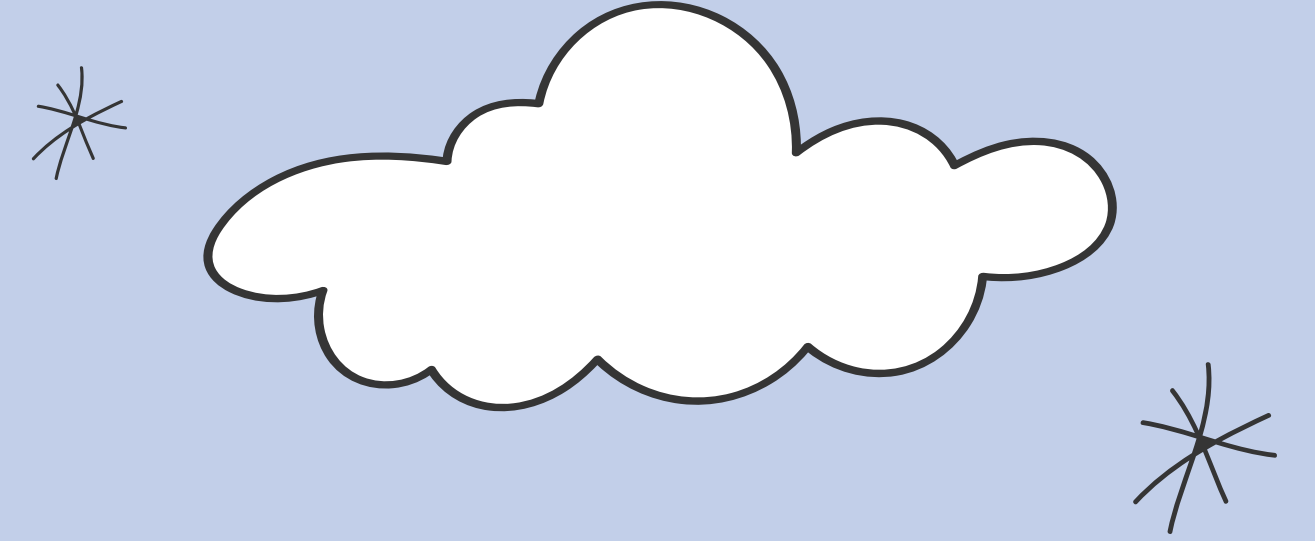


AKRAN İLİŐKİLERİ

Psikolojik DanıŐma ve Rehberlik Servisi



Akran ne
demek
öğretmenim?

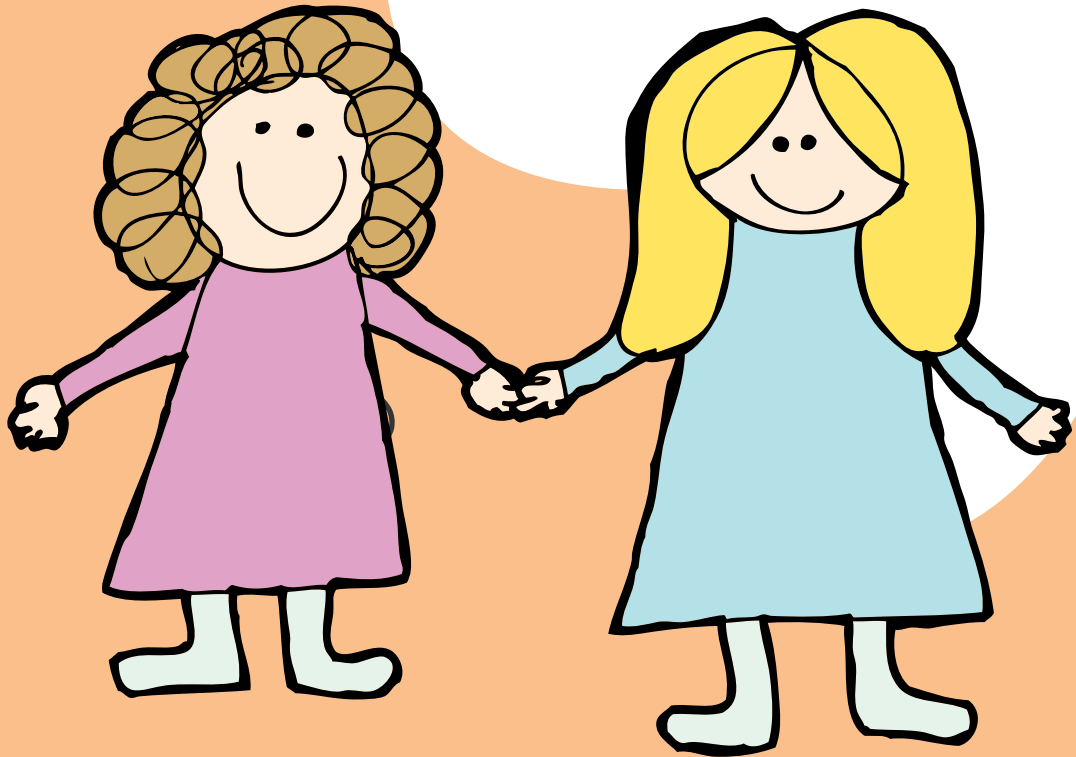


Akran, bize yaşça denk
olan kişi demektir. Aynı
sınıfta olduğunuz
arkadaşlarınız sizin
akranınızdır.

