

**OKULLARDA ŞİDDET VE ZORBALIĞIN
ÖNLENMESİ
ÖĞRENCİ EL KİTABI**



ŞİDDETE KARŞI NE YAPMALIYIM?

ÖĞRENCİ EL KİTABI

Şiddet bireyin veya bireylerin fiziksel ya da psikolojik gücü, kendisine, başka birine, bir gruba ya da topluluğa karşı yönelttiği, yaralama, ölüm, psikolojik zarar, gelişim bozukluğu ya da yoksun bırakmaya yol açan eylemlerin bilinçli olarak gerçekleştirilmesi ya da başka kişileri bu eylemlerde bulunmakla tehdit etmesi olarak tanımlanmaktadır.

Şiddet son zamanlarda toplumun genelinde arttığı gibi okullar içerisinde de yaygınlık göstermektedir. Öğrenciler arasında yaşanan kavga, atışma, çekişme, sözel ve fiziksel olarak saldırganca davranışlar okuldaki şiddet olaylarını açıklayan bazı tanımlamalardır. Okulun eğitim görevini gerçekleştirmesine engel olan, güven ortamını tehdit eden, okuldaki kişilerin can ve mallarını hedef alan her tür yıkıcı ve bozucu saldırganca eylemlerdir.

Bu tanım bize okul şiddetinin bir ucunda bir öğrenciyi küçük düşürüp aşağılama gibi görece masum sayılabilecek eylemleri hatırlatırken, diğer ucunda ölümlerle sonuçlanabilecek eylemleri de düşündürmektedir. Bu kapsamda, fiziksel olarak saldırganca eylemlerde bulunmaya ek olarak, kaba davranmak, alay etmek, sataşmak, küçük düşürmek, aşağılamak, hakaret etmek gibi psikolojik boyutlu eylemlerin hatta haraç almak ve cinsel tecavüz gibi suç kapsamına giren yıkıcı eylemlerde şiddet davranışı içinde yer alır.

Şiddetin insanlar üzerindeki etkileri hem bedensel hem de psikolojik olabilmektedir. Şiddete maruz kalan kişide çeşitli sakatlıkların ortaya çıkabilir, kırıklar, beyin kanamaları ve iç organ yaralanmaları sonucu ortopedik sorunlar yaşanabilir; felçler, havale, zeka özü ve çeşitli organ yetersizlikleri görülebilir. Hatta bu hasarların çok ağır olması durumunda ölüm

dahi ortaya çıkabilir. Şiddet davranışına maruz kalma sonrasındaki etkiler genellikle bedensel yaralanmalar şeklinde ele alınsa da şiddet davranışına maruz kalan hatta bu davranışa şahit olan kişide stres, kaygı, korku, endişe, dışarı çıkamama gibi çeşitli etkilerde bırakmaktadır.

Şiddet davranışının bu fiziksel ve psikolojik etkilerinin yanı sıra bu davranışa maruz kalmak, okul içerisindeki şiddet olaylarına tanıklık etmek kişinin okul başarısının düşmesine de neden olmaktadır. Çünkü sürekli tehdit ve tehlike ortamı içinde bulunan kişi, akademik olarak tam bir verim ortaya koyamaz. Aynı zamanda kişinin okul sevgisini de azaltır, zorba öğrenciler yüzünden okula gitmekten korkma davranışı ortaya çıkabilir.

Zorbalık isteyerek yapılan davranışlardır. Zorbalar başkalarını isteyerek ve bilerek başka insanları üzmeye ve rahatsız etmeye çalışırlar. Bu insanlar kötü davranışlarda bulunmayı kendileri seçerler. Bu davranışlar tekrarlanır. Bazen zorbalığa uğrayan öğrenciler tekrar tekrar rahatsız edilir ve bu davranış çok uzun zaman da devam edebilir. Zorbalığa uğrayan kişiler kendilerini koruyamaz veya karşı koymaz. Bundan dolayı da zorbalık insanların adalet hissine de zarar verir. İnsanların her tartışması veya anlaşmazlıkları zorbalık sayılmaz. Bu nedenle zorbalığı tanımlarken; Bir öğrenciye bir başka öğrenci veya öğrenci grubu tarafından bilerek ve isteyerek onun hoşuna gitmeyecek ve rahatsızlık verecek bir şekilde davranılmasına zorbalık denilir. Zorbalık uğrayan öğrenci çoğu zaman tekrara tekrar rahatsız edilir ve bu öğrenci kendini savunamaz. Aynı yaşta ve birbirine denk olan gençlerin tartışmaları veya kendi aralarındaki karşılıklı sataşmaları zorbalık olarak kabul edilemez.

Bazen bir davranışın şiddet olabilmesi için zorbalığa uğraya öğrencinin fiziksel olarak yaralanmasının veya zarar görmesi gerekir diye düşünülebilir. Ama bu çoğu zaman doğru değildir. Çoğu zaman zorbalar karşısındaki insana vurmaz veya tekmelemez hatta elini bile sürmez. Ancak bütün zorbalar insanların kendini kötü hissetmesine ve duygusal olarak

incinmelerine neden olur ki, bu fiziksel olarak verilen zarardan daha kötüdür. Şiddet çeşitlerini açıklayacak olursak;

Sözel Şiddet: Bir kişinin küçük düşürücü isimler takılarak veya alay edilerek veya kişiye tolerans sınırlarını zorlayacak şakalar yapmak yoluyla rahatsızlık verme davranışlarını içerir. Bu davranışlara maruz kalan kişinin duyguları incinebilir. Bir kişiyle alay etme veya isim takma kişni ailesini, dini veya diğer aidiyetlerini veya görünüşünü hedef alıyorsa özellikle çok inciticidir.

- Küfür etme, kaba ve çirkin sözler söyleme
- Hakaret etme, küçük düşürme, utandırma, dalga geçme, alay etme, incitme, kızdırma, ağlatma
- Rengi, saçı, görünüşü, giysileri, beden ölçüsü ya da bedensel özrüyle alay etme
- Aksanı ya da konuşma tarzıyla alay etme
- Anne, baba ya da ailesinin özelliklerini alay konusu yapma
- Zeka ve öğrenme düzeyiyle alay etme
- Hoşa gitmeyen, küçük düşürücü isimler (lakap) takma
- Aşağılayıcı bir biçimde gülme
- Vb.

Fiziksel Şiddet:

- Silah, bıçak, muşta, tornavida, maket bıçağı vb. gibi kesici aletlerle korkutma veya saldırma

- Tekme, tokat, yumruk atma
- Sopa ile dövme
- Omuz atma, dirsek vurma, kasıtlı olarak çarpma
- Kolunu ya da bacağını bükme
- Saç ve kulak çekme, itme, dürtme
- Çelme takma, yere düşürme
- Çimdik atma, ısırma
- Üzerine bir şeyler fırlatma, zarar verici maddeler atma
- Rahatsız etmek amacıyla sürekli olarak gıdıklama
- El-kol şakası yaparak rahatsız etme
- Oturmak üzereyken altına rahatsız edici bir cisim koyma
- Vb.

Cinsel Şiddet

- Cinselliği çağrıştıran beden ve yüz ifadelerini kullanma (dudağını yalama, göz süzme, el-kol hareketleri yapma vb.)
- Yavru, fıstık, yakışıklı diye laf atarak rahatsız etme
- Birini onun isteği dışında cinsel amaçla öpme, dokunma ya da bunları yapmaya çalışma
- Birinin giysilerini (etek, eşofman vb.) isteği dışında açarak rahatsızlık verme
- Rahatsız edici cinsel içerikli fiziksel şakalar yapma

- Cinsel içerikli isim takma (gay, lezbiyen, sapık vb.)
- Rahatsız edici cinsel içerikli sözel şakalar yapma
- İstemediği halde cinsel konuları konuşmaya zorlama
- Cinsel içerikli söylentiler çıkarma ve yayma
- Tuvaletin duvar ya da kapısına, birinin adını kullanarak cinsel içerikli sözler yazma ya da resim yapma
- Vb.

