



VELİLER İÇİN BİLGİLER VE ÖNERİLER

ÇOCUKLAR VE

GENÇLER ARASINDA

MOBBİNG

Projektr ager



Ein Projekt der

Baden-
Württemberg
Stiftung
WIR STIFTEN ZUKUNFT



KÜNYE

ÇOCUKLAR VE GENÇLER ARASINDA MOBBİNG

Veliler İçin Bilgiler ve Öneriler

YAYIMLAYAN

Baden-Württemberg Stiftung gGmbH
Kriegsbergstraße 42
70174 Stuttgart

SORUMLU KİŞİ

Birgit Pfitzenmaier,
Baden-Württemberg Stiftung

EDİTÖR

Sven Walter,
Baden-Württemberg Stiftung

YAZARLAR

Vanessa Jantzer,
Franziska Neumayer,
Michael Kaess

TASARIM VE DÜZENLEME

Communication Sidekick, Freiburg
www.communication-sidekick.de

BASIMEVİ

Burger Druck, Waldkirch

GÖRSELLER

iStock

© Ağustos 2024



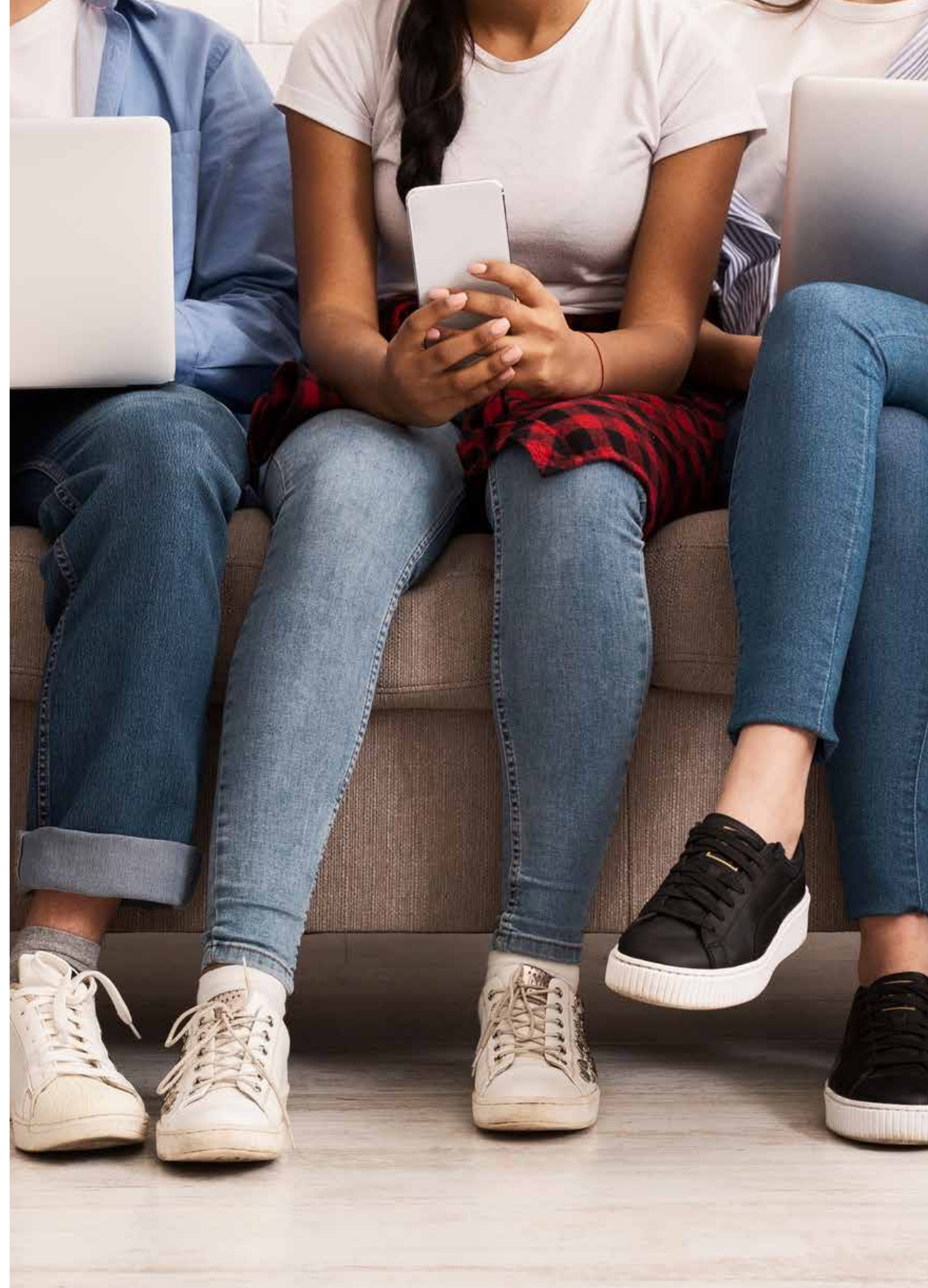
MOBBING&SEN – GÖR VE SEYİRCİ KALMA

Mobbing&Sen – Gör ve Seyirci Kalma programı, Baden-Württemberg Stiftung adına Heidelberg Üniversite Kliniği'nin Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Bölümü tarafından geliştirildi.

