

# SÖYLEDİKLERİN KALBİMİ ACITIYOR

|             |                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HEDEF KİTLE | <ul style="list-style-type: none"><li>Ortaokul Öğrencileri</li></ul>                                                                                 |
| AMAÇ        | <ul style="list-style-type: none"><li>Öğrencilerin zorbalığa uğrayan kişide oluşan duygusal etkileri anlamalarını sağlamak</li></ul>                 |
| KAZANIMLAR  | <ul style="list-style-type: none"><li>Zorbalığın olumsuz etkilerini fark eder.</li><li>Mağdur kişinin yaşadığı duygu ve düşünceleri anlar.</li></ul> |
| SÜRE        | <ul style="list-style-type: none"><li>40 dakika</li></ul>                                                                                            |
| MATERYAL    | <ul style="list-style-type: none"><li>Kalp şeklinde balon</li><li>İğne</li><li>Yapıştırıcı</li></ul>                                                 |

## HAZIRLIK

### Materyal Hazırlığı:

- Oturumdan önce kalp şeklinde balon şişirilir.
- Hazırlanan materyal herkesin görebileceği şekilde uygulayıcı tarafından tahtaya asılır.
- Yapıştırıcı ve iğne daha sonra kullanılmak üzere uygulayıcı tarafından kaldırılır.

## GİRİŞ

Uygulayıcı etkinliğe başlamadan önce öğrencilere “Çocuklar bugün nasılsınız?” diyerek dönütleri alır.. Böylece duygu durum kontrolünü yapar. Daha sonra uygulayıcı “Bu oturumumuzda zorbalık davranışının etkilerine ilişkin bir etkinlik yapacağız. Bazen birbirimize bilerek ya da bilmeyerek kırıncı sözler söyleyip, birbirimizi üzüyoruz. İşte bu sözlerin karşımızdaki kişide yarattığı olumsuz duygu ve düşünceleri yapacağımız etkinliklerle anlamaya çalışacağız.” şeklinde açıklama yapar.

“Öncesinde küçük bir ısınma etkinliği yapalım.” diyerek ısınma etkinliğine başlar.

## ISINMA OYUNU

Isınma etkinliğine başlamadan önce öğrencilere akran zorbalığı ile ilgili bazı kavramları hatırlayarak başlayalım.

**Zorba:** Karşısındaki kişi ya da kişileri kasıtlı olarak fiziksel ya da duygusal olarak incitme, tehdit etme veya onu rahatsız etmek amacıyla sürekli olarak olumsuz davranışlarda bulunan kişiye denir.

**Mağdur:** Kendisine karşı yapılan suç, davranış, söz gibi eylemlerden direkt olarak etkilenen, zorbalığa uğrayan kişidir.

**Seyirci:** Zorbalık anında bulunan, tanık olan ancak sadece izleyip müdahalede bulunmayan kişidir.

Bu kavramların tanımı yapıldıktan sonra öğrencilerden ayağa kalkmaları istenir ve herkesin etkinlik alanına dağılmaları sağlanır. Uygulayıcı *“Ben başla dediğimde herkes ikili gruplar olacak ve kendine bir rol seçerek(zorba, mağdur, seyirci) heykele benzetecek, istediği pozu verecek ve hiç kıpırdamayacak. Karşıdaki arkadaşımız yani ikili gruplar birbirinin ne heykeli olduğunu tahmin etmeye çalışacak.”* der. Uygulayıcı işareti verdiği an oyuna başlanır. Uygulayıcı bir heykellerin yanına giderek tahminleri dinler ve diğer arkadaşlarına sorular sorarak oyunu sürdürürler.

## SÜREÇ ETKİNLİĞİ

Uygulayıcı *“Bu oturumumuzda zorbalık davranışının karşımızdaki kişide yaptığı etkileri göreceğiz. Şimdi herkes balon şeklinde olan kalbin karşısına gelecek ve kendisinin başkasına söylediği kötü bir sözü önce tahtaya yazıp daha sonra karşısında birisi varmış gibi bu sözü balona söyleyecek. Daha sonra kalp şeklindeki balona iğne ile bir delik açacak.”* diyerek öğrencilere yönerge verir. Öğrencilerin sırası ile etkinliği yapması beklenir.

(Herkesin sırası bittiğinde uygulayıcı açıklama yapar.): *“Gördüğünüz gibi her kötü söz bizi çok üzer ve bizim kalbimizin kırılmasına üzerinde delik açılmasına sebep olur. Bizler bazen küçük delikler açtığımızın farkına bile varmayız ancak aynı balon üzerinde birden fazla delik açınca balonun havası iner ve eski haline dönmesi zordur artık.”* Uygulayıcı öğrencilere *“Daha sonra birlikte balonu tekrar şişirmeye çalışalım ve yapıştırıcı ile delinen kısımları yapıştırmaya yapıştıralım. Bakalım eski haline dönecek mi?”* komutunu verir. Öğrenciler açılan delikleri kapatmak için yapıştırıcı kullanır ve balonu eski haline getirmek için çaba sarf ederler. Her ne kadar düzeltmeye çalışsalar da balon üzerinde açılan deliklerin etkisi bellidir. Öğrencilere etkinlikteki bu durum hakkında çıkardıkları düşünceleri paylaşımları söylenir ve etkinlik bitirilir.

