinem öfke duygusuyla hareket ederse neler olabilirdi?"** sorusu yöneltilir. Muhtemel yanıtlar "Birine zarar verebilir, kavga edebilir, başını belaya sokabilir" şeklinde olacaktır. Öğrencilere şöyle der: "Sinem öfke duygusuyla davranırsa, saldırgan davranıyor olacaktı. Birine zarar verebilir veya bağırabilir ve diğerlerini kızdırabilir. Saldırgan davranış, insanların başını belaya sokabilir ve sorunlarını çözmez. Daha büyük sorunlara yol açabilir. Zorbalık davranışını durdurmak için saldırmak kesinlikle iyi bir çözüm değildir."

• **"Sinem hiçbir şey yapmasa ne olurdu?"** sorusu yöneltilir. Muhtemel yanıtlar "Sorun çözülmez ve Sinem yine de üzgün ve kızgın hissederdi. Deren ve diğerleri Sinem'in kendini nasıl hissettiğini anlamazlardı" şeklinde olabilir. Öğrencilere "Hiçbir şey yapmamak, pasif davranmanın bir örneğidir. Sinem, diğerlerinin kendisini rahatsız etmesini engellemek için hiçbir şey yapmazsa onların durmalarını istediğini bilmelerine de izin vermemiş olur. Pasif davranış; başkalarına daha fazla kontrol olasılığı veren, kişinin düşüncesini veya duygularını ifade etmeyen davranıştır. Başkalarına zorbalık yapan öğrenciler bu şekilde davranan öğrencileri daha fazla seçerler çünkü onların zorbalığı durdurmak için hiçbir şey yapmayacağını bilirler. Bu öğrencilerin zorbalık davranışını bir yetişkine bile söylemeyeceğini bilirler." açıklaması yapılır.

• **"Sinem başka neler yaparsa durum daha kötü olurdu?"** sorusu ile devam edilir. Öğrencilerin yanıtları alınır. Öğrencilere "Sinem saldırgan ya da pasif davranırsa zorbalık davranışının devam edeceğini, bu davranışların zorbalığı azaltmayacağını söylemiştik. Tehdit etmek, zorbalık yapan kişinin önünde ağlamak, korktuğunu belli etmek de durumu kötüleştirebilecektir" açıklaması yapılır.

• **“Sinem ne yaparsa işe yarar, durum daha iyi olur?”** sorusu yöneltilir. Öğrencilerin yanıtları alınır. Öğrencilere *“Sinem zorbalık yapan kişiden uzak durabilir, durumu bir yetişkine anlatabilir, yalnız kalmamaya gayret edebilir, zorbalık yapan öğrencilere güvenli bir beden duruşu ile girişken bir tepki verilebilir. Burada Sinem girişken bir tepki verme yolunu seçmiştir.”* açıklaması yapılır. Öğrencilere Form 6 dağıtılır. Uygulayıcı FORM 6’dan yararlanarak zorbalığa maruz kalınması durumunda zorbalıkla başa çıkmada nelerin etkili olabileceği, nelerin ise işe yaramayacağı hakkında bilgi verir.

• Öğrencilere Sinem’in zorbalıkla başa çıkabilmek için girişken tepki verdiği açıklaması yapılır ve **“Sinem girişken tepki verirken sırasıyla neler yaptı?”** sorusu yöneltilir. Öğrencilerin yanıtları alınır. Sonra *“Girişken bir tepki verirken kullanılması gereken adımlar şunlardır:*

- *Sakin ol*
- *Dik dur*
- *Kişinin gözlerine bak*
- *Kararlı, net ve güçlü bir ses kullan*
- *Kişinin adını söyle*
- *Rahatsız eden, hoşlanmadığın davranışı adlandır*
- *Ona durmasını söyle.”* açıklaması yapılır ve bu adımlar tahtaya yazılır.