Bu broşürün yazarları içerikten sorumludur. İçeriğin kullanılmasından doğan zararlar veya sonuçlar için herhangi bir sorumluluk üstlenmezler. Broşürde üçüncü kişilere ait harici internet sitelerine bağlantılar bulunmaktadır. Yazarların bu sitelerin içeriğiyle ilgisi yoktur. Dolayısıyla bu harici içerik için herhangi bir garanti veremezler. Bağlantılı sayfaların içeriğinden her zaman ilgili sağlayıcı ve işletici sorumludur. Bağlantılı sayfalar, bağlantılar hazırlanırken olası yasal ihlaller yönünden incelendi. Bağlantılar hazırlanırken yasalara aykırı içerik tespit edilmedi.

Heidelberg Üniversite Kliniği
Psikososyal Sağlık Merkezi
Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Bölümü

Heidelberg, Ağustos 2024



MOBBİNG NEDİR?

Mobbing ...

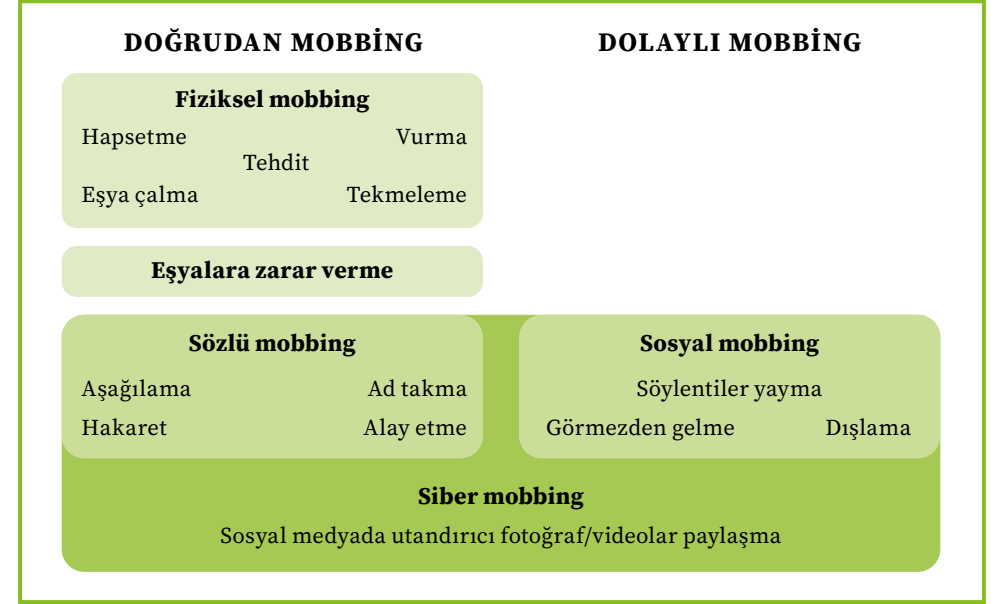
... bir kişinin bir veya birden fazla kişi tarafından **düşmanca ve saldırgan** davranışlara maruz kaldığı,