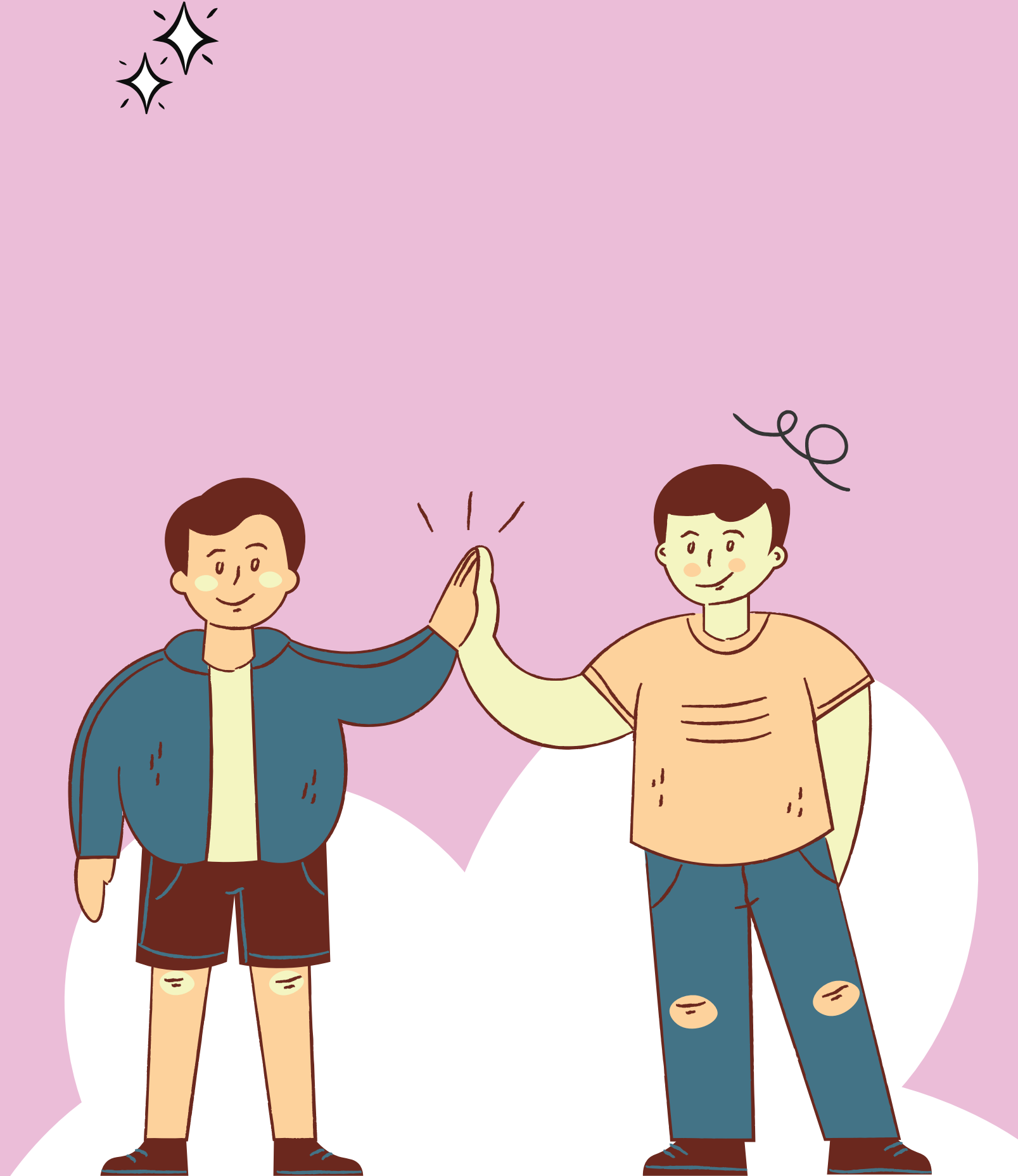
Peki, aynı sınıftan
akranlarımızla yani
arkadaşlarımızla
iyi bir iletişim
içinde olmak neden
önemlidir?



Çünkü arkadaşlarımızla iyi geçinirsek birbirimizi daha iyi anlarız, birbirimize saygı duyarız, arkadaşlarımızın üzülmemesi için sözlerimize ve davranışlarımıza daha çok dikkat ederiz.



İyi birer akran
olabilmek için
sizce neeler
yapmalıyız?



