

Modül 10. Zorbalık Mağdurlarına Destek Verme ve Dayanıklılık Oluşturma

Bu modül, eğitimcilere zorbalığa maruz kalmış öğrencileri desteklemek için temel araçlar ve stratejiler sunar. Belge, zorbalık mağdurlarının duygusal, sosyal ve akademik ihtiyaçlarını ele alır. Pratik örnekler, kanıta dayalı müdahaleler ve detaylı bir vaka çalışması aracılığıyla öğretmenler, daha güvenli okul ortamları oluşturma ve etkilenen öğrencilerin özgüvenlerini ve güvenlik duygularını yeniden kazanmalarına yardımcı olma konusunda fikir edineceklerdir.



**Co-funded by
the European Union**

Duygusal ve Psikolojik İhtiyaçların Belirlenmesi Zorbalık Mağdurları

Zorbalığa maruz kalan çocukların, ele alınması gereken temel duygusal ve psikolojik ihtiyaçları vardır. Wilson (2004), zorbalığa uğrayan çocukların okul ortamlarına bağlılık hissetme olasılıklarının daha düşük olması nedeniyle aidiyet duygusunun kritik bir ihtiyaç olduğunu vurgular. Bu kopukluk genellikle onları...

sosyal aktivitelerden ve etkileşimlerden uzaklaşarak, bir izolasyon döngüsü yaratmak.

Aidiyet İhtiyacı

Zorbalığa uğrayan öğrenciler genellikle akranlarından ve okul topluluğundan kopuk hissederek. Sosyal etkileşimlerden ve aktivitelerden kaçınma eğiliminde olurlar ve bu da kendilerini daha da soyutlamalarına yol açar.

- Arkadaşlık sistemleri gibi akran destek programlarını kolaylaştırın
- Ders dışı etkinliklere katılımı teşvik edin

Güvenlik İhtiyacı

Mağdurlar artık okulu güvenli bir öğrenme ortamı olarak değil, kaygı ve korku uyandıran bir yer olarak algılıyorlar (Brockenbrough ve diğerleri, 2002; O'Brennan ve diğerleri, 2009).

- Düzenli sınıf güvenliği kontrolleri yapın
 - Anonim raporlama ile net zorbalık karşıtı politikalar oluşturun
- seçenekler

Duygusal İfade İhtiyacı

Mağdurların duygularını ifade etme ve içselleştirilmiş utanç, hayal kırıklığı veya üzüntünün depresyona veya kaygıya dönüşmesini önlemek için bu duyguların kabul edilmesine yönelik fırsatlara ihtiyaçları vardır (Wang ve diğerleri, 2013).

- Yargılamadan deneyim paylaşımı için güvenli alanlar yaratın
- Sınıf içi tartışmaları veya günlük tutma etkinliklerini dahil edin

Öz Değer İhtiyacı

Zorbalık, tekrarlanan aşağılama yoluyla öğrencilerin özgüvenini ve öz imajını aşındırır (Rigby, 2003).

- Öğrencilerin güçlü yönlerini ve başarılarını vurgulayın ve kutlayın

Bilişsel Davranışçı Terapi

Zorbalığı Destekleme Yaklaşımları

Mağdurlar

Muslim ve ark. (2019), bilişsel davranışçı terapisinin özellikle esnek (hem kısa hem de uzun vadeli müdahalelere uygun), iyi çalışılmış ve anlaşılması ve uygulanması kolay olması nedeniyle etkili olduğunu belirtmektedir.

Temel Bilişsel Davranışçı Terapi Teknikleri

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Bu teknik, öğrencilerin sağlıksız düşüncelerini (örneğin, "Zorbalığa uğradığım için değersizim") belirlemelerine ve bunları daha gerçekçi bakış açılarına dönüştürmelerine yardımcı olur. Bir danışmanla çalışan öğrenciler, çarpık bilişleri fark etmeyi ve bunları daha esnek ve faydalı hale getirmeyi öğrenirler.