... bu davranışların tekrar **tekrar ve uzun bir süre boyunca** gerçekleştiği,

... **güç dengesizliği** nedeniyle kendini savunamadığı bir durumdur.

Mağdurlara bazen her gün, aylar ve hatta yıllar boyunca zorbalık edilir. Mağdurlar failer karşısında güçsüz bir durumda buldukları için çaresizce mobbinge uğrarlar. Failer sayıca üstündür veya yaşça daha büyük, güçlü ya da popülerdirler. Mobbing böylece aynı seviyedeki kişiler arasında yaşanan tek bir anlaşmazlık değil, bir tür kötü muameledir. Bundan dolayı yetişkinlerin görevi, okullarda aktif olarak mobbinge karşı harekete geçmektir.

Mobbing çok farklı şekillerde gerçekleşebilir - bir kişiyi doğrudan hedef alabilir veya dolaylı şekilde, örneğin dışlama yoluyla meydana gelebilir. Ayrıca internet ve sosyal medya, çocukların ve gençlerin günlük hayatının bir parçası haline geldiği için mobbing, çevrim dışında veya içinde de ortaya çıkabilir.



Şekil 1: Mobbingin çeşitli şekilleri

Siber mobbing birkaç özelliğe sahiptir:

- **Kendini frenleme ihtiyacı hissedilmez**, çünkü failer doğrudan mağdurlarla yüzleşmez ve anonim kalabilirler.
- **Kaçış yoktur**, çünkü mağdurların kendilerini korumak için kaçacak yeri olmaz ve her an saldırıya açıktırlar.
- **Daha uzun süreli ve daha yaygındır**, çünkü fotoğraflara, videolara ve iletilere sürekli olarak ulaşılabilir ve bunlar genel olarak kontrol edilmeden yayılır.

Siber mobbing, okuldaki mobbingden daha nadirdir ve çoğu kez okuldaki mobbinge ek olarak görülür. Bundan dolayı okul mobbinge karşı önlem almalı.

MOBBİNGİN NEDENLERİ NEDİR?

Mobbing çok karmaşıktır ve değişik nedenleri vardır:

BİREYSEL FAKTÖRLER

Herhangi bir açıdan farklı olmak mobbinge yol açabilir. Herkes kendini farklı veya eşsiz kılan bir özelliğe sahip olduğu için, herkes mobbingin hedefi haline gelebilir. Bu yüzden mağdurlar, uğradıkları mobbingden sorumlu değildir.

SOSYAL ÇEVRE

Mobbing, bu davranışa gülen veya katılan seyirciler tarafından desteklenir ve pekiştirilir. Ancak hiçbir şey yapmamak ve görmezden gelmek de mobbinge katkıda bulunur. Hiç kimse tepki vermediğinde, failer

davranışlarının doğru olduğunu düşünür. Mobbing çemberi, mobbingde herkesin bir rolü olduğunu göstermektedir. Sekiz rol mobbinge bakış açısı ve mobbing gerçekleşirken yaptıkları açısından birbirinden farklıdır.

OKULUN GENEL KOŞULLARI

Mobbing üzerine okul ortamının da etkisi vardır. Olumlu bir sınıf havası mevcut olursa, yetişkinler sorumluluk üstlenirse ve birlik içinde mobbinge karşı durulursa, bunun okulda mobbingin sona erdirilmesine ve önlenmesine bir katkısı olabilir. Bu nedenle mobbing tüm sınıfı ve tüm okulu ilgilendiren bir konudur.