Tehdit etme: Birini şiddete ve saldırıya uğrayacağı gerekçesiyle korkutma ve rahatsızlık verme eylemdir. Bir kimse için önemli olan bazı kişisel bilgileri bir insanlara duyurarak kişiyi zor durumda bırakacağına dair tehditler de bu gruba girer.

İma yoluyla şiddet: İma bizim sözsüz bir şekilde vücut hareketlerimizle karşımızdaki insanlara ilettiğimiz mesajlardır. Bazı imalar tehdit amaçlıdır ve zorbalık amacıyla kullanılır. El, kol, vücut veya kafa hareketleriyle karşıdaki insanı tehdit etmeye yönelik hareketler bu gruba girer.

Haraç alma ve eşyalara zarar verme: Bu gruptaki davranışlar zorla bir başkasından para alma veya değerli eşyalarına el koymayı içerir. Bazen zorbalılar kendilerinden daha güçsüz diğerlerini bir şeyler çalmak veya çevreye zarar vermeleri konusunda zorlayabilir. Sonrasında da zorla yaptıkları bu davranışları başkalarına duyurabilecekleri konusunda tehdit etmeye girişebilirler.

- Kişiyi ait kalem, kitap, defter vb. eşyalarını yırtma, kırma vb. suretiyle zarar verme

- Eşyalara zarar verme
- Eşyalarını zorla alma
- Tehdit ederek mallarıma sahip olma
- Eşyalarını çalma
- Elbiselerini yırtma, yırtmaya çalışma, kirletme vb.
- Defterine kötü şeyler yazma, karalama
- Parasını çalma
- Para ya da okul harçlığını zorla elinden alma
- Kantinden zorla bir şeyler ısmarlatma
- Yiyeceklerimi zorla elinden alma
- Vb.

Dışlama veya mahrum bırakma: Bir veya bir grup öğrencinin bir sürekli bazı faaliyetler, oyunlar veya olanaklardan yararlanmadan mahrum bırakılması da bir çeşit şiddettir.

- Görmezlikten gelmek, yok saymak, sırtını dönme
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama
- Gruptan atarak cezalandırma
- Grubu kendisinin giremeyeceği şekilde biçimlendirme
- Diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme

- Kendisiyle ilişki kuranları cezalandırma
- Arkadaşlarını kendisine karşı kıskırtarak aralarının bozulmasına çalışma
- Arkadaşları tarafından seilmemesi için çaba gösterme
- Vb.

İftira atma, aleyhinde söylenti çıkarıp yayma: Birisi hakkında doğru olmayan söylentiler çıkarmak, kişinin açıklarını ve eksik taraflarını insanların içinde konuşulmasına sebep olmak, diğer öğrencileri birileriyle ilişkilerini kesmeleri konusunda zorlamak ve o kişi veya kişileri yalnız bırakmaya çalışmak da bir çeşit şiddettir.

Birileri hakkında çirkin veya müstehcen şeyler yazmak veya çizmek ve elektronik zorbalık:

Birileri hakkında çirkin yazılar yazmak veya resimler çizmek, bu tip mesajları yaymak veya bir yerlerde yayımlamak. Bu aynı zamanda tahtaya, duvarlara veya topluma açık yerlerde benzer içerikler taşıyan yazı ve resimleri de içerir. Birileri hakkında aşağılayıcı küçük düşürücü internet siteleri hazırlamak veya tehdit dolu ve çirkin elektronik postalar göndermeyi içerir.



Gördüğünüz gibi pek çok şiddet biçimi var. Aşağıdaki küçük anketi doldurarak bu olumsuz durumların hangileriyle karşılaştığınızı ve bu konuda nasıl bir başa çıkma biçimi izlediğinizi gözden geçirin.

Geçmişte aşağıdaki şiddet türlerine maruz kaldınız mı? Çarpı (X) koyunuz.

	Hayır	Evet	Cevabınız ' Evet ' ise bu konuda nasıl bir önlem aldınız?
Sözel şiddet			
Fiziksel şiddet			
Cinsel şiddet			
Tehdit etme			
İma yoluyla şiddet			
Haraç alma ve eşyalara zarar verme			
Dışlama ve mahrum bırakma			
İftira atma, aleyhinde söylenti çıkarıp yayma			
Hakkında çirkin yazı veya çizim veya elektronik zorbalık			

Zorba bir Öğrenci misiniz?

Eğer istemeden birini incittiysen ve konuda cidden üzgünsen senin zorba olduğunu söylememiz çok zor. Çünkü zorba biri olsan muhtemelen yaptığın davranış hakkında çok fazla üzüntü duymayacaktın.

Fakat zorbalık bazen kendi stresinle ve sıkıntılarınınla baş etmek için kullandığın bir yol olabilir. Bu iyi bir çözüm değil fakat bazen öğrenciler bunu iyi bir çözüm zannedebilirler. Bazen insan kendini endişeli hisseder ve bu endişeden kurtulmanın en iyi yolu olarak da herhangi birine sataşmayı düşünebilir. Bazen de insan kendisine fazla değer verilmediğini ve diğer insanların kendisine saygı göstermediğini düşünebilir. Bu saygıyı kazanmak için diğer insanlara gözdağı vermeyi ve onları yıldırma bir çözüm olarak düşünebilir. Burada bilinmesi gereken en önemli nokta, korku ve saygının farklı şeyler olduğudur. Birini korkutmak amacıyla zorbaca davranışlarda bulunabilirsiniz ama bu davranış o kişinin size saygı duymasını asla sağlamayacaktır. Sizden daha da fazla nefret etmesine neden olacaktır.

Herkes zaman zaman olumsuz davranışlar sergileyebilir. Olumsuz davranışlarınızla ilişkili olarak bir an durup düşünürseniz, davranışın nedeni hakkında fikir sahibi olabilirsiniz. Birine kötü davranışlarda bulunduğunuzda ne hissettiğin hakkında lütfen bir düşünün. Bu davranışı ilk olarak niçin ortaya koyduğunu düşünün. Aynı zamanda birine kötü davranmanın size kendinizi nasıl hissettireceğini lütfen bir düşünün. Zorba davranışlarda bulunan bazı öğrencilerin evinde bu tip davranışlar için kötü örnek olan aile bireylerinin bulunması olasıdır. Son olarak da, yaşamında kontrol edemediğin bazı olaylara karşı öfke dolu olduğun için bu tip davranışlarla kontrolü ele almaya çalışıyor olabilirsiniz. Her ne sebepten olursa olsun, zorbalık yanlış bir davranış biçimidir. Zorbalığa son vermek, başkalarının iyiliği kadar zorbalığın iyiliği için de durdurulması gereklidir.

Zorbalık size kendinizi bir anlık güç sahibi ve kontrolü elinde tutan kişi olarak hissettirebilir; fakat eninde sonunda geri dönüşü size olumsuz olacaktır. Özellikle son zamanlarda okullarda yaşanan saldırı ve şiddet olaylarından sonra zorbalık, adli açıdan geleceğinizi etkileyebilecek ciddi suçlar kapsamında ele alınmaktadır. Eğer kendi sıkıntılarınızı aşmak için zorba davranışlara başvuruyorsanız, sorunlarınızı çözebilmek için bu tip davranışların dışında başka daha kullanışlı yollar bulmalısınız. Bunun için en önemli adım duruma karşıdaki kişinin gözünden bakmaya çalışmaktır. Eğer bu tip davranışlardan

rahatsızsanız ve sorunlarla kendi başınıza mücadele edemiyorsanız, güvenilir bir yetişkin ya da okul psikolojik danışmanı size bu konuda yardımcı olabilir.

Okul zorbalarıyla baş edebilmek için ortak çözüm üretebilme, yaşlıların yardımı ve girişkenlik özelliklerini kazanabilmek işe yaramaktadır. Her üç özellik de iyi iletişim kurabilmeyi gerektirmektedir. Herkes gündelik hayatında zorbalarla karşılaşmayabilir. Bu nitelikler günlük yaşamdaki anlaşmazlıkların halledilebilmesi ve kavga etmekten başka çözümler üreterek kendi hakkınızı arayabilmek için de gereklidir. Yine de herkes istenmeyen durumlarla veya zorlamalarla zaman zaman yüz yüze gelmek durumunda kalabilir. Ya da bu çeşit zorlamalar yakın arkadaşların veya aynı sınıfı paylaştıkları öğrencilerin başına gelebilir.