Davranışsal Aktivasyon: Bu yaklaşım, öğrencileri ruh halini iyileştirmek ve özgüvenlerini yeniden inşa etmek için tasarlanmış olumlu, güvenli aktivitelere katılmaya teşvik eder. Öğrenciler, başarı veya mutluluk duygusu getiren aktivitelere katılarak olumsuz duygusal kalıpların üstesinden gelebilirler.

Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi

Problem çözme, öğrencilerin belirli zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olan yapılandırılmış, çözüm odaklı bir yaklaşımdır. Süreç şunları içerir:

- Sorunun net bir şekilde belirlenmesi
- Yargılamadan olası çözümler üzerinde beyin fırtınası yapın
- Artıları ve eksileri analiz ederek seçenekleri değerlendirmek
- En umut verici çözümün seçilmesi
- Seçilen yaklaşımın uygulanması
- Sonuçları gözden geçirmek ve gerektiğinde ayarlamalar yapmak

Çözüm Odaklı Kısa Terapi (ÇÖBT)

Bir diğer etkili bireysel psikolojik müdahale yöntemi ise, mağdurların sorunlara odaklanmak yerine geçmiş başarılarına, mevcut becerilere ve tercih ettikleri geleceğe odaklanmalarını teşvik eden Çözüm Odaklı Kısa Terapi'dir (ÇÖBT) (Young & Holdorf, 2003).



Mucize Soru

"Sorun bir gecede ortadan kalksaydı, ne farklı olurdu?"

Bu soru, öğrencilerin çözümleri hayal etmelerine ve öngörmelerine yardımcı olur başarı.



Ölçekleme Tekniği

Öğrenciler, kendilerine olan güvenlerini veya ilerlemelerini 1'den 10'a kadar bir ölçekte değerlendirir; bu da onların gelişmeleri görselleştirmelerine ve kademeli değişiklikleri fark etmelerine yardımcı olur.



Sorun Olmayan Konuşmalar

Danışman yardımcı olmak için sorular sorar

Öğrenciler sorunun ne zaman ortaya çıktığını hatırlarlar

İyi yönetildiğinde veya işler beklenenden daha



Güçlü Yönlerin Keşfi

"Bu zorluğun üstesinden gelmenize yardımcı olacak hangi özelliklere sahipsiniz?" Kişisel kaynakları ve

Grup Danışmanlığı ve Akran Desteği Programlar

Kapsamlı zorbalık önleme ve yönetiminin temel bileşenlerinden biri, grup danışmanlığının uygulanması ve olumlu akran ortamlarının teşvik edilmesidir. Bu yaklaşımlar, çatışma çözme becerilerini ve kişilerarası becerileri geliştirmek için sosyal beceri eğitimi ve akran destek programlarından yararlanır (Ohrt ve ark., 2016).

Grup ortamları, zorbalık deneyimlerine sıklıkla eşlik eden izolasyon ve çaresizlik duygularını önemli ölçüde azaltabilir.

Matadors Danışmanlık Grubu Örneği

Tiger (2016) tarafından tanımlandığı gibi, CCH'deki Matadors Danışmanlık Grubu, zorbalık karşıtı müdahale için mükemmel bir model sunmaktadır. Boş Zaman Yetenekleri Modeli'ne (LAM) dayanan bu program, istismar ve ihmal de dahil olmak üzere sıklıkla ciddi travmalar yaşamış 8-20 yaş arası gençlere yönelik bir yatılı ortamda yürütülmüştür.

Oturum Yapısı

Odaklanmış etkileşimlere olanak sağlamak için her seansta 2-4 katılımcının yer aldığı, 30-45 dakikalık haftalık toplantılar. Seanslar, kalifiye ruh sağlığı uzmanları veya sertifikalı terapatik rekreasyon uzmanları tarafından kolaylaştırılmıştır.

Program Hedefleri

Katılımcılar duyguları tanımlamayı, eylemlerin sorumluluğunu almayı, uygun sınırlar geliştirmeyi, çatışma çözme becerilerini uygulamayı ve akranları ve yetişkinlerle etkileşimlerini geliştirmeyi öğrendiler.