MOBBİNGİN SONUÇLARI NEDİR?

Mobbingin çok ciddi sonuçları olabilir.

Mağdurların öz saygısı ve yaşam kalitesi azalır, birçoğu kendini yalnız hisseder veya içine kapanır. Okulda zorlanırlar ve kimileri artık okula gitmek bile istemez. Bazıları psikolojik olarak hastalanabilir. Mobbingin uzun süreli sonuçları yetişkin olduklarında onlarca yıl sonra bile devam edebilir. Öte yandan mobbingin sonuçlarının arkadaşlar ve ailenin desteği ile hafifletilmesi mümkündür.

Failerin kendileri de sıklıkla olumsuz bir gelişme göstermektedir. Sonuçlarına katlanmadan başkalarına kötü muamele yapabileceklerini öğrenirler ve bu yüzden yetişkin olarak da kurallara uymakta çoğu kez sorun yaşarlar. Bu da kanunla veya amirleri ile çatışmalara yol açabilir. Failer ilgi ve saygı göstermeyi öğrenmezler. Dolayısıyla ilişkilerinde ve dostluklarında zorluklar ortaya çıkabilir.

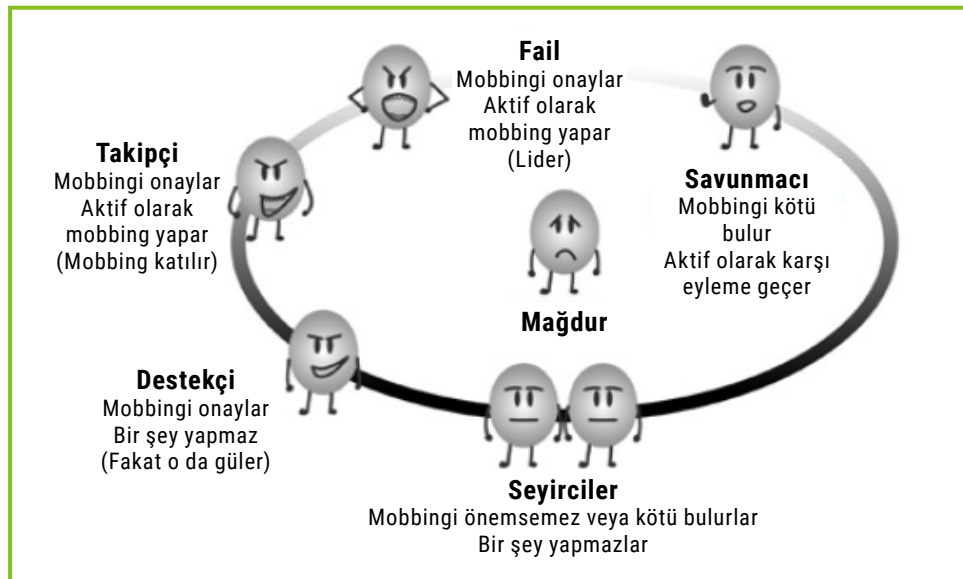
ÇOCUĞUMA MOBBİNG YAPILDIĞINI NASIL ANLARIM?

Mobbingin mümkün mertebede çabuk anlaşılması ve sona erdirilmesi çok önemlidir. Çocuğunuzun mobbinge maruz kaldığını gösterebilen **belirtiler**:

- ▶ Çocuğunuz içine kapandı.
- ▶ Çocuğunuzda makul bir açıklaması olmayan yaralar var.
- ▶ Eşyaları, makul bir açıklama olmadan hasarlı veya kayıp.
- ▶ Okul arkadaşları artık ziyarete gelmiyor.
- ▶ Çocuğunuzun ruh hali kötüleşti.
- ▶ Çocuğunuz okuldan korkuyor veya okula gitmek istemiyor.
- ▶ Çocuğunuzun okuldaki performansı kötüleşti.