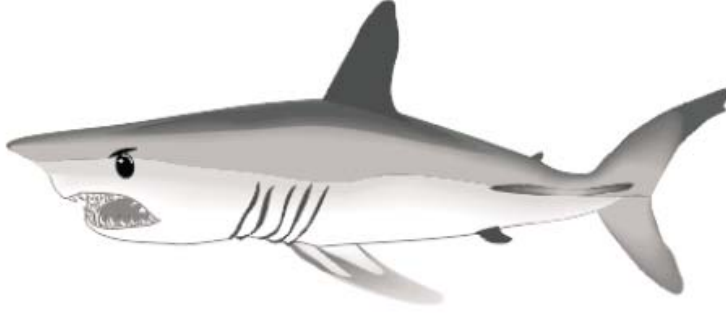
Peki kimler daha çok zorbalara hedefi olur?

- Genelde diğer çocukları itip kakan ve diğer çocukların canını yakan çocukların kendilerinden boyca daha kısa olanları seçtikleri bilinmektedir.
- Zorbalar dış geçirebilecekleri ve kendilerinden daha çelimsiz olan diğer öğrencileri tercih ederler.
- Arkadaşı daha az olan kişiler zorbalara cesaretlendirir.
- Okullarda zorbalara şiddeti daha çok erkeklere yöneliktir.
- Farklı çocuklar zorbalara ilgisini daha çok çekmektedir. Kızıl saçlı veya gözlü olmak, çok zayıf veya çok şişman olmak veya bazen dili o yöreye göre farklı şivede konuşuyor olmak bile sorun olabilmektedir. Bazen ailelerinin sosyal sınıfı olarak okuldaki diğerlerinden farklı olan çocuklar sıkıntı çekebilmektedir.

Zorbalık yapanlarda gözlenen özellikler nelerdir?

- Zorbalığı alışkanlık haline getirmiş olanlar maalesef diğer öğrencilere göre zihinsel becerileri geride kalmış olanlardır.
- Bazı zorbalara problemleri davranışları konusunda beğeni topladıkları ve takdir edildiklerini düşünür. Bazı durumlarda ise gerçekten de takdir çevreden ve zorba grubundan takdir görürler.

- Her insanın saldırganca dürtüleri vardır. Zorbaları diğerlerinden ayıran özellik ise bu dürtülerini kontrol etme güçlükleri ve kızgınlık yaratan durumlar karşısında sorun çözmeyi becerememeleridir.
- Her kültürde maço erkek tipine ve erkek gibi görünmeye önem verildiği durumlar vardır. Özellikle ergenlikte erkekler maço erkek tipine uygun hareket ederek erkek olmanın gereğini yerine getirmeye çalışabilir. Zorbaların farkı maçoğun çevreye zarar verdiği ve işe yarayan bir erkek tipi olmadığını kavramakta güçlük çekmesidir.
- Bazı öğrenciler için zorbalık yapmak bir eğlence ve arkadaşlarla birlikte zaman geçirme etkinliğidir.
- Zorbalılar kendilerine ne söylendiğini değil ne istiyorlar ise onu anlarlar.
- Doğru davranışı bulmakta güçlükleri vardır.
- Genelde olumsuzları seçerler.
- Ne hissettikleri ve ya ne düşündüklerini genellikle tepki verdikten sonra çok geç fark ederler.
- Ön yargıları vardır.
- Zeki görünür; ancak kötü iş çıkarırlar.
- Yeni çözümler bulamazlar.
- Sürekli başkalarını kontrol etme ihtiyacı duyarlar.
- Her şeyin açık seçik anlaşılır olmasını isterler çünkü karmaşık olayları anlayamazlar.
- Yaşadıklarından ders çıkaramazlar.
- Kurallara uymadıkları için kuralları sevmezler.
- En problemliler olanlar fiziksel olarak saldırganlık davranışı gösterenlerdir.



Davranış problemleriyle arkadaşlarına sorun yaratan çocukların sosyal konularda dışarıdan görüldüğü gibi olmadığı bilinmektedir. Bu çocuklar genelde arkadaşlarında aldıkları mesajları yanlış anlamaktadır.

SAĞLIKLI BİREY	DAVRANIŞLARI PROBLEMLİ BİREY
Sosyal ortamın farkına varır. ↓	Sosyal ortamın farkına varamaz . ↓
Kişinin vücut dili ve mimiklerin gerçek anlamını çıkarır. ↓	Kişinin vücut dili ve mimiklerin yalnızca olumsuz anlamlar çıkarır. ↓
Ne amaçla karşıdakinin kendiyile iletişim kurduğunu fark eder. ↓	Karşısındakini görmez. ↓
Durma göre bir karşılık verme biçimi belirler. ↓	Tek bir iletişim biçimi vardır. ↓
SONUÇ Bulduğu çözüme göre hareket eder.	SONUÇ Yeni sorunlar üretir.

Genelde sağlıklı gelişim gösteren insanlar arkadaşları veya çevrelerindeki başka insanlardan bir mesaj aldıklarında yukarıdaki basamakları takip ederler. Sonra arkadaşları veya çevrelerindeki insanlara bir cevap verirler.

Öfkesini kontrol edemeyen kişiler genellikle sosyal ortamlardaki durumları ve ilişkileri çözümlenmekte başarısızdır. Ne olup bittiğini anlamaktan ziyade olumsuz mesajları toplama eğilimleri baskındır.

Zorbalar kendilerini mükemmel, üstün, dengeli ve öncelik hakkına sahip kişiler olarak düşünmektedir. En önemlisi “**zarar verilemez**” oldukları inancını taşırlar. Siz ne dersiniz?..

Herkesin kolayca tahmin edebileceği gibi bu kişilerin kendileri hakkında da doğru bilgileri azdır. Herkes gibi olmak onları korkutur. Çünkü herkes gibi davranabilmek için gerekli becerileri düşüktür. Başka ülkelerde de yapılan pek araştırma şunu göstermektedir ki:

ZORBALARIN KENDİNE GÜVENİ DÜŞÜKTÜR.

ZORBALAR ÇEVREYİ ve KENDİNİ DOĞRU ANLAYAMADIKLARI İÇİN SÜREKLİ BİR GÜVENSİZLİK YAŞARLAR.

Çevresine karşı şiddet uygulayan kişilerin özelliklerini şu şekilde gruplayabiliriz:

Öfkeli zorbalar: Bunlar okul içindeki arkadaş grupları içinde genellikle sözü dinlenen öğrencilerdir. Başkalarının ne hissettiğini anlama konusunda sıkıntıları vardır. Sözün kısası karşıdakini anlamazlar. Girişken ve ikna edici özellikler sergilerler. Bir şekilde çevrelerindeki öğrencileri kullanarak ve yönlendirerek küçük hakimiyet alanları oluşturmaya çalışırlar. Aniden harekete geçen tepkisel özellikleri vardır. Bu nedenle grubu yönlendirebildikleri gibi bir başkası tarafından da yönlendirilebilmeye açıktırlar. Genellikle içinde buldukları grubun

şiddet davranışı göstermesinde başı çekerler. Kendilerini bu tip gruplar ve arkadaşlıklar içinde güvenli hissettikleri için yeni girdikleri her ortamda olumsuz davranışlarını destekleyecek ve onları takip edebilecek kişileri bulmaya ve kendi çetelerini oluşturmaya eğilimlidirler.

Endişeli zorbalar/asistanlar: Öfkeli zorbaların aksine bu gruptakiler kendine güvensiz, kendi yeterliliğine inancı düşüktür ve duygusal olarak sorunlar yaşayabildiği için ani tepkiler gösterebilirler. Genellikle öfkeli zorbalar etrafında kümelenirler. Bunun nedeni beklide hissettikleri duygusal problemlerden dolayı yaşadıkları güvensizliği giderebilmektir. Ümitsizce öfkeli zorbaların onayını almaya çalışır dururlar.