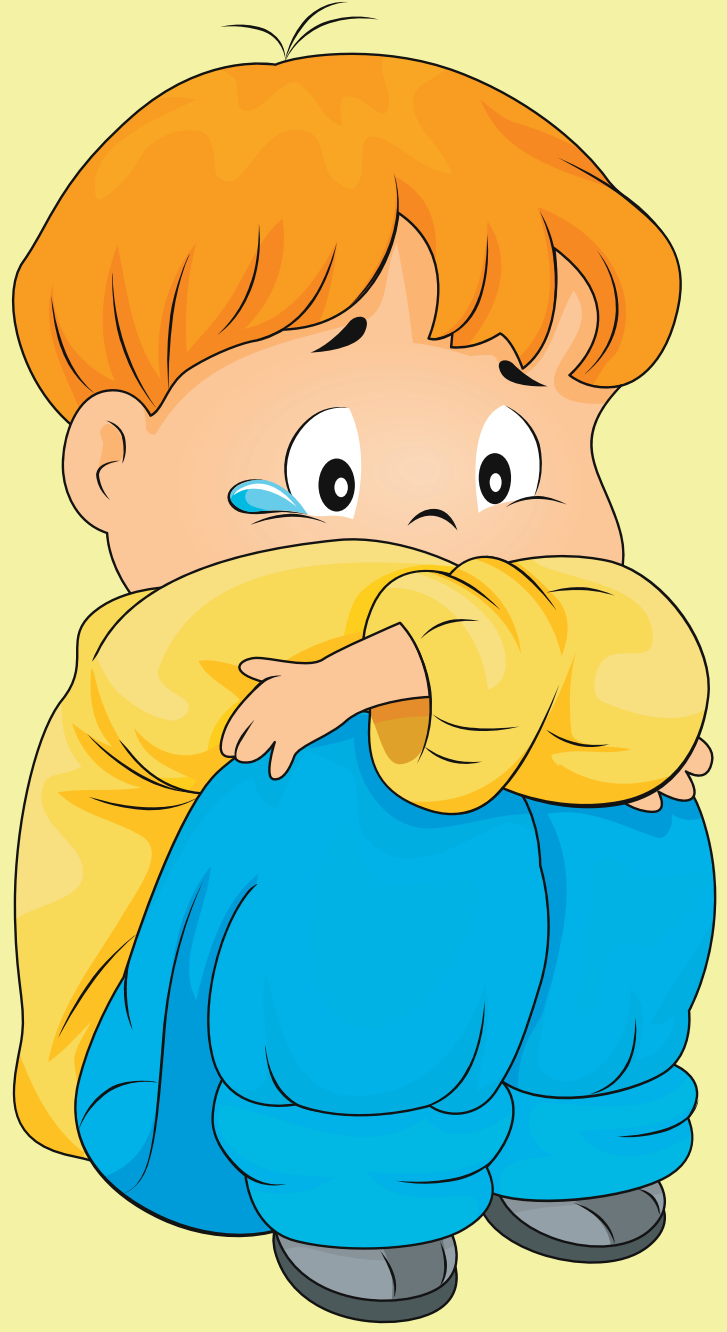
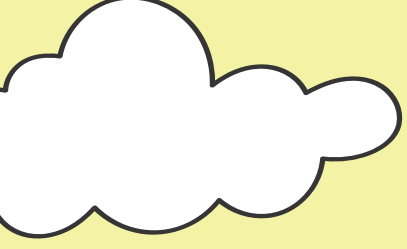
Birbirimize, zorda kaldığımız durumlar da dahil olmak üzere çeşitli konularda yardım edebiliriz.





Birbirimize kırıldığımız konularda hemen küsmek yerine, neler hissettiğimizi ve düşündüğümüzü akranımızla paylaşabiliriz.





Akranlarımızın zor anlarında onları anlamaya çalışırız ve onların kendilerini kötü hissettiği zamanlarda daha da kötü olmalarına sebebiyet verecek şeyler yapmayız.



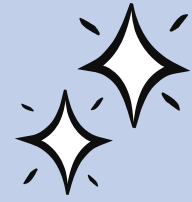


İyi birer akran olabilmek için yapılabilecekler düşünülürken o kadar fazladır ki... Ama özetlersek bunun daha kısa bir formülü vardır; karşılıklı güler yüz, anlayış, bolca saygı ve sevgi :)

Peki tüm bunların aksine
akranlarımıza karşı saygısızlık
yaptığımızda, onlara üstünlük
kurmaya çalıştığımızda,
nezaketsiz davranışlar
sergilediğimizde neler olur?



Akranların birbirine karşı
uygulamış olduğu böyle
olumsuz davranışlar
bütününe bir isim veriliyor.
Bunu bilen var mı?



Sizin de söylediğiniz gibi
böyle davranışlar sonucu
arkadaşlarımızla aramız
açılır, onlarla kavga
ederiz, öğretmenimizin
ve diğer arkadaşlarımızın
gözünde de farklı
algılanmaya başlarız.