- ▶ Çocuğunuzun iştahı azaldı veya sıkça baş/karın ağrılarından şikayetçi.
- ▶ Çocuğunuz iyi uyuyamıyor veya genelde yorgun görünüyor.

Çocuğunuzda mobbing belirtilerini fark ederseniz, ona itinalı bir şekilde konuyu açabilir ve çözüm bulmaya çalışabilirsiniz. Neleri fark ettiğinizi söyleyin ve ona yardım teklif edin.



Şekil2: Mobbing çemberi: Mobbingdeki roller

ÇOCUĞUMA MOBBİNG YAPILIRSA NE YAPABİLİRİM?

Çocuğunuza durumu ciddiye aldığınızı gösterin. Bir şeyleri değiştirebilmek için beraber çareler bulmaya çalışın.

Mobbingin nedenlerini çocuğunuzda aramayın. Çocuğunuza yapılan mobbingin suçlusu, çocuğunuz değildir.

Oğlunuz/kızınıza danışarak okulda güven duyduğu yetişkinleri bilgilendirin. Faillerle veya onların velileri ile temas **kurmayın**. Bununla okul ilgilenecektir.

Çocuğunuzla birlikte mobbing olaylarını belgelendirin (örn. olayları yazın, ekran görüntüleri alın).

Bu sırada yaşlılarıyla olumlu deneyimler kazanması için çocuğunuzun teşvik edip destekleyin (örn. mahallede veya kulüpte).

Güçlü yönlerini destekleyerek çocuğunuzun öz saygısını geliştirin.

Suçu kendinizde aramayın. Çocuğunuza mobbing yapılması, sizin nasıl bir anne baba olduğunuzu belirlemez. Ayrıca, çocuğunuz o güne kadar sizinle bu konuyu konuşmadığı için kendinizi suçlamayın.

Siber mobbinge ilgili olarak:

Çocuğunuzun cep telefonunu veya internet kullanmasını **yasaklamayın**, çünkü bu, yaşlılarıyla pozitif temaslarını da kaybetmesine ve güvensizliğinin artmasına neden olur.

Çocuğunuz örneğin yanlış kişilerin eline geçen özel fotoğraflar veya videolar gönderdiği zaman, çocuğunuzun suçlamayın, onunla birlikte çözüm arayın.

Cep telefonunda failleri engellemesi için çocuğunuzun cesaretlendirin.

Uyumsuz içerikleri bildirmek için çevrimiçi platformlarının işleticileri ile iletişime geçin.

Bir diğer seçenek de, polise başvurup mobbinge karşı ne tür yasal önlemler alınabileceğini öğrenmektir.

ÇOCUĞUMUN BAŞKALARINA MOBBİNG YAPTIĞINI NASIL ANLARIM?

Çocuğunuzun başkalarına mobbing yaptığının olası belirtileri:

- ▶ Çocuğunuz okul arkadaşlarını kendi çıkarı için kullanıyor.
- ▶ Çocuğunuz size karşı da veya diğer yetişkinlere karşı agresif davranıyor.
- ▶ Çocuğunuz tez canlı davranıyor ve çabuk öfkeleniyor.

- ▶ Çocuğunuzda makul bir açıklaması olmayan yaralar var.
- ▶ Çocuğunuz bazı eşyalara sahip ve bunların parasının nereden geldiği belli değil.

ÇOCUĞUM BAŞKALARINA MOBBİNG YAPARSA NE YAPABİLİRİM?

Mobbinge göz yummayacağınızı açıkça gösterin. Okulla işbirliğinde bulunun ve okulun alacağı önlemleri destekleyin.

Tutumunu onaylamasanız da, çocuğunuzun bir kişi olarak değer verdiğinizi gösterin.

Çocuğunuzun tutumunu değiştirmesi için destekleyin.