Zorba destekçileri: Endişeli zorbalar gibi destekçilerde zorba grubunun içinde yer alır. Bunların işi gülererek, saldırgan davranışları ilgiyle izleyerek, öfkeli zorbalara seyirci desteği vererek diğerlerine ihtiyaç duydukları desteği vermek ve cesaretlendirmektir. Böylece kendilerini grubun bir parçası gibi hisseder ve kendilerini de güvenceye aldıklarını sanırlar.

Zorbalık kurbanları: Bu grupta yer alanlar belki de en problemlileridir. Daha önce şiddete maruz kalmış olmaları ve duygusal stresleri nedeniyle kurbanlar yaşıtlarına karşı öfkeli ve ellerine fırsat geçtiğinde saldırganlaşırlar. Ancak bunlar aynı zamanda yaşıtlarının da şiddetine daha fazla maruz kalırlar.

Davranışlarıyla çevreye zarar veren öğrenciler genellikle:

- Duygusal olarak farkındalığı düşük
- Derslerde başarısız ve motivasyonu düşük
- Saldırganlığı baş etme stratejisi olarak benimsemiş
- Saldırgan davranışları sonucunda sorunların tamamen halledebileceğini düşünen

- Yakınlık ve gerçek arkadaşlık kurmada başarsız
- Problem çözmede başarsız
- Genellikle alkol veya diğer zararlı maddeleri kullanan
- Bir başkasına yakın ilgi göstermekte yetersiz
- Genellikle duygusal ve davranışsal olarak çok fazla değişken
- Genelde bir şeylere tepkili
- Davranışları konusunda suçluluk ve vicdan azabı duyabilme konusunda sorunludur.

Yukarıda saydığımız nedenlerden ötürü zorbalık yapan kişileri iki gruba ayırabiliriz:

- DUYGUSAL SORUNLARINDAN DOLAYI ZORBALAR (Reaktif-tepkisel grup)
- DAVRANIşSAL OLARAK BAşKALARINI KONTROL ETME İHTİYACINI KARşILAMAK İÇİN ZORBALIK YAPANLAR (Otojen –kendi iradesiyle zorbalığı tercih eden grup)

evresiyle şiddet yoluyla ilişki kuran öğrencilerin eğitimle ilgili konularda problemleri olduğu bilinmektedir. ğrenmeye gösterdikleri düşük ilgi ve okuldaki eğitimden keyif alamama öğrencilerin çevrelerine karşı yıkıcı olmasıyla sonuçlanabilmektedir. Bunun yanında dürüst, iten, arkadaşça ve karşılıklı saygıya dayanan yakın arkadaşlıkların olmaması saldırganlık davranışını artırıcı etki göstermektedir. Bu çeşit güzel arkadaşlıkları olmayan öğrenciler zamanla zorbalık ekseninde ilişkiler geliştirmektedir.

Zorbalık yapan çocukların aileleri veya kendine bakım veren kişilerle olan ilişkilerinin genelde olumsuz olduğu konusunda önemli ipuçları bulunmaktadır. İletişimin az olduğu ailelerden gelen bu çocuklar başka insanlarla da aile içindeki kalıpları kullanabilmektedirler.

Ailenin yol göstericiliği veya önemli desteğinin olmaması ilişkilerde sınırların belirlenmesi ve kötü davranışların sonuçlarının tahmin edilmesini güçleştirdiği için zorbalık yapma olasılığını artırmaktadır. Bazı ailelerin ise şiddete olumlu baktıkları, bu nedenle çocuklarının saldırganca davranışlarını destekleyerek onları bir zorba haline dönüştürebildikleri durumlar da vardır. Bazı aileler ise çocuğu reddedici ve ihmal eden davranışlarıyla şiddete yatkın kişiler olarak yetiştirebilmektedir.

Zorbalık yapan çocukların bunu çoğu zaman tek başına yapmadıkları görülür. Bu çocukların arkadaş gruplarında da şiddete yatkın kişilere rastlanır. Bu kişilerin birbirini bulmasının önemli bir nedeni diğer gruplar veya sıcak ve yakın arkadaşlık ilişkileri içinde tutunamamış olmalarıdır. Zorba gruplarında alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı çok yaygındır. Bu anlamda, özellikle ergenlik döneminde kişilerarası davranış problemlerini riskli davranışlarla ilişki olduğunu ifade etmek hiçte yanlış olmayacaktır.

Bazı gelişimsel özellikler çocukların daha olumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olabilmektedir. Bunlar:

Öğrenmekten doyum alma

Öğrenmekten tat alan öğrenciler okula keyif aldıkları ve orada bir şeyler yapabilmek amacıyla gelmektedir. Öğrenmekten keyif alan öğrenciler kendilerini okulun bir parçası olarak hissettikleri için okul ortamının olumlu bir hale dönüşmesine katkıda bulunmaktadır. Oradaki çalışmalara katılırken zevk alan ve kendinden beklenen çalışmaları yerine getirenler çevreleriyle olumlu ilişkileri geliştirmeye ve problemlerine akılcı çözümler üretmeye başlamaktadırlar. Ailelerin okula ve eğitime olan ilgileri ve bu ilgiyi çocuklarıyla paylaşmaları çocukların eğitimden aldıkları doyumunu artırmaktadır.

Olumlu kişisel değerlere sahip olmak

Olumlu kişisel değerleri geliştirebilmiş olan kişiler karşısındaki insanı dikkate alan, karşısındakinin durumunu anlayabilen, hakkaniyete ve eşitliğe önem veren, kendi inanç sistemine güvenen, dürüst ve sorumluluk hisleri taşıyan, madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıklara karşı kişisel tavrını koyabilen bireylerdir.

Sosyal ilişkilerde becerikli olmak

Sosyal ilişkilerde becerikli olan kişiler, sorunlara akıllıca çözümler bularak kişilerarası çatışmalarını şiddete başvurmadan çözebilmektedir. Sosyal becerilerin bir başka yönü de arkadaşlardan gelen olumsuz yöndeki zorlamalara karşı çıkış yolları bularak, gerektiği biçimde risk taşıyan durumlara karşı koyabilmektir. Sosyal konularda becerikli kişilerin okuldaki başarısının da yüksek olduğu görülmektedir.

Kimliğini ve ne yapmak istediğini biliyor olmak

Herkes yaşamda ne yapmak istediğini bilmeye ihtiyaç duyar. Kimlikle ilişkili tercihlerin belirlenmesi özellikle ergenlik döneminin en önemli gelişim görevidir. Yakın arkadaşlıklar ve daha resmi kişilerarası ilişkilere, mesleki tercihlere, dünyaya bakış açısı ve aidiyetlere ilişkin belirli kararların alınmış olması, diğer bir deyişle kimlik gelişiminde başarılı olan bireylerin yaşamdan daha fazla doyum alır hale geldikleri açıktır. Kişinin kendine amaçlar belirlemesi gelecekle ilgili çalışmaktan zevk almasına imkan veren olumlu hedefler belirlenmesine de olanak tanır. Gelecek planları yapabilen kişiler geleceğinden olumlu beklentileri olan ve geleceğine katkıda bulunduğu hissini yaşamaya başlayabilir. Bu kişilerin kendine olan güvenleri fazladır. Zorbalar ise kendilerine gerçekçi olmayan bir güven içindedir ve bu güvenin her seferinde tekrar tekrar tazelenmesi gereklidir.

Öğrenciler İçin Pratik Bilgiler ve Tavsiyeler

Şiddet davranışı sadece TV ve internette şahit olduğumuz, basit ve kolayca atlatılabilen bir olay değildir. Özellikle okul şiddetinin birçok boyutu vardır. Örneğin zorbaca davranışlara maruz kalmak, okula ateşli silahlar veya kesici aletle gelmek, uyuşturucu madde kullanmak vb. gibi boyutları da vardır. Bu tip durumları öğrenciler için ailelerle ve öğretmenlerle paylaşmak çok kolay olmayabilir. Bazen saklamak bu tip sorunlara uygun bir çözüm gibi görünse de çok fazla işe yarayan bir çözüm olmadığı açıktır. Bu kitapçıkta size verilen bazı tavsiyeler aslında kafanızdaki bu karmaşık soruları gidermeye yöneliktir.