AKRAN ZORBALIĞI

Doğru cevap,

şu var ki her olumsuz

akran davranışı tabii ki
zorbalık olarak

adlandırılmaz. Haydi gelin
bu kavramın detaylarına
beraber bakalım.





Akran Zorbalığı; bir ya da daha fazla öğrencinin başka bir öğrenciye baskı uygulayarak zarar vermek amacıyla bilinçli bir biçimde olumsuz eylemde bulunmasıdır.



Bir davranışın akran zorbalığı olarak sayılabilmesi için Őu 3 detay çok önemlidir:

- Davranışın akrana zarar vermek amacıyla yapılıyor olması,
- Davranışın sürekli bir şekilde yapılıyor olması,
- Zorba ve mağdur öğrenci arasında güç farkının olması



ONLARIN ÖYKÜSÜ



Merhaba benim adım Soner. Bu aralar çok rahatsız olduğum bir durum var. Arkadaşım Ozan, sıklıkla beni rahatsız ediyor, hoşlanmadığım bir şekilde şaka adı altında bana vuruyor. Ama bu şaka olamaz! Bunu her gün yapmaya başladı. Benimle alay etmemesi için üzülüğümü ve rahatsız olduğumu belli etmemeye çalışıyorum ama artık çok zorlanmaya başladım ne yapacağımı bilemiyorum...

Sizce Soner'in başına gelen durum akran zorbalığı mıdır?

Soner, Ozan'in davranışlarından rahatsız olduğu halde neden bunu söyleyememektedir?

Soner'in yakın arkadaşı olsaydın ona bu durumda ne yapmasını önerirdin?

ONLARIN ÖYKÜSÜ

Merhaba benim adım Damla. Bu aralar en yakın arkadaşım ile sürekli tartışıyoruz. Sebebini anlamadığım bir şekilde bana küsüyor. Uzun bir süre benimle konuşmuyor, ardından zaman geçiyor barışıyoruz ama sonra yine küsüyoruz. Bende bunun sebeplerini daha iyi anlamak için rehber öğretmenimle konuşmaya karar verdim. Belki ben de farkında olmadan arkadaşıma karşı yanlış davranıyorumdur...



Sizce Damla'nın yaşadığı bu durum akran zorbalığı mıdır?

Yaşanan her arkadaş küsmesine akran zorbalığı diyebilir miyiz?

Damla sizce sorunu çözmek için nasıl bir yol izlemiştir?

Akran Zorbalığı
sayılabilecek bazı
davranışlara göz
atalım mı?