Tutumundan dolayı başkalarının kendilerini ne denli kötü hissedeceği konusunda çocuğunuzun bilinçlendirin ve mağdurlara yönelik acıma duygusunu uyandırın.

MOBBİNGİN YASAL SONUÇLARI NELERDİR?

Mobbing bir suç sayılmaktadır (bazı durumlarda faillerin cezai ehliyeti yoksa bile). Alman yasalarında saldırı (§ 223 StGB), hakaret (§ 185 StGB), iftira (§ 187 StGB) ve

zorlama (§ 240 StGB) gibi suçlar yer almaktadır. Ancak, mahkemeler elbette her olay için ceza veremez.

ÇOCUĞUM BAŞKALARINA YAPILAN MOBBİNGE SON VERİLMESİNE NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

Çocuğunuzu mobbinge karşı çıkması için destekleyebilirsiniz. Çocuğunuzdan, sınıf veya okulda mobbinge tanık olup olmadığını ve olduysa, buna nasıl bir tepki verdiğini öğrenin. Şimdiye kadar seyirci kaldıysa ya da başkalarıyla birlikte güldüyse çocuğunuzu suçlamayın. Bunun yerine mobbingin mağdurları nasıl etkileyebileceğini ve mobbinge mücadele etmek için birçok yol olduğunu ona açıklayın. Bunun için genelde küçük adımlar bile büyük bir fark yaratabilir.

Mobbinge tanık olduğunda çocuğunuzun yapabilecekleri:

- ▶ Katılmamalı, gülmemelidir.
- ▶ Okuldaki bir yetiškine haber vermelidir. Önemli: Yardım istemek ispiyonculuk değil, acil bir durumu bildirmektir.
- ▶ Tarafını belli etmeli ve faillere durmalarını söylemelidir. Ancak çocuğunuz bu sırada kendini de tehlikeye atmamalıdır.
- ▶ Birlikte hareket etmek için, durumu izleyen diğer kişilerle konuşabilir.

Bir mobbing durumundan sonra çocuğunuzun yapabilecekleri:

- ▶ Mağduru destekleyebilir ve yalnız olmadığını göstermek için teselli edebilir.
- ▶ Mağdur kişiye, birlikte yardım istemeyi teklif edebilir.
- ▶ Mağdur kişiye, birlikte bir şeyler yapmayı teklif edebilir (teneffüste veya boş bir zamanda).
- ▶ Olay hakkında okuldaki bir yetiškini bilgilendirmelidir.

Birine mobbing yapıldığından **şüphelenirse** çocuğunuzun yapabilecekleri:

- ▶ Kişiyi iyi olup olmadığını sorabilir ve yardım teklif edebilir.
- ▶ Kişiyi ilgi gösterebilir ve onu daha fazla dahil edebilir.
- ▶ Okuldaki bir yetiškine şüphesini bildirmelidir.



SİBER MOBBİNG NASIL ÖNLENEBİLİR?

Çocuğunuzla, internette de saygılı şekilde davranılması gerektiğini söyleyin ve ona internette ne gibi şeylerle karşılaştığını sorun. Çocuğunuz internette mobbingi ister kendisi yaşamış, isterse de yalnızca gözlemlemiş olsun, bu konuda yetişkin bir kişiye açılması için onu cesaretlendirin.

Çocuğunuzun internette neler yaptığıyla ilgilenin (örn. hangi uygulamaları kullanmayı sevdiğini).

Çocuğunuza internet kullanımında güvenlik önlemlerini öğretin:

- ▶ Gizli profil
- ▶ Sadece şahsen tanıdığı insanlarla sohbet etmeli.

- ▶ Özel bilgiler, fotoğraflar veya videoları dikkatlice kullanmalı.

MOBBING&SEN NEDİR?