Okul şiddeti, çok önemli bir konudur ve çoğu zaman aileler ve/veya eğitimcilere önceden haber verilmesi halinde olabilecek pek çok kötü şeyin önüne geçilebilir. Bu çoğu öğrenci için ilk bakışta ispiyonculuk ya da arkadaşlarını aldatmak gibi görülebilir. Fakat diğer öğrencilerin veya öğrencinin kendisinin şiddetten korunmasında büyük öneme sahiptir. Okul şiddetinin ne kadar korkutucu bir durum olduğunun ve diğer öğrencilerle başa çıkmanın bazen ne kadar zor olabileceğinin farkındayız. Özellikle diğer öğrenciler tarafından baskı altına alındığınız konu daha da zor bir hal alabilir. Birinin senin canını sıkması kadar kötü olan bir diğer durum da, senin de onun canını sıkmadan ya da intikamını almadan asla rahat edemeyecek olmasıdır. Oysa ki karşılık vermek, çoğu zaman daha fazla problemle karşı karşıya kalmaya ve daha da kötüsü yaralanmaya yol açabilir. Bu başlık altında amacımız öğrencilere şiddet ve zorbalıkla başa çıkmada daha güvenli ve kullanışlı ipuçları sunmaktır. Burada okul içinde herhangi bir sıkıntıya maruz kalındığında kime başvurulması ve neler yapılabileceği konusunda ufak ipuçları sunulmaktadır.

Zorbalar için saldırganca davranışlar bir çeşit çevreyle bir iletişim kurma biçimi haline gelmiştir. Ancak unutmamak gerekir ki zorbalar ve bunların grupları her zaman azınlığı oluşturur. Diğer büyük çoğunluğun veya zorbalara aynı ortamda yaşamak zorunda olan

öğrencilerin bu konuda nasıl önlemler alabileceğini bilmeleri, yeni çözüm yolları üretmek ve okulda şiddeti azaltabilmek için önemlidir.

- Zorbalıkla karşılaşıldığında strese girmek ve yakın ilişkilerden çekilmek işe yarayan bir tavır değildir. Bu durum elbette ki rahatsız edicidir. Ancak unutmamak gerekir ki yaşamda karşılaşılan problemler çözüm üretilerek aşılır ve zorbalıkta çözülmesi gereken bir sorundur.
- Konuyla ilgili olarak okul yönetimi ve rehberlik servislerinin girişimlerine destek verebilir ve fikir önerebilirsiniz. Öğrenci temsilcileri olan okullarda temsilciler sizlere yardımcı olacaktır.
- Yeni öğrencilerle tanışıp sınıf içindeki ortama kaynaşmalarına yardımcı olabilirsiniz. Sınıf içinde olumlu ortam geliştikçe ve sosyal ilişkiler arttıkça şiddet yerini arkadaşlık ve güvene bırakmaktadır.
- Öğrenciler çeşitli etkinliklerde kişilerarası şiddeti eleştiren ve sonuçlarını ele alan konuşma ve çalışmalarla okul toplumunun ilgisini konuya çekebilirler. Unutulmamalıdır ki, eğitimci ve uzmanların şiddet ve zorbalıkla ilgili bilgilendirme ve vurgularına nazaran öğrencilerin konuyla ilgili bilgi verici faaliyetleri çok daha etkili olmaktadır.
- Okul içinde gönüllü olarak bir karşılama komitesi kurulabilir.
- Okul gazetesi veya yayınlarında düzenli olarak konuya ilgi çeken yazılar yazılabilir veya yazı yarışmaları düzenlenebilir.

- Zorbalıkla karşılaşan veya böyle bir ihtimal taşıyan öğrenciler konuyu saklamak yerine aileleri, okuldaki öğretmen ve yöneticilerle derhal ilişkiye geçmelidirler. Bu konunun açığa vurulması utanılacak bir şey değildir. Bilakis konun üzerine gidilmesi için gereklidir.
- Bu konuda sorun yaşayan öğrencileri yalnız bırakmak yerine onlara destek vermekten kaçınılmamalıdır. Öğrenciler unutmayın; sizin desteğinizin öğretmen ve ailelerin desteğine nazaran çok daha farklı bir yeri vardır. Üstelik zorbalıkla karşılaşan öğrencilerin diğer insanlara, yaşıtlarına ve kendilerine güveninin düşmesi beklenmeyen bir durum değildir. Bu şekilde hem zorbalık yapanlara önemli bir mesaj hem de şiddet mağduru öğrencilere eşsiz bir destek vermeniz mümkündür.
- Zorbalar genelde çok fazla arkadaşı olmayan öğrencileri tercih etmeye çalışırlar. Güvenli bir paylaşımın yaşandığı arkadaş gruplarının varlığı, zorbalara karşı bir kalkan görevi görür. Arkadaşlık, sevgiye ve güvene dayalı yakın ilişkiler zorbaların en korkulu düşmanıdır.

Okulda bir şekilde şiddete uğradığınızda bu konuda bir çözüm üretme işi öncelikle size düşmektedir. Ancak şunu da kabul etmek gerekir ki, kişinin kırılan gururu, zaman zaman güçsüzlük ve çaresizlik hisleri, ne yapacağını bilememe, kendini tuhaf algılama, utanç duyma ve öfke hisleri gibi pek çok olumsuz duygu ve düşünce kişiyi kararsız ve zorluklarla başa çıkma konusunda çaresiz bırakabilir. Öyleyse bu konuda neler yapılabilir bir gözden geçirelim.

- Unutmayın bir şekilde şiddete maruz kalan ilk öğrenci siz değilsiniz. Bu nedenle asla tuhaf veya başka öğrencilere göre güçsüz ve zayıf olduğunuz

hissine kapılmayın. Pek çok insan benzer durumlarda benzer tepkileri verir. Hatta şiddet mağduru olan zorbalılar bile... Ancak çözüm üretebilmek için ilk iş olayın şokunu üzerinizden atmaktır.

- Şiddete uğrayan bir öğrenci bu sorunu aşmak istiyor ise mutlaka ve mutlaka güvendiği bir yetişkine durumu anlatmak durumundadır. Bu kişi ailesinden bir kişi ve okuldaki öğretmenleri veya yöneticiler olabilir. Kabul etmek lazım ki, bu dünyanın en zor işlerinden biridir. Ancak yine de birilerini haberdar etmek şarttır.
- Hiç kimse şiddet ve zorbalıkla kendi kendine başa çıkmak zorunda değildir; zaten buna gerek de yoktur.
- Şiddet ve zorbalığın bir şekilde sona ereceğini düşünmek genellikle işe yaramaz. DAHA DA KÖTÜSÜ şiddet ve zorbalık gizlemeyle beslenir ve artar. Zorbalılar bu durumu saklayan mağdurlara karşı daha da cesaretli davranmaya başlar.
- Öğretmen ve aileniz sizin aklınızı okuyamaz. Siz anlatmadığınız sürece onların sizin yaşadıklarınızdan haberi olmayacaktır. UNUTMAYIN! Bu konudan haberdar etmemekle onları korumuş ve canlarını sıkmamış oluyorsunuz. Bilakis, sizin yaşadıklarınızı sizden başka birisinden öğrenmeleri onları daha çok üzebilir.
- Aile ve öğretmenlerinizle sıkıntılarınızı paylaşıyor olmak zayıf ve güçsüz olduğunuz anlamına GELMEZ. Başınız sıkıştığında yardım isteyebilecek ve sıkıntılarınızı çözebilecek olgunluğa geldiğinizi gösterir. Yine göreceksiniz,

birlikte bu sorunu paylaşmak bağlarınız ve iletişiminizi daha da güçlendirecektir.