## DEĞERLENDİRME

Öğrencilere şu sorular yöneltilir:

- Bugün akran zorbalığında hangi kavramları öğrendik?
- Zorbalık davranışının karşıdaki kişide oluşturduğu duygu ve düşüncelere nasıl örnekler verebiliriz?
- Bu duyguları yaşadığınızda kendinizi nasıl ifade edersiniz ve duygularınızı kimlerle paylaşırsınız?

- *Etkinlikten hareketle düzeltmeye çalıştığımız kalp eskisi gibi olmadı peki buradan nasıl bir mesaj çıkarabiliriz?*
- *Genel olarak zorbalık ya da şiddete uğramak insanları nasıl etkiler?*

## **PEKİŞTİRİCİ GÖREV**

Uygulayıcı: *“Çocuklar daha önce kalbini kırdığınız bir arkadaşınızı düşünün. Onun yaşadığı duyguları anlamaya çalışın ve gönlünü almak için arkadaşınıza mektup yazın ve kendisine ulaştırın. İsteyen arkadaşlarımız haftaya olan oturumumuzda mektubunu bizimle paylaşabilir.”* Diyerek çalışmayı pekiştirecek bir görev verir.

04

Öğrencilerinize akran zorbalığı hakkında bilgi verin.

05

Öğrencilerinize destek olun.

06

Öğrencilerinizi ve ailelerini uzman desteği alma konusunda cesaretlendirin.



ÖĞRETMENLER İÇİN

# AKRAN ZORBALIĞI BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

## Öğretmenlere Öneriler

01

Olumlu rol model olun ve zorbalık olaylarına hemen müdahale edin.

02

Olumlu bir sınıf ortamı yaratın.

03

Öğrencilerinizle yakın ve sıcak ilişkiler kurun.



**ZORBALIĞA  
SESSİZ  
KALMA**



## Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı davranışının üç temel özelliği bulunmaktadır:

01

Davranışın bilinçli ve kasıtlı olarak zarar verme amacıyla gerçekleştirilmiş olması

02

Davranışın tekrarlanarak devam etmesi

03

Davranışı yapan öğrenci ile maruz kalan öğrenci arasında farklı nedenlerden kaynaklanan güç dengesizliğinin bulunması

## Akran Zorbalığının Türleri Nelerdir?

01

**Fiziksel zorbalık:** Vurmak, itmek, tükürmek, eşyalarına zarar vermek gibi davranışlarla doğrudan fiziksel güç uygulanmasını içermektedir.

02

**Sözel zorbalık:** İsim/lakap takmak, hakaret etmek, alay etmek, bağışlamak, laf ile sataşmak gibi olumsuz sözel ifadelerin kullanılmasını içermektedir.

03

**İlişkisel zorbalık:** Oyuna almamak, arkadaş grubundan dışlamak, görmezden gelmek gibi kişinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışları içermektedir.

04

**Siber zorbalık:** Rahatsız edici mesajlar atmak, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak, sosyal medya hesabını ele geçirmek gibi elektronik iletişim araçlarıyla yapılan davranışları içermektedir.

## Çocuklar Neden Zorbalık Davranışları Sergilerler?

- Ailesel nedenler
- Sosyal becerilerde yetersizlik
- Öfke, üzüntü gibi güçlü duygularla baş edememe
- Dürtüsellik
- Okula ilişkin nedenler

## Zorbalığın Yol Açtığı Sorunlar

**Ruhsal sorunlar:** Uyku ve yeme problemleri, okul fobisi, depresyon, var olan sorunların daha artması, panik ve kaygılı ruh hali, gerginlik öfke nöbetleri...

**Akademik sorunlar:** Okul korkusu, ders başarısında düşüklük, konsantrasyon bozukluğu, derse uyumsuzluk...

**Sosyal sorunlar:**Özgüven eksikliği, ilgisizlik hissi, güvensizlik, içine kapanıklık, utangaçlık

# ÇOCUĞUM ZORBA DEĞİL. ÇÜNKÜ;



## 1 ÇOCUGUMA OLUMLU MODEL OLUYORUM

Ebeveyn olarak çevremdekilere ve çocuğuma en ufak bir zorbalık davranışı gerçekleştirmiyorum. Davranışlarımla ona örnek oluyorum.



## 2 SINIRLARIMIZ VE KURALLARIMIZ VAR

Ailemizde net ve tutarlı sınırlar var. Çocuğum zorbalık davranışına kalkıştığında bu durumun kabul edilemez olduğunu ona öğretiyorum. Çocuğum davranışlarının sorumluluğunu almak durumundadır. Gerekirse profesyonel destek alma yoluna gidiyorum.



## 3 ÇOCUGUMA ALTERNATİF DAVRANISLAR ÖĞRETIYORUM

Her insan gibi çocuğum da haklı ya da haksız olsa bile öfkelenebilir. Duygularını kabul ediyorum. Bu duyguların doğal ve kontrol edilebilir olduğunu fark ettiriyorum. Öfkeyi kontrol edebileceği alternatif davranışlar sunuyorum.