Amaç

Mobbing&Sen – *Gör ve Seyirci Kalma* programı, okullara yönelik bir önlem programıdır. *Sen* de dahil her birey mobbingde bir role sahiptir ve böylece herkes buna karşı bir şey yapabilir: *Görerek ve seyirci kalmayarak*. Program kapsamında bu amaçla tüm öğretmenlerle ve 3. ila 9. sınıflardaki öğrencilerle çalışma yapılır. Mobbing bu sayede daha iyi fark edilebilir ve sona erdirilip önlenebilir. Tüm okulun katılımıyla mobbingin uzun vadede ve kalıcı olarak azaltılması amaçlanır.

Yapıtaşları

Mobbing&Sen okuldaki yapıtaşlarını (örn. ders saatleri) dijital yapıtaşlarıyla (örn. e-öğrenim) birleştirir. Bir program ekibi (4-6 öğretmen) programı ilgili okulda uygular ve okulun ihtiyaçlarına uyumlu hale getirir. Velilerle öğrenciler, mobbing yaşandığında da *Mobbing&Sen* ekibine başvurulabilir.

İçerik

İlkokulda 3. sınıftaki öğrenciler “sınıf atmosferi” ve “mobbingin tespit edilmesi” konuları üzerinde çalışırlar. 4. sınıfta “mobbingi sona erdirmeye” ve “okul geçişi için güçlenme” konularını işlerler. Her konu alanı altı ders saatinden oluşmaktadır.

Ortaokulda 5. ila 9. sınıftaki öğrenciler programın ilk yılında mobbing hakkında e-öğrenim ve ders saatlerinde temel bilgi edinirler. Sonraki yıllarda öğrenciler, farklı mobbing türlerinin yanı sıra rol modeller ve

yardımcı davranışlar konularında da yaşlarına uygun dersler alırlar.

Müdahale konsepti

Mobbing&Sen programı mobbingi daha yaşanmadan önce önlemeyi amaçlar. Diğer yandan öğretmenler mevcut mobbing durumlarını sonlandırmak için bunlarla baş etmelidir. Bu nedenle öğretmenler bir mobbing durumuna nasıl müdahale edebileceklerini uygulamalı olarak öğrenir. Sınıf öğretmenleri ayrıca mobbingi uzun vadede sonlandırmak için mağdurlar ve faillele bire bir görüşmeler yapmayı öğrenir. Çocuklarınız bir mobbing olayına karıştıysa, okulun mobbinge karşı eylemini destekleyebilmeniz için, veli olarak sizlerin de bir görüşmeye çağırılması mümkündür.

Mobbing&Sen posta kutusu:

Öğretmenler her zaman mobbing olaylarının farkına varmayabilir. Çoğu kez mağdurların, anne babaların veya sınıf arkadaşlarının olayı onlara haber vermeleri gerekir. Bu nedenle olaylar okulun kendi *Mobbing&Sen* posta kutusu aracılığı ile ana ekibe bildirilebilir. Bu bir posta kutusu (ilkokul öğrencileri için) veya özel bir e-posta adresidir (ortaokul öğrencileri ve veliler için) ve mobbing olaylarının yaşanması, bundan şüphelenilmesi veya gözlemlenmesi durumunda bu yolla iletişime geçilebilir.

DESTEK ALINABİLECEK YERLER, FAYDALI BAĞLANTILAR

Veliler için:

Dertleşme hattı/veli hattı (Telefon: 0800 1110550): Ücretsiz ve anonim danışma hattı, Pazartesi – Cuma saat 9 – 17 arasında, ayrıca Salı ve Perşembe saat 19’a kadar.

bke-Elternberatung (<https://eltern.bke-beratung.de>): E-postayla, bir forum aracılığıyla ya da diğer velilerin de yer aldığı sohbet grupları aracılığıyla 21 yaş altı çocukları olan velilere yönelik ücretsiz ve anonim çevrimiçi danışmanlık hizmeti.