- Zorbalar genellikle tek bir öğrenciyi değil başka öğrencileri de kurban olarak seçerler. Sizin alacağınız tedbirler başkalarının da sorununu çözmeye yardımcı olacaktır.

Başkasına anlatma konusunda pek çok öğrenci tereddütler yaşamaktadır. Bu endişelerin en önemlisi karşılaşılan durumun daha da kötüleşeceği. Zorbanın kendinden intikam alacağı endişesi insanların zihnini meşgul eder durur. Özellikle liselerde bu durum çok daha yaygın olarak yaşanmaktadır. Öğrenci sınıfta diğer öğrenciler tarafından nasıl algılanacağı konusunda korku ve derin düşüncelere kapılır. İspiyoncu, köstebek, muhbir, fare veya gammaz gibi isimlerle anılmak öğrenciyi çok korkutur.

LÜTFEN BİR DAHA DÜŞÜNÜN!...

Bir probleminizi öğretmeninizle veya ailenizle paylaşıyor olmanın ispiyonculukla ne ilgisi var? Pek çok örnekte görüldüğü gibi bu problem zorbalık ve şiddete karşı zorbalıkla veya saklamakla çözülemez. Saklamak problemi çözmeyeceğine ve zorbalara daha fazla cesaret vereceğine göre sorumlulardan önlem alması ve harekete geçmelerini istemek akıllıca bir davranıştır. UNUTMAYIN! Yetişkinler sizin yanınızdadır; karşınızda DEĞİL.

İspiyonculuk bir başkasını halsiz yere zor durumda bırakacak şeyleri anlatmaktır. Zorbalık ve şiddet konusunda başkalarını haberdar ediyor olmak ise ancak sorunları çözmek ve önlem almakla ilgilidir. Zorba bu durumda zorda kalabilir ama sizin onu şikayet ettiğiniz için değil: KENDİ DAVRANIŞLARINDAN DOLAYI...

Eğer okulda bunu birilerine anlattığınızda ne tepki alacağınızı bilemiyor iseniz önce evde güvendiğiniz birileriyle konuşun. Böylece birlikte ne yapacağınızı planlayabilirsiniz.

- Bu konuda aklınızdan çıkarmamanız gereken şey şudur: PROBLEMLİ OLAN KİŞİ ZORBALIK VE ŞİDDETE NEDEN OLANDIR; SİZ DEĞİLSİNİZ?
- Kendinizi suçlamaktan vazgeçin. Problem gerçekten siz değilsiniz. Kendi kendini suçlamak, 'BEN NEREDE YANLIŞ YAPTIM?' sorusunu tekrar tekrar soruyor olmak sadece canınızı sıkmaktan başka işe yaramaz. Hiç kimse zorbalık ve şiddete maruz kalmayı hak etmez. Onun yerine sormanız gereken doğru soru şudur: 'BENİM DIŞIMDA GELİŞEN BİR PROBLEM VAR ve ŞİMDİ BEN BU KONUYU ÇÖZMEK İÇİN NE YAPMALIYIM?'
- Zorbalar neden oldukları şiddetin sorumlusunun siz olduğunuza sizi inandırmak isterler. Bunun bir nedeni mağdur ettikleri kişinin kendilerine karşı koyma gücünü kırmak ve kendilerini ele vermelerini engellemektir. Bu davranışı devam ettirebilmeleri buna bağlıdır. O nedenle zorbalık ve şiddete başvuran kişiler karşısındakine isim takma, alay etme veya aşağılamayı bir saldırı ve aynı zamanda da korunma amacıyla yaparlar.
- Çoğunlukla zorbalar okul geneli içinde farklı olanları seçerler. Örneğin; çok kısa veya uzun, çok zayıf veya şişmanlar, derisi, saçı, göz rengi farklı olanlar, dini, dili veya ırkı farklı olanlar, gözlüklüler, iştirme problemi olanlar veya tekerlekli sandalye kullananlar, derslerde çok zeki veya çok geride olanlar, giyim, kendine bakımı veya gelir düzeyi bakımından çok kötü veya çok iyi olanlar, ailesi, arkadaşları ve sosyal yaşamı farklı olanlar gibi..

- Zorbanın düşüncesi bu özellikleri olduğundan dolayı haddini bildirmektir. Bu şekilde kendine göre zorbalığına mazeret üretir. Halbuki zorba için zorbalık yapmak kendini gösterebilmek ve diğerlerinin onayını kazanabilmek veya etrafta korku yaratabilmek için fırsattır. Farklı olanlar ise zorbalık ve şiddet karşısında en az tepki alacağını düşündüğü ve sosyal desteği arkasına alamayacağını varsaydığı kişilerdir. Zorbalar zavallıdır ve kendine kendinden daha zavallı olduğunu zannettiği kişileri arar.
- Şiddete uğradıysanız KESİNLİKLE FİZİKSEL OLARAK KARŞI SALDIRIYA GEÇMEYİN. İnsanlar arasında genel bir kanı dolaşır: “Sana vurduysa cevabını ver ki bir daha yapmasın.” veya “Bu tipler ödlektir.” veya “Eğer yeterince sert olabilirsen zorba kaçacaktır.” Maalesef artık çok iyi biliyoruz ki, bu taktikler pek işe yarmamaktadır. Daha da önemlisi mantıklı değildir. Evet, zorbalar korkaktır ve uğraştıkları öğrenciler kendilerine genellikle karşı koymayacak olanlardır. Ancak şu da bir gerçektir ki, zorbaların genellikle öfke kontrolüyle ilişkili problemleri vardır. Bu nedenle öncesinde pek çok kez başları belaya girdiği için kavga etme konusunda oldukça deneyim sahibi olabilirler. Özellikle fiziksel şiddete başvuran kişilerin bu konuda deneyimli olduklarını varsayabilirsiniz.
- Karşıdakine haddini bildirerek diğer öğrenciler içinde durumunuzu kurtarmaya çalışmak veya kırılan gurunuzu tamir etmek yerine problemi çözmek ve zorbalıktan kurtulmanın yolunu aramak daha mantıklıdır. İnsanlar kavga edenlerden çekinebilirler; ancak işleri akıllıca ve kendine zarar vermeden çözenlere karşı saygı duyarlar.

- Zorbayı hırpalasanız bile bu size bir şey kazandırmayabilir. Aksine bu galibiyet yeni sorunların başlangıcı olabilir. Şöyle ki, sizi taciz eden kişi kendisine saldırdığınız gerekçesiyle sizden şikayetçi olabilir. Bu konuda okul yönetimini ikna edebilir. Kavgayı kazandığınıza göre karşınızdakine hasar vermiş ve konuda kendinizi zor duruma düşürmüş olabilirsiniz. Çünkü kavgayı kazanan taraf genellikle problemi başlatan olarak algılanır.
- Bir diğer sorun ise zorba arkadaşlarını toplayıp gelebilir. Bazıları kendi arkadaşlarıyla birlikte karşı tarafın hakkından gelebileceğini düşünür.

ŞİDDET SADECE ŞİDDETİ DOĞURUR.

ÖFKEYLE KALKAN ZARARLA OTURUR.

- Düşünün bir kere. Siz zorbayı ağabeyinize dövdürdünüz. O ağabeyini getirdi sizi dövdürdü. Sonra siz arkadaşlarınızı topladınız. Onu dövdünüz. Sonra o gidip arkadaşlarını topladı. Bu böyle sürüp gidiyor... Bu iş karakolda bitecek gibi. Buna değer mi? HIRSIZI KOVALAMAK SİZİN İŞİNİZ DEĞİL.
- Lütfen şunu hatırlayın. Özellikle fiziksel şiddete maruz kaldıysanız mutlaka durumu yetkili birilerine bildirin. Okullarda şiddet konusunda eğitimcilerin yetki ve sorumlulukları vardır. Evde aynısı anne babalar için geçerlidir. Kimi zaman durumun ciddi olduğu hallerde polisin müdahale etme yetki ve sorumluluğu vardır.
- Fiziksel şiddete uğradığınız da mutlaka yardım almalısınız. Sözel şiddet ise bazen kendi başınıza önlemler almanızı gerektirir. Sözel şiddette bulunan

zorbalar genellikle sizi ağlatmak, sinirlendirmek, üzmek veya kontrolünüzü kaybettiğinizi görmek isterler. Zorbalar sözel şiddette bulunurken çevrenin de gülerken veya ona katılarak destek vermesini beklerler. Böyle durumlarda karşılık vermemek ve tepkide bulunmamak zorbaları hayal kırıklığına uğratar. Bir süre sonra karşılık alamadığı için zorbanın dikkati dağılır ve ilgisini üzerinizden çeker.