Oturum Bileşenleri

Her oturumda bir giriş etkinliği (buz kırıcılar veya kısa tartışmalar), zorbalık türleri veya duygusal düzenleme gibi belirli konulara odaklanan bir ana etkinlik ve öğrenme çıktılarının yansıtılması ve pekiştirilmesi için bir sonuç etkinliği yer aldı.

Ölçülen Sonuçlar

Programın başında ve sonunda yapılan değerlendirmelerde katılımcıların %61'inin ilerleme kaydettiği, %32'sinin istikrarlı bir şekilde seviyelerini koruduğu ve sadece %7'sinin hafif bir gerileme yaşadığı görüldü.

Grup danışmanlığı, katılımcıların bilişsel yeniden çerçeveleme ve duygusal ifade de dahil olmak üzere çeşitli stratejileri öğrenip uygulayabilecekleri güvenli bir alan sağlar. Akran desteği unsuru, öğrencilerin deneyimlerinde yalnız olmadıklarını anlamalarına ve benzer zorluklarla karşılaşan diğer kişilerden ders çıkarmalarına yardımcı olduğu için özellikle değerlidir.

Öğretmenler, saygı, empati ve olumlu sosyal etkileşimleri teşvik eden sınıf ortamları yaratarak bu grup dinamiklerinin kolaylaştırılmasında önemli bir rol oynarlar. Yapılandırılmış grup etkinliklerini birleştirerek ve destekleyici akran ilişkilerini teşvik ederek, eğitimciler zorbalık mağdurlarının sosyal bağlarını yeniden kurmalarına ve gelecekteki kişilerarası zorluklarla başa çıkmak için gereken becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

Mağdurların Sosyal Hayata Yeniden Entegre Olmalarına ve Güvenlerini Yeniden Kazanmalarına Yardımcı Olmak

Sosyal yeniden entegrasyon, zorbalık mağdurlarını desteklemenin kritik bir bileşenidir. Bu süreç bazı öğrenciler için diğerlerinden daha kolay olabilir ve bazıları uzun vadeli, sürekli çaba gerektirebilir. 16 yaşında bir lise öğrencisi olan Jenny'nin aşağıdaki vaka çalışması, zorbalık sonrası sosyal yeniden entegrasyona yönelik kapsamlı bir yaklaşımı göstermektedir.

Jenny'nin Zorbalık Deneyimi

Jenny, kilosu ve giyim tercihleriyle ilgili ince sözlerle başlayan ve altı ay boyunca giderek artan zorbalığa maruz kaldı.

Durum, sınıf arkadaşlarının onun hakkında incitici paylaşımlar ve mesajlar paylaşmak için bir grup sohbeti oluşturmasıyla daha da kötüleşti ve onu, akranlarının çoğunun dahil olduğu sohbetten kasıtlı olarak dışladılar. Zorbalık, grup etkinliklerinden ve projelerinden dışlanmaya kadar uzandı ve akranları onu "zor", "otoriter" veya "yeterince havalı değil" olarak etiketledi.

Duygusal etkisi şiddetliydi. Jenny, baş ağrısı ve mide ağrısı gibi fiziksel stres belirtileri göstermeye başladı. Akademik performansı düştü, daha önce keyif aldığı aktivitelerden (okul korosu dahil) çekildi ve sınıfın arkasında oturup göz temasından kaçınmak gibi kaçınma davranışları sergilemeye başladı.



Jenny, ailesine güvendenikten sonra okul danışmanı ile konuşmayı kabul etti ve bu, müdahaleye doğru atılan ilk adım oldu. Okul,

Jenny'den, zorbalardan ve tanıkların kanıtlarını toplayarak, ilgili bir kişi tarafından sağlanan sohbet grubundan ekran görüntüleri de dahil olmak üzere kapsamlı bir soruşturma sınıf arkadaşı.