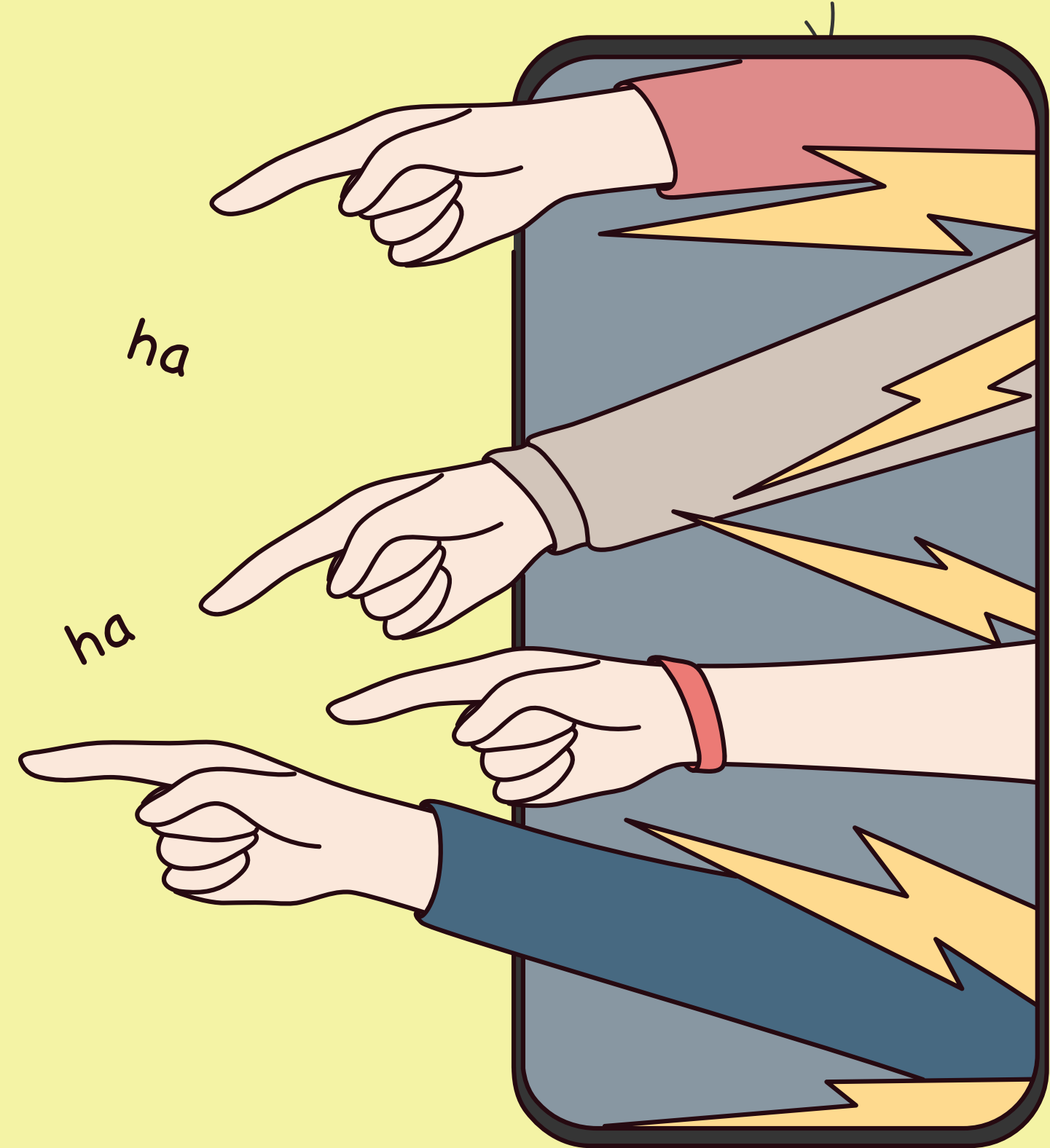


ha

ha

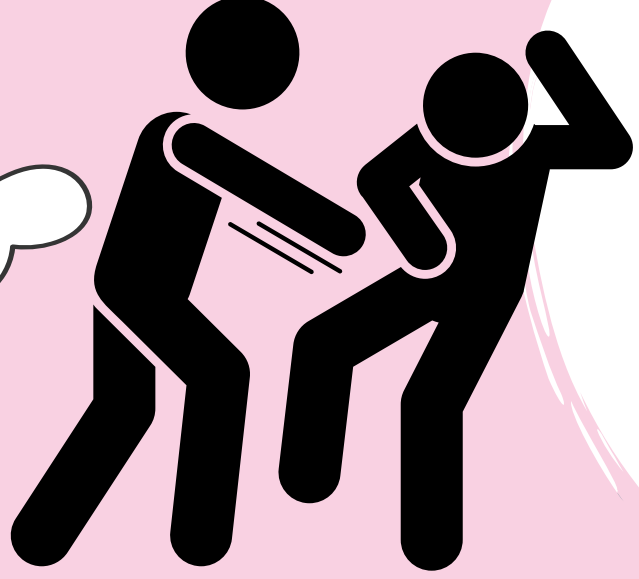
ha

ha



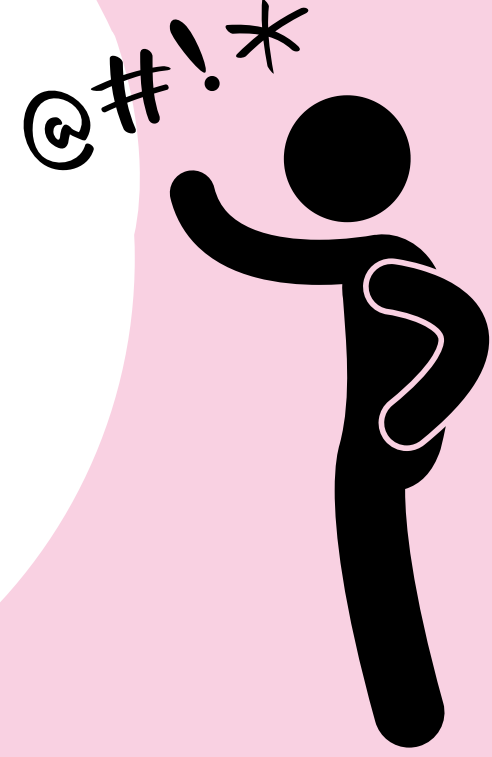
FİZİKSEL

- Saç çekme
- Tekme atma
- İtme, Vurma
- Eşyaları izinsiz kullanma
- Başkalarının eşyalarına zarar verme
- Parasını alma



SÖZEL

- Küfür etme
- Hakaret etme
- Kaba ve çirkin sözler söyleme
- Dalga geçme
- Lakap takma