- Sözel olarak rahatsız edildiğiniz durumlarda dört şekilde davranabilirsiniz:
 - *Sesiz kalmak*: Size sözel olarak sataşan kişilerden uzaklaşabilir veya onlar yokmuş gibi davranabilir veya onların bulunduğu ortamlardan uzak durabilirsiniz. Unutmayın bunu yapmak korktuğunuz anlamına gelmez.
 - *Şakaya vurmak*: Bazen size yönelen lafları şakaya vurmak işe yarayabilir. Bu sözleri ciddiye almamak ve birkaç sözle geçiştirmek karşıdakinin hevesini kursağında bırakabilir. Burada amaç karşıdakini bozmak değil; sadece yaptığı saçma davranışı geçiştirmek olmalıdır. Aksi takdirde konu bir yarışa veya tartışmaya dönüşebilir. Dikkatli olunması gereken şey, birden kontrolü kaybedip ağız dalaşına girmemektir. Sonuna kadar sakin kalabilmek burada işin püf noktasıdır. Kavgaya tutuşmak zorbanın istediği şeydir ve ona istediğini vermiş olursuz. **KENDİNİZE VE SINIRLERİNİZE GÜVENMİYORSANIZ BU YOLU DENEMEYİN.**

- *Teşekkür etmek*: Tuhaf ama işe yarayan bir yoludur. Bir zorbanın beklediği en son şey kendini üzme, ağlatmak ve öfkelenildiğini görmek istediği insandan teşekkür almaktır. Bu zorbayı şaşkına çevirir. Bu şekilde aldırmadığınızı gören zorba yakanızdan düşecektir.
- *Girişkenlik*: Girişken olmak demek kavga ve şiddete başvurmadan kendi haklarını koruyarak ayakta kalabilmektir. Bunu yaparken işi kavgaya dönüştürmeyecek sınırdaki tutabilmek için bir miktar deneyim gerekebilir. Bu konuda aşağıdaki tavsiyeler işinize yarayabilir:
 - Dik durun, kendine güvenli bir şekilde karşıdakinin yüzüne gözlerinin içine bakın ve buna devam etmemesini söyleyin. Büyük olasılıkla bir süre daha sözel edepsizliğine devam edecektir. Duruşunuzu bir süre daha koruyup oradan ayrılabilirsiniz, gereken mesajı verdiniz demektir.
 - Ne düşündüğüne aldırmadığınızı, taktığı isimler ve söylediği sözlerle sizi üzemediğini ona söyleyin.
 - Sizinle alay edilen konuya aldırmadığınızı belli edin. Örneğin, 'Ne olmuş boyum kısaysa, ben boyumu seviyorum.'
 - Unutmayın ki problem olan siz değilsiniz. Alay edilen özelliğinizi sorgulamanız veya alay edilmesiyle ilişkili zihinsel uğraşlara girişmeye başladığınız durumda zorbalık başarılı olmuş demektir. Problem siz olmadığınız göre ne olduğunu ona sorun 'Problemin ne?'

▪ Girişkenlik bir miktar deneyim gerektirir. Zorbalara girişken yanıtlar bulmak ve bu şekilde davranmak bir tercihtir. Yeterince girişken olmadığınız için üzölmek veya zorbalığın sizin pasifliğinizden kaynaklandığını düşünmek size yardımcı olmaz. Aksine sorunu çözenizi zorlaştırır. Girişkenlik bir tercih meselesidir. Hangi yaklaşım size daha iyi uyuyor ise belirleyin ve ona göre davranın. Tabii ki sorunu çözmek ve kavga etmemek koşuluyla en iyi yol kendi tarzınızı oluşturmaktır. Başarılar...

- Bu yöntemlerin çoğu zaman işe yarayabileceğini düşünöyoruz. Ancak yine de sözel şiddetin dozunun artması halinde okulda veya evde birilerine meseleyi açmak kaçınılmazdır.
- Kendimizi zorbalardan korumak kadar diğer öğrencilerin de şiddetten uzak kalmasına katkıda bulunmanız insani bir özelliktir. Kurallar ve disiplinden önce okuldaki öğrenciler arasındaki yakın ilişki ve arkadaşlık zorbaları yıldırان en önemli unsurdur.
- Öncelikle zorbalık ve şiddetten uzak durarak en büyük desteği verebilirsiniz. Her ne sebeple olursa olsun şiddete başvurmak haklılığı ortadan kaldırır. Ortada şiddet varsa çözüm kaybolmuştur. Çözüm akılcı alternatifleri gerektir. Tek alternatif kavga etmek diyorsanız; bu sorunlar artacak anlamına gelir. Kendinize nasıl davranılmasını istiyor iseniz başkalarına öyle davranın.
- Başka insanlar sizden farklı bir takımı tutabilir, farklı şeylerden keyif alıyor olabilir veya başka şekilde davranıyor olabilir. UNUTMAYIN herkesin duyguları

vardır ve herkes kendi tercihlerini yaşamakta bir diğere rahatsızlık vermediği sürece özgürdür. Yaptığınız bir şey insanlara rahatsızlık veriyor ise aynı durumda kalsanız ne hissedeceğinizi kısacık da olsa bir düşünün.

- İnsanları yargılamayın ve lütfen başkalarına sadece insan olduğu için saygı gösterin. Sizin canınızı sıkacak her şey başka insanların canını sıkacaktır. Ailenizin üzülmesine neden olacak durumlar başkalarının da ailesini üzecektir. Öyleyse insanları üzerek ve can yakarak başkalarından onay almak yerine iyi insan olduğunuz için örnek alınmaya ne dersiniz?
- Pek çok kişi öfkesini kontrol edemediği ve tahammülsüzlükten dolayı kavga ve olaylara karışmaktadır. Oysa ki, psikolojik olarak güçlü olmanın temel belirleyicisi öfke kontrolüdür. Tepkisel kişilerde davranışı çevre belirler. Dışarıdan gelen etkiler karşısında farklı çözüm yolları bularak bunlar içinden en uygun davranışı belirleyebilmek olgunlukla ilişkilidir.
- Kendinizi tanımak hem sıkıcı ve stresli durumlarla başa çıkmakta hem de başkalarıyla gereksiz problemler yaşamamanız için size yardımcı olacaktır. Bunun için lütfen birkaç dakika ayırıp aşağıdaki soruların cevabını veriniz:

- **Nelere öfkelenirsiniz?** Her insan farklı şeylere öfkelenir. Sizin nelere veya hangi durumlara öfkeleniğinizi lütfen aşağıda not ediniz:

- **Öfkeleniğinizde nasıl hissedersiniz?** Öfkeleniğimizde vücudumuzda değişimler ortaya çıkar. Kalbimiz daha hızlı atar; nefes alış verişlerimiz hızlanır; kaslarımız gerilir; karnımız kazanır; ateş basması ve gerginlik hissederiz. Öfkeleniğiniz bir anı hayal ederek nasıl hissettiğinizi not alınız:

- **Öfkeleniğinizde nasıl davranırsınız?** Kimisi öfkeleniğinde sessiz kalmayı tercih ederken kimisi bağırıp çağırıp tepki vermeyi tercih eder. Lütfen çok öfkeleniğiniz bir anı gözünüzün önüne getirin. Lütfen öfkeleniğinizde nasıl davrandığınızı not ediniz:

- **Öfkeleniğinizde yatışmak için ne yaparsınız?** Her insanın kendine göre yöntemleri vardır. Kimisi öfkesini göstermeden önce sayı sayar veya bekler.