Okul yönetimi, sohbet grubuna katılan tüm öğrenciler ve velileriyle bir grup tartışması düzenleyerek kararlı bir adım attı. Birçoğu bu tür davranışların cezalandırılması gerektiği konusunda hemfikir ve bazıları Jenny ve ailesinin bakış açılarını ve acılarını paylaşabilecekleri bir onarıcı çember etkinliğine katıldı. Sohbet grubu kapatıldı ve tüm sınıfın yeniden bağlantı kurmaya, sosyal-duygusal beceriler geliştirmeye ve uygun çevrimiçi davranışları öğrenmeye odaklanan on grup danışmanlığı seansına katılması zorunlu kılındı.

Bireysel Destek

Jenny 10 bireysel danışmanlığa katıldı
travmayı ele alan seanslar
ve güveni yeniden inşa etmek.

Akran Bağlantısı

Bir arkadaşlık sistemi Jenny'yi destekleyici bir sınıf arkadaşıyla eşleştirdi ve meslektaşları tarafından koruya yeniden katılmaya teşvik edildi ve müzik öğretmeni.

Günlük Destek

Okul günü boyunca acil destek sağlamak için belirlenmiş bir "başvurulacak kişi" mevcuttu

İhtiyaç duyulmaktadır.

Grup Bağlılığı

Destekleyici Bir Okul Oluşturmak Çevre

Zorbalık mağdurlarını desteklemeye yönelik kapsamlı bir yaklaşım, bireysel müdahalelerin ötesine geçerek okul genelinde destekleyici bir ortam yaratmayı da kapsar. Bu sistemsel yaklaşım, zorbalığın yaşandığı daha geniş bağlamı ele alır ve saygı, empati ve kapsayıcılık kültürü oluşturur.

Net Politikalar

Raporlama, soruşturma ve ele alma için özel prosedürlerle kapsamlı zorbalık karşıtı politikalar geliştirin ve iletin olaylar. Tüm paydaşlar bunları anlıyor politikalar.

Toplum Nişanlanmak

Tutarlı bir yaklaşım oluşturmak için ebeveynleri, toplum üyelerini ve yerel örgütleri zorbalık karşıtı çabalara dahil edin. tüm dünyaya mesaj ortamlar.



Personel Eğitimi

Tüm okul personelinin zorbalığı tanıma, etkisini anlama ve etkili önlemler uygulama konusunda düzenli mesleki gelişim sağlamaları müdahaleler.

Farkındalık Kampanyalar

Okul çapında farkındalık girişimlerini uygulayın Öğrenciler arasında saygı, empati ve olumlu sosyal etkileşimleri teşvik etmek.

Nezaret

Özellikle zorbalığın daha sık yaşandığı geçiş dönemlerinde koridorlar, kafeteryalar ve oyun alanları gibi yüksek riskli alanlarda izlemeyi artırın.

Fiziksel ve Duygusal Güvenlik Önlemleri

Zorbalık mağdurları için fiziksel ve duygusal olarak güvenli alanlar yaratmak çok önemlidir. Okullar, öğrencilerin tehdit altında veya bunalmış hissettiklerinde gidebilecekleri "güvenli bölgeler" belirleyebilir. Bu alanlar, gerektiğinde anında destek ve müdahale sağlayabilecek eğitimli personel tarafından denetlenmelidir.

Ayrıca, anonim bildirim sistemlerinin uygulanması, öğrencilerin misilleme korkusu olmadan zorbalık olaylarını bildirmelerine olanak tanır. Bu sistemler, dijital platformlar, öneri kutuları veya gizliliği koruyan özel personel içerebilir.

İlerlemeyi İzleme ve Ayarlama Müdahaleler

Zorbalık mağdurlarına destek olmak, tek seferlik bir müdahale değil, dikkatli izleme ve ayarlama gerektiren sürekli bir süreçtir. Etkili destek sistemleri, ilerlemeyi izleme, müdahalelerin etkinliğini değerlendirme ve en iyi performansı sağlamak için gerekli değişiklikleri yapma mekanizmalarını içerir. Etkilenen öğrenciler için sonuçlar.