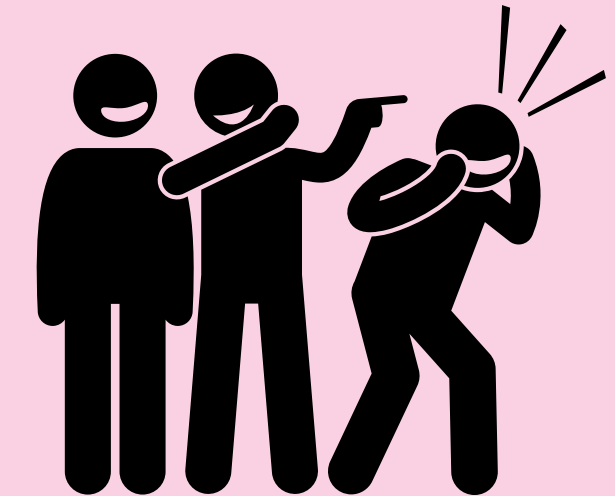
DUYGUSAL

- Görmezlikten gelme
- Sırtını dönme,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme,



SİBER

- Tehdit mesajları yollamak
- Bir başkasının özel bilgilerini sızdırmak,
- Bir kimsenin paylaşımlarına kasıtlı olarak sürekli olumsuz yorumlar yapmak

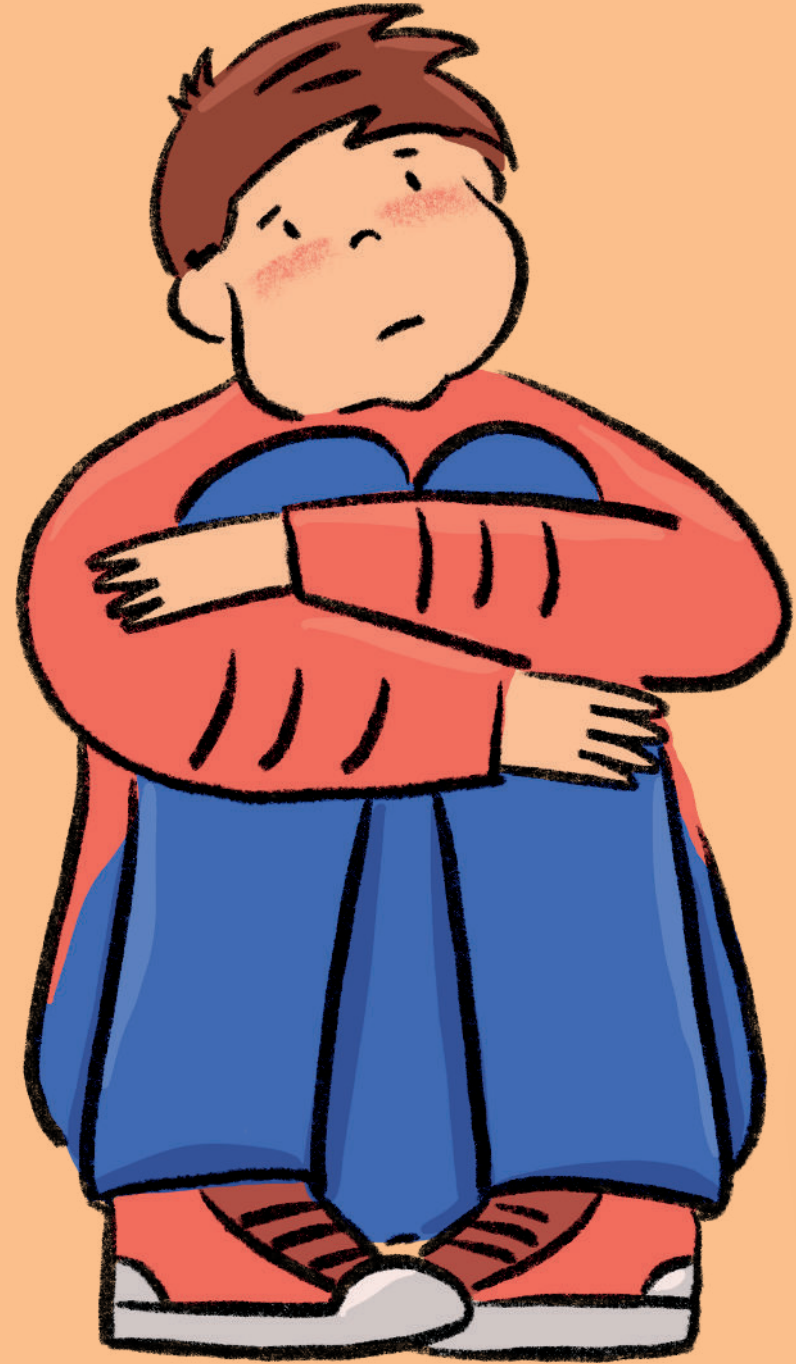


Sizce akran
zorbalığına
maruz kalan
öğrenciler ne
hisseder?



* KÖTÜ ÖFKELİ YALNIZ ÇARESİZ

Arkadaşlarım benimle alay ettiklerinde, beni grup oyunlarına almadıklarında, dışladıklarında böyle hissediyorum...



ÜZGÜN KIRGIN
ENDİŞELİ YETERSİZ

PANİK

Akran Zorbalığına
maruz kaldığında neler
yapabileceğini veya bunu
nasıl engelleyebileceğini
biliyor musun?