Kişinin adını söyle, davranışı adlandır ve onlara durmalarını söyle basitçe şu şekilde formüle edilebilir: **“isim+rahatsız eden davranış+Yapma/Dur veya isim+ bundan hoşlanmadım+Yapma/Dur”**

• Öğrencilere *“Zorbalık karşısında girişken tepki, tehlikeli olmayan bir durumda kendi kendinize deneyebileceğiniz bir şeydir. Davranış durmadan önce girişken ifadenizi birkaç kez tekrarlamanız gerekebilir. Girişken davranış, birisinin sizi ilk kez rahatsız etmeye başladığı zamanlarda daha fazla işe yarar. Bunu yetişkin yardımı olmadan yapabilir ve sorunu kendiniz çözebilirsiniz. Ancak, girişken olmayı denediyseniz ve işe yaramadıysa, yardım için bir yetişkinden yardım isteyiniz.”* açıklaması yapılır.

• *“Sevgili öğrenciler şimdi girişken sözlü tepkiyi nasıl verebileceğimiz üzerinde çalışacağız.”* denilir ve FORM 5 (Girişken yanıt veriyorum) dağıtılır.

Öğrencilerden ikişerli gruplar halinde çalışmalarını ve tahtada yazılı olan formülden de yararlanarak FORM 5’de yer alan durumlara girişken yanıt yazmalarını isteriz. Öğrencilere. “Form üzerindeki isimleri doldururken sınıf arkadaşlarınızın veya tanıdığınız diğer öğrencilerin isimlerini kullanmamayı unutmayın. Sizin için doğal, rahat olan kelimeleri bulmaya çalışın. Bu yanıtlar gerçekten kullanabileceğiniz yanıtlar olmalıdır.” açıklaması yapılır.⁴

• Öğrenciler Form 5’i doldurduktan sonra gönüllü öğrencilerden sınıfın önünde zorbalık durumlarına verdikleri girişken tepkiyi eşleştirdiği arkadaşları ile birlikte canlandırmaları isteriz. Canlandırma öncesi öğrencilere “Sevgili öğrenciler sizlere girişken bir tepki verebilmek için öncelikle dikkat etmemiz gereken iki önemli şey olduğunu hatırlatmak istiyorum. Bunlardan ilki beden dilimizi girişken tepki vermeye uygun şekilde ayarlamamızdır. Yanıt verirken dik durmaya, göz teması kurmaya ve ayaklarınızın bir miktar açık durmasına dikkat ediniz. İkincisi güvenli bir yanıt verebilmek için ses tonumuzu iyi ayarlayabilmemiz önem taşır. Kızgın, yüksek bir sesle ya da kısık, güçsüz bir sesle konuşmamalı, sesimizin kararlı, güçlü ve nazik olmasına dikkat etmeliyiz.” denilir. Canlandırma sonrası öğrencilere sergiledikleri girişken tepki konusunda geribildirim verilir.

• Öğrencilere “Bugün zorbalığa maruz kalan kişilerin neler yaparsa zorbalığa etkili bir şekilde karşı koyabileceği, neler yaparsa işlerin daha kötü gidebileceği üzerinde konuştuk. Fiziksel bir tehdit altında değilseniz kullanılabilecek etkili bir strateji olan girişken tepki vermenin basamaklarını ele aldık ve denemeler yaptık.” diyerek oturum tamamlanır.

⁴ Uzaktan eğitimde senaryolar tek tek paylaşılır ve öğrencilerin girişken sözlü yanıt vermeleri isteriz. Öğrencilere yanıtları ile ilgili geribildirim verilir.

GİRİŞKEN YANIT VERİYORUM



(.....) diğer çocuklara senin yüzünden maçı kaybettiklerini, senin zayıf ve beceriksiz olduğunu, çok da yavaş koştuğunu söylüyor.

(.....) derste ona her baktığında size garip yüz hareketleri yapıyor.