Temel Değerlendirmelerin Oluşturulması

Müdahaleleri uygulamadan önce, öğrencinin mevcut işleyişine dair temel bir anlayış oluşturmak önemlidir. Bu, aşağıdakilerin değerlendirilmesini içerebilir:

Duygusal İyi Oluş

Yaşa uygun tarama araçlarının kullanılmasıyla kaygı, depresyon ve genel duygusal sağlık düzeylerinin değerlendirilmesi.

Sosyal İşlevsellik

Öğrencinin sosyal bağlantılarını, izolasyon düzeylerini ve akran katılımının değerlendirilmesi faaliyetler.

Akademik Performans

Zorbalığın etkilediği alanları belirlemek için katılım kayıtlarını, notları ve sınıf katılımını incelemek.

Öz algı

Öğrencinin öz saygısını, güvenini ve yetenekleri hakkındaki inançlarını değerlendirmek ve değer.

Düzenli Kontroller ve İlerleme Takibi

Müdahaleler yapıldıktan sonra, ilerlemenin izlenmesi için öğrenciyle düzenli görüşmeler yapılması önemlidir.

Bu kontroller yapılandırılmış ancak esnek olmalı, öğrencinin deneyimlerini paylaşmasına olanak sağlamalı ve eğitimcilere gelişmeleri veya devam eden zorlukları değerlendirme fırsatı sunmalıdır.

İlerleme izleme şunları içerebilir:

- Belirlenen bir destek kişisiyle (danışman, öğretmen veya yönetici) haftalık toplantılar
- Aynı araçlar kullanılarak periyodik yeniden değerlendirme temel ölçümler için kullanılır
- Öğretmenlerden sınıf içi davranışlar ve akademik performansla ilgili geri bildirimler
- Öğrencinin evdeki işleyişine ilişkin velilerden gelen girdiler
- Öğrencinin deneyimleri ve duyguları hakkında kendi ifadeleri



Sonuç ve Uygulama

Dikkate alınması gereken hususlar

Zorbalık mağdurlarını desteklemek ve direnç geliştirmek, duygusal, sosyal ve akademik ihtiyaçları ele alan çok yönlü bir yaklaşım gerektirir. Bu belge boyunca, eğitimcilerin daha güvenli okul ortamları oluşturmalarına ve zorbalık yaşayan öğrencilere etkili destek sağlamalarına yardımcı olabilecek çeşitli strateji ve müdahaleleri inceledik.



Eğitimciler için Yansıma

Orijinal modülde önerildiği gibi, eğitimciler kendi okul ortamlarını değerlendirmeli ve Jenny vaka çalışmasındaki hangi unsurların kendi bağlamlarında uygulanabileceğini değerlendirmelidirler.

Ayrıca, okullarının benzersiz özellikleri ve kaynakları göz önünde bulundurularak zorbalık mağdurlarına destek olmanın diğer olası yolları konusunda beyin fırtınası yapmalılar.

En etkili zorbalıkla mücadele yaklaşımları, mağdurlara yönelik duyarlı müdahaleleri, zorbalık davranışının altında yatan nedenleri ele alan proaktif önleme çalışmalarıyla birleştirir. Saygı, empati ve kapsayıcılığa değer veren okul kültürleri oluşturarak, eğitimciler zorbalık vakalarını azaltırken, zorbalığa maruz kalan öğrenciler için de güçlü destek sistemleri sağlayabilirler.

Bu belgede özetlenen strateji ve yaklaşımları uygulayarak, eğitimciler zorbalık mağdurlarının yalnızca yaşadıkları deneyimlerden kurtulmalarına değil, aynı zamanda okulda ve okul dışında başarılı olmak için ihtiyaç duydukları direnç ve becerileri geliştirmelerine de yardımcı olabilirler. Bu çabalar sayesinde okullar, tüm öğrencilerin potansiyellerini tam olarak ortaya koyma fırsatı bulduğu daha güvenli ve daha destekleyici ortamlar haline gelebilir.