Her Őeyden 6nce baŐınıza gelen bu davranıŐların sizin hatanız olmadığını, b6yle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin baŐınıza gelmediğini bilin. Yardım aramaktan utanmayın, 6ekinmeyin, korkmayın.

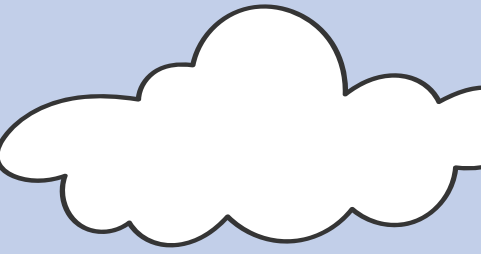
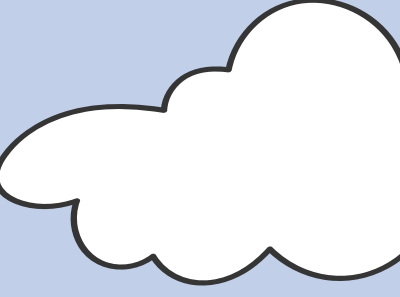
Güvendiđiniz birisine neler
yaşadığınızı anlatın. Bu psikolojik
danışmanınız, anneniz-babanız,
öđretmeniniz olabilir.





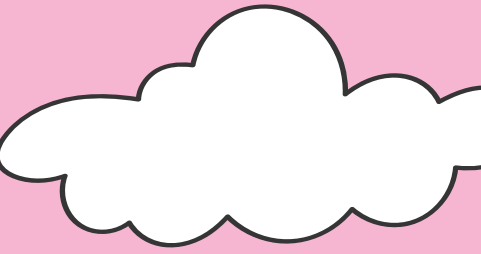
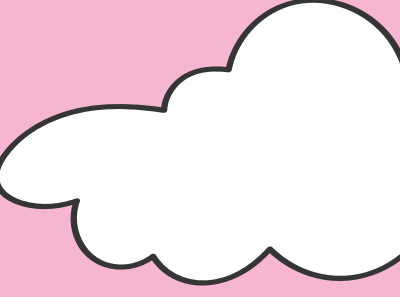
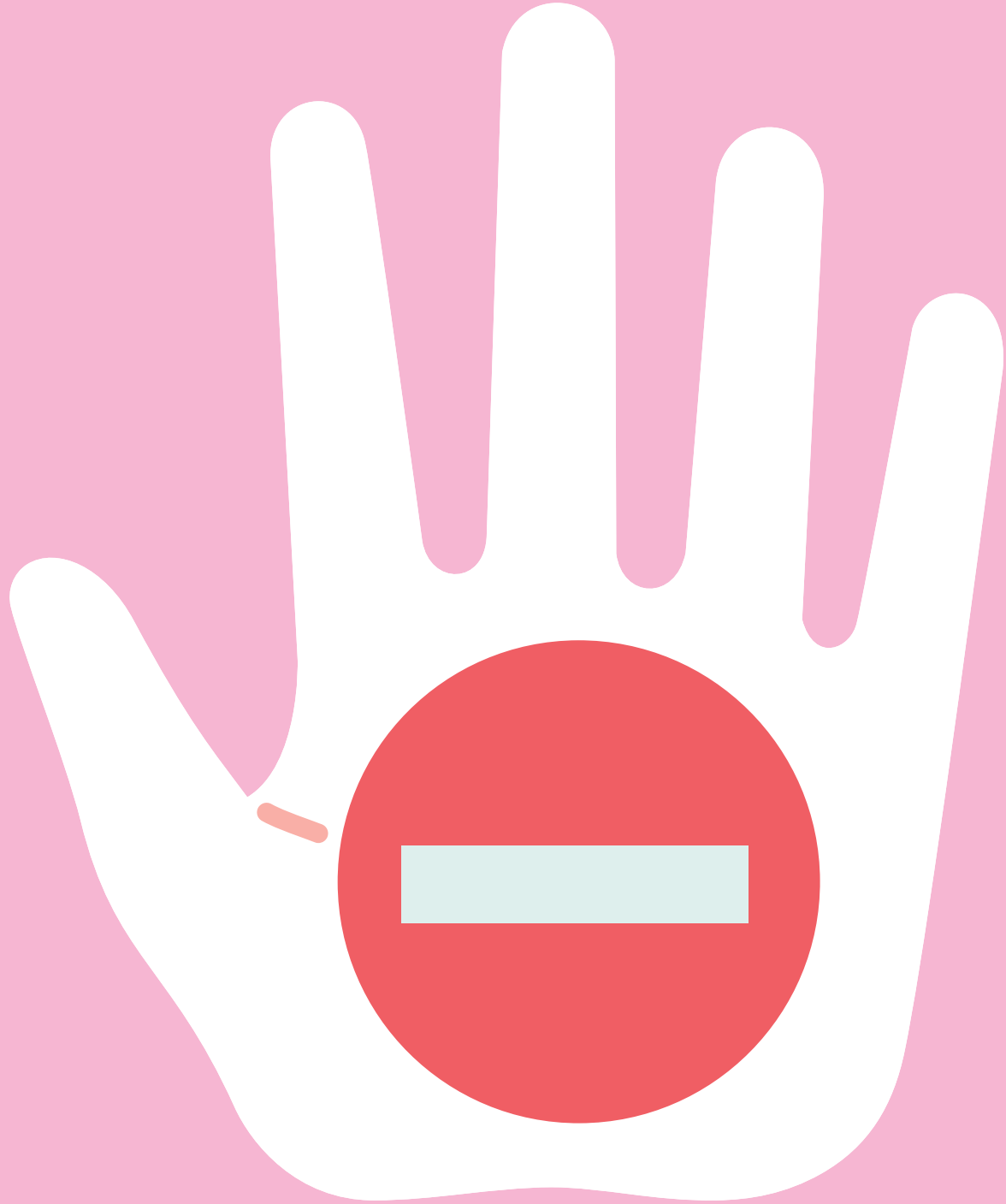
Bulunduđunuz ortamdan
uzaklaşmaya çalışın.
Güvenli bir yere gidin.