Kimisi oradan uzaklaşır. Kimisi zihinsel olarak dikkatini dağıtmakta çok başarılıdır. Canını sıkan durumlar karşısında aklına olumlu, rahatlatıcı, huzur veren düşünceler getirerek hızla toparlanmayı başarır. Bu arada kendine can sıkıcı duruma çözümler üretebilmek için zaman ve şans verir. Lütfen not ediniz:

- **Hangi düşünceler sizi öfkelenendirir?** Öfke kontrol problemi yaşayan kişilerde genellikle olaydan çok düşünme biçimi öfkeli davranışın belirleyicisidir. Yukarıda belirttiğiniz, sizi zor durumda bırakan ve öfke kontrolünde veya başa çıkmakta güçlük çektiğiniz bir olayda veya durumda aklınızdan neler geçtiğini hatırlamaya çalışın? Lütfen not edin:

NEDEN ÖFKELENİYORSUNUZ? ÖFKELENDİĞİNİZDE NASIL HİSSEDİYOR VE DAVRANIYORSUNUZ? ÖFKELENMENİZDE DÜŞÜNCELERİNİZİN ROLÜ NEDİR? BU sorularla ilişkili olarak aşağıdaki örneğe bir bakınız. Sonrasında lütfen geri dönüp yukarıdaki sorulara verdiğiniz cevapları tekrar gözden geçiriniz?

ÖRNEK OLAY

ÖĞRENCİLER	YAŞANAN OLAY	DÜŞÜNCE	DUYGU ve DAVRANIŞ
	"Cem sırada önüme geçti."		
Ahmet	AYNI OLAY	Beni hiçe saydı.	Öfke Sinirli tepkiler
Sibel	AYNI OLAY	Sanıyorum benim sırada olduğumu görmedi.	Aldırmama
Şenay	AYNI OLAY	Cem biraz dalgın; bir problemi olabilir.	Konuşma ve durumu anlama

Ahmet, Sibel ve Şenay yemekhane sırasında beklerken Cem sırada önlerine geçer.

- Yukarıda aynı olaya üç farklı öğrenci üç farklı tepki vermektedir. Sizce en yapıcı tepkiyi kim verdi?
- Sizce farklı öğrencilerin aynı olaya farklı duygusal ve davranışsal tepkiler vermesinin sebebi nedir?
- Çok öfkelendiğiniz en az üç olayı hayal ediniz ve aşağıdaki tabloya yazınız. Bu olaylar sırasında neler düşündünüz, ne şekilde hissettiğiniz ve ne tepki verdiniz? Lütfen aşağıdaki tabloda not ediniz:

OLAY	DÜŞÜNCE	DUYGU ve DAVRANIŞ
1.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Lütfen son olarak aşağıdaki soruları yaşadığınız olaylarla ilişkili olarak cevaplayınız:

- Yukarıdaki olaylarda düşünceleriniz tepkilerinizi nasıl etkiledi?
- Farklı düşünmüş olsaydınız yine aynı tepkiyi verir miydiniz?
- Olayın sizin düşündüğünüzden farklı bir başka açıklaması olabilir mi?
- Bir başkası size aynı durumu yaşadığını anlatsaydı ona ne tavsiye ederdingiz?
- Bu sorulara içtenlikle cevap verdiniz mi?
- EĞER ÖYLE İSE HALA ÖFKELENMEKTE HAKLI OLDUĞUNUZU DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- Barrett, P. M., Ollendick, T. H. (Eds.). (2004). *Handbook of Interventions that Work with Children and Adolescents Prevention and Treatment*. New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Beane, A., Miller, T. W., Spurling, R. (2008). The bully free program: a profile for prevention in the school setting. In T. W. Miller (Ed.), *School Violence and Primary Prevention* (syf 391- 408). Springer Press, Inc.
- Berger, C., Karimpour, R., Rodkin, P. C. (2008). Bullies and Victims at School: Perspectives and Strategies for Primary Prevention. In T. W. Miller (Ed.), *School Violence and Primary Prevention* (syf 295-322). Springer Press, Inc.
- Besag, V. E. (1989). *Bullies and victims in schools*. Milton Keynes: Open University Press.
- Cohen, J. (1993) *Handbook of School Based Interventions: Resolving Student Problems and Promoting Healthy Educational Environments*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cowie, H., Jennifer, D. (2008). *New Perspectives on Bullying*. Milton Keynes: Open University Press.
- Crone, D. A., Hawken, L. S., Horner, L. H. (2003). *Responding to Problem Behavior in Schools: The Behavior Education Program*. New York: Guilford Press.
- Dishion, T. J., Andrews, D. W., Kavanagh, K., & Soberman, L. H. (1996). Preventive interventions for high-risk youth: The adolescent transition program. In R. D. Peters & R. J. McMahon (Eds.), *Preventing childhood disorders, substance abuse, and delinquency* (pp. 184-213). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Espelage, D. L., Swearer, S. M. (Eds.). (2004). *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention*. Mahweh, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Espelage, D. L., Swearer, S. M., (2008). Current perspectives on linking school bullying research to effective prevention strategies. In T. W. Miller (Ed.), *School Violence and Primary Prevention* (syf 335-353). Springer Press, Inc.
- Feindler, E. L. (Eds), *Anger-Related Disorders: A Practitioner's Guide to Comparative Treatments*. New York: Springer.

- Findley, I. (2006). *Shared Responsibility: Beating Bullying in Australian Schools*. Camberwell, .: ACER Press.
- Franklin, C., Harris, M. B., Allen-Meaures, P. (Eds) (2006). *The School Services Sourcebook A Guide for School-Based Professionals*. New York: Oxford University Press.
- Larson, J., Lochman, J. E. (2005). *Helping schoolchildren cope with anger: A cognitive-behavioral intervention*. New York: The Guilford Press.
- McLaughlin, J. R., Miller, T. W. (2008). Prevention of School Violence: Directions, Summary, and Conclusions. In T. W. Miller (Ed.), *School Violence and Primary Prevention* (syf 431- 444). Springer Press, Inc.
- Newgass, S., Schonfeld, D. (2005). School crisis intervention, crisis prevention, and crisis response. Roberts A. R.(ed) *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research* (3rd edition) (syf 499-518). New York: Oxford University Press.
- O'Moore, M., Minton, S. J. (2004). *Dealing with bullying in schools. a training manual for teachers, parents and other professionals*. London: Paul Chapman Publishing.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school : What we know and what we can do understanding children's worlds*. Blackwell Publishing Ltd.
- Olweus, D. (1999a). Sweden. In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross national perspective* (pp. 7-27). London and New York: Routledge.
- Olweus, D. (1999b). Norway. In P. K. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano & P. Slee (Eds.), *The nature of school bullying: A cross-national perspective* (pp. 28-48). London and New York: Routledge.
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby, K. (2003). *Stop the bullying: a handbook for schools* (Revised, updated edition) Melbourne, Australian Council for Educational Research.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Melbourne: Acer Press.
- Smith, P. K., Sharp, S. (2003). *School bullying insights and perspectives*. New York: Taylor & Francis.
- Smith, P.K, Pebler, D.B., Rigby, K. (2004). *Bullying in Schools: How Successful Can Interventions Be?* Cambridge University Pres: UK

- Stewart C, MacNeil G. (2005). Crisis intervention with chronic school violence and volatile situations. A. R. Roberts (ed) *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research* (3rd edition) (syf 519- 542). New York, Oxford University Press, 2005.
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., Napolitano, S. A. (2009). *Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools*. New York: Guilford Press.
- Thompson, D., Arora, T., Sharp, S. (2002). *Bullying: effective strategies for long-term improvement*. London: Routledge.
- Yoon; J. S., Barton, E. (2008). The role of teachers in school violence and bullying prevention. In T. W. Miller (Ed.), *School Violence and Primary Prevention*. (syf 249- 278). Springer Press, Inc.
- Bambara, L. M., Kern, L. (2005). *Individualized supports for students with problem behaviors: designing positive behavior plans*. New York: Guilford Press.