Çocuklar ve gençler için:

Dertleşme hattı/çocuk ve genç hattı (Telefon: 116111): Ücretsiz ve anonim danışma hattı, Pazartesi – Cuma saat 14 – 20; 24 saat boyunca çevrimiçi danışmanlık hizmeti.

bke-Jugendberatung (<https://jugend.bke-beratung.de>): Diğer gençlerle paylaşım için e-postayla, bir forum aracılığıyla ya da sohbet gruplarında, 14 ve 21 yaş arası gençlere

yönelik ücretsiz ve anonim çevrimiçi danışmanlık hizmeti.

JUUUUPPORT (<https://www.juuuport.de>): Rehber olarak eğitim görmüş gençler tarafından, siber mobbinge ilgili (ve internetle ilgili başka soru ve problemlerde) ücretsiz ve anonim çevrimiçi danışmanlık hizmeti.

Siber mobbing ilk yardım uygulaması (<https://www.klicksafe.de>): Siber mobbing durumunda ne yapılabileceğiyle ilgili öneriler içeren uygulama.

krisenchat (<https://krisenchat.de>): Chat yoluyla psikososyal danışma hizmeti. Çocuklar, gençler ve 25 yaş altı genç yetişkinler 24 saat boyunca, haftanın 7 günü krisenchat’e başvurabilir ve internet sitesi, SMS ya da WhatsApp aracılığıyla doğrudan profesyonel danışmanlarla temas kurabilir.

İLETİŞİM

Heidelberg Üniversite Kliniği'nin Mobbing &Sen danışma ekibi

Mobbing Önleme Araştırma Grubu
Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Kliniği
Heidelberg Üniversite Kliniği
Telefon: +49 (0) 6221 56-32210
info@mobbing-und-du.de
www.mobbing-und-du.de

Projektrager:

Klinik fur Kinder- und Jugendpsychiatrie
Zentrum fur Psychosoziale Medizin
Universitatsklinikum Heidelberg
Blumenstrae 8
69115 Heidelberg
Tel +49 (0) 6221 56-32210
info@mobbing-und-du.de
www.mobbing-und-du.de

Heidelberg niversite Kliniği'nin ocuk ve Genç Psikiyatriisi bolm 1996'dan beri büyük çaplı altı okul araştırması gerçekleştirmiştir ve bunlara toplam olarak yaklaşık 15.000 ocuk ve genç katılmıştır. Kısım en uluslararası alanda yürütülen bu projeler çerçevesinde ocuk ve aile yaşam durumu, okulun sosyal çalışmalarının hayata geçirilmesi ve ayrıca kendine zarar verme, okuldan kaçınma ve mobbingin önlenmesi konusunda kapsamlı bilgi elde edilebilmiştir.

BADEN-WÜRTTEMBERG STIFTUNG 2000 yılında kurulmuştur ve Almanya'da faaliyet gösteren büyük vakıflardan biridir. Eyaletin bağımsız ve tarafsız bir vakfı olarak kendini özellikle Baden-Württemberg halkına adanmıştır. Belirgin bir misyon ve kesin bir tavırla toplum ve kültürde, eğitim ve üst düzey araştırmalarda dnşm şekillendirmektedir. Amacı, "ben" zerine değil, "biz" zerine kurulan ortak bir gelecektir. Baden-Württemberg Stiftung canlı bir sivil toplumu desteklemekte ve sosyal ve kültürel katılımı teşvik etmektedir. Fikirleriyle ve eğitim, bilim ve kültüre yaptığı yatırımlarla sürdürülebilir, yaşanmaya değer bir Baden-Württemberg için çaba gösterir. Sloganı Őyle: Geleceği yaratıyoruz.

Platzhalter
Papierzertifizierung

Platzhalter
Papierzertifizierung

Baden-Württemberg Stiftung gGmbH
Kriegsbergstrae 42, 70174 Stuttgart
Tel +49 (0) 711 248 476-0
info@bwstiftung.de · www.bwstiftung.de