Şiddete başvurmayın. Bu
durum zorbalığı uygulayan
kişi veya kişilerin isteğini
yerine getirmek olacaktır.





Zorbalık yapan çocuğu kesin ve net bir dille uyarın, rahatsız olduğunuzu dile getirmekten korkmayın.



Eđer arkadaşınıza zorbalık uygulandığına şahit olan kişiyseniz zorbalık yapan çocuğu cesaretlendirecek davranışlarda bulunmaktan kaçının. Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın. Böyle bir durumda hemen öğretmenlerinizden birine haber verin.

ONLARIN ÖYKÜSÜ

Merhaba benim adım Aslı. Size başımdan geçen bir olayı anlatmak istiyorum. Sınıf arkadaşım Çiğdem, son zamanlarda beni kurduğu oyunlara almamaya, dışlamaya üstüne bir de dalga geçmeye başlamıştı. Bir sonraki davranışı acaba ne olacak diye artık merak eder olmuş hiçbir şey yapamaz olmuştum bu durum için. Çok üzülüyordum, ta ki Çiğdem'in grubundaki arkadaşlarım Şeyma ve Zeliha bu duruma el atana kadar. Şeyma ve Zeliha çok anlayışlı ve merhametli arkadaşlarımdı. Bu konuda Çiğdem ile konuşmuş olacaktılar ki Çiğdem'in davranışlarında bana karşı değişiklik olmaya başladı. Önce dalga geçmeler kesildi, sonra yavaş yavaş dışlama davranışları. Hatta Çiğdem bugün onlarla oynamak isteyip istemediğimi bile sordu. Şeyma ve Zeliha tam tersine Çiğdem'in bu olumsuz davranışlarına destek verselerdi işler daha fazla büyüyebilir ve canım çok daha fazla sıkılabilirdi. İyi arkadaşlar, iyi ki var!

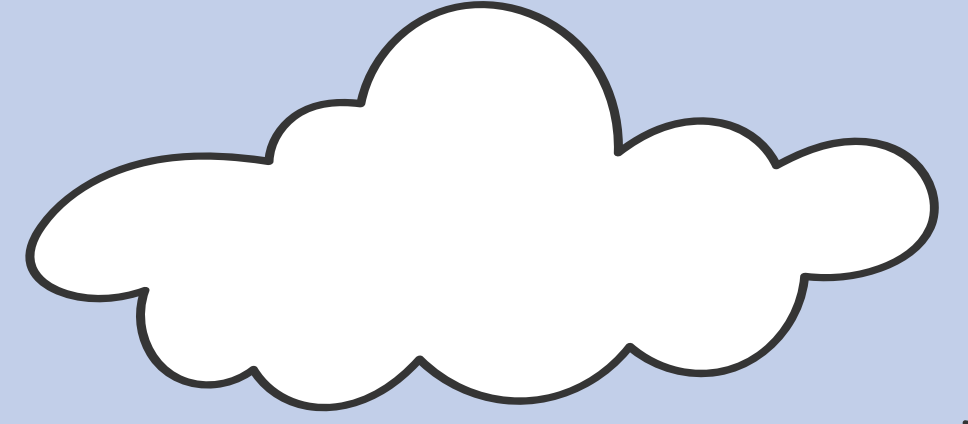


Sizce Aslının yaşadığı problem ve bu problemin
çözülmesinde en çok etkili olan durum nedir?

Aslı, neden bu durumla kendi başına baş
edememiş olabilir?

Siz de, Şeyma ve Zeliha gibi arkadaşlara her
zaman ihtiyacımız olabileceğini düşünüyor
MUSUNUZ?

İyi
arkadaşlar,
iyi ki var!



Dinlediğiniz için
teşekkürler...