Yeni bir mont aldınız. Ancak onu giydiğiniz ilk günden beri (.....) montunla alay ediyor. Gülerek "Bu mont kimin? Küçük kardeşinin mi? Pek de cici!" diyor.

(.....) her zaman sana "Bebe, ana kuzusu" gibi isimlerle sesleniyor.

Saçını geçen hafta kestirdin. O zamandan beri (.....) bu konuda seninle alay ediyor. "Saçını kim kesti? Kuaföre mi gittin, terziye mi yoksa kasaba mı?" "Bir şapka tak da şu çirkin görüntüyü ört!" diyor.

(.....) sen her yanından geçtiğinde inek sesi çıkarıyor.

FORM 6

AKRAN ZORBALIĞI FARKINDALIK PROGRAMI- ÖĞRENCİ FORMU // BİRİ SİZE ZORBALIK YAPARSA

BİRİ SİZE ZORBALIK YAPARSA

NELER İŞE YARAR?

- Kendinizi güvende hissetmiyorsanız uzaklaşın. Olabildiğince hızlı yürüyün (veya koşun).
- Zorbaliğı güvendiğiniz yetiškine anlatın. Bu yetişkin öğretmeniniz, aileniz veya okul idari personeli olabilir. Anlatmak dedikodu yapmak ya da ispiyonlamak değildir. Hak aramaktır. Güvende kalmanıza yardımcı olur. Yetiškine zorbaliğın nerede ve ne zaman gerçekleştiğini, ne olduğunu ve kimin yaptığını söyleyin.
- Diğer çocuklarla arkadaş olun. Zorbalık yapan insanlar yalnız çocukları daha fazla seçer. Bu yüzden diğer çocuklarla birlikte kalın.
- Kendinizi güvende hissediyorsanız, kişiye size zorbalık yapmayı bırakmasını söyleyin. Girişken bir tepki işe yarayabilir.
- Zorba davranış yapan öğrenci ile karşılaştığınızda, güvenli duruş sergileyin. Zorbalık yapan öğrencinin sizin hakkınızda neler düşündüğünü önemsemediğini sözlerinin sizi incitmeyeceğini kararlı bir şekilde söyleyin.
- Korktuğunuzu belli etmeyin. Zorba davranış yapan öğrenciye karşı sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başınızı dik tutun) sahip olmak önemlidir. Korktuğunuzu zorbalık yapana belli etmemek, onun geri çekilmesini sağlayabilir.
- Sözel zorbalığa maruz kaldığınızda (hareket etmek, alay etmek, lakap takmak vb.) ona karşılık vermeyip kafanızı çevirip oradan uzaklaşmaya çalışın. Zorba davranış yapan öğrenci bir süre sonra bu davranışı sergilemekten vazgeçebilir.

NELER İŞE YARAMAZ?

- Saldırgan davranmak zorbaliğı daha da kötüleştirebilir. Biri sizi fiziksel olarak tehdit ederse, kavga etmeyin. Bunun yerine olabildiğince çabuk uzaklaşın. Bunun tek istisnası, ani fiziksel tehlikede olmanız ve kendinizi savunmaktan başka seçeneğiniz olmaması durumudur.
- Tehdit etmeyin. Bu, zorbaliğın şiddetinin artmasına, hatta daha da kötüye gitmesine neden olabilir.
- Zorbalık yapan kişinin önünde ağlamayın. Zorbalık yapan kişiler sizi ağlarken görmek isteyebilir. Derin nefes alın ve sakin kalmaya çalışın. Kendi kendinize "bununla baş edebilirim", "kararlı olmayı başarabilirim" gibi olumlu mesajlar verin.
- Sürekli görmezden gelip, durmasını ummayın. Zorbaliğa devam eden insanların, basitçe görmezden gelinerek durmaları veya uzaklaşmaları olası değildir. Kendiniz için ayağa kalkmaya veya bir yetiškinden yardım almaya karar verin.