

KİŞİSEL SINIRLAR
VE
ZORBALIK

KİŞİSEL SINIRLAR

- Sınırlar başkalarıyla iletişimimizde koyduğumuz özel çerçevelerimiz yani çizgilerimizdir.
- Bazen bu çerçeve ve çizgilerimiz istemediğimiz halde başkaları tarafından ihlal edilebilir.

- Kişiler arası sınırlar her toplumda her kültürde insan ilişkilerinde önemli bir yere sahiptir.
- İletişim sürecinde kişilerin aralarına koydukları sınırlar onların yakınlık derecesini yansıtır.

- **Kişisel sınırlar kültüre ve kişiye göre değişir.**
- **Bu alana zorla girmek saygısızlık, kışkırtma ya da saldırı olarak değerlendirilir.**

Her insanın kişilik özelliklerine, yaşam şekline, yetiştiği ve yaşadığı kültüre göre değişen kişisel sınırları vardır. Bu sınırlar karşımızdaki insana göre farklı yerlere çizilebilir. Ailemiz, arkadaşlarımız için daha silik olabilirken başkalarına daha kalın sınırlar koyabiliriz.

**İnsanlar birbirleriyle olan
ilişkilerini dört temel bölgede
düzenlerler;**

1. Mahrem Alan (0 – 25 cm):

Her insanın bir psikolojik korunması vardır. 0 – 25 cm yakınlık içine sadece özel duygusal ilişkimiz olan insanları alırız.

2. Kişisel Alan (40 – 80 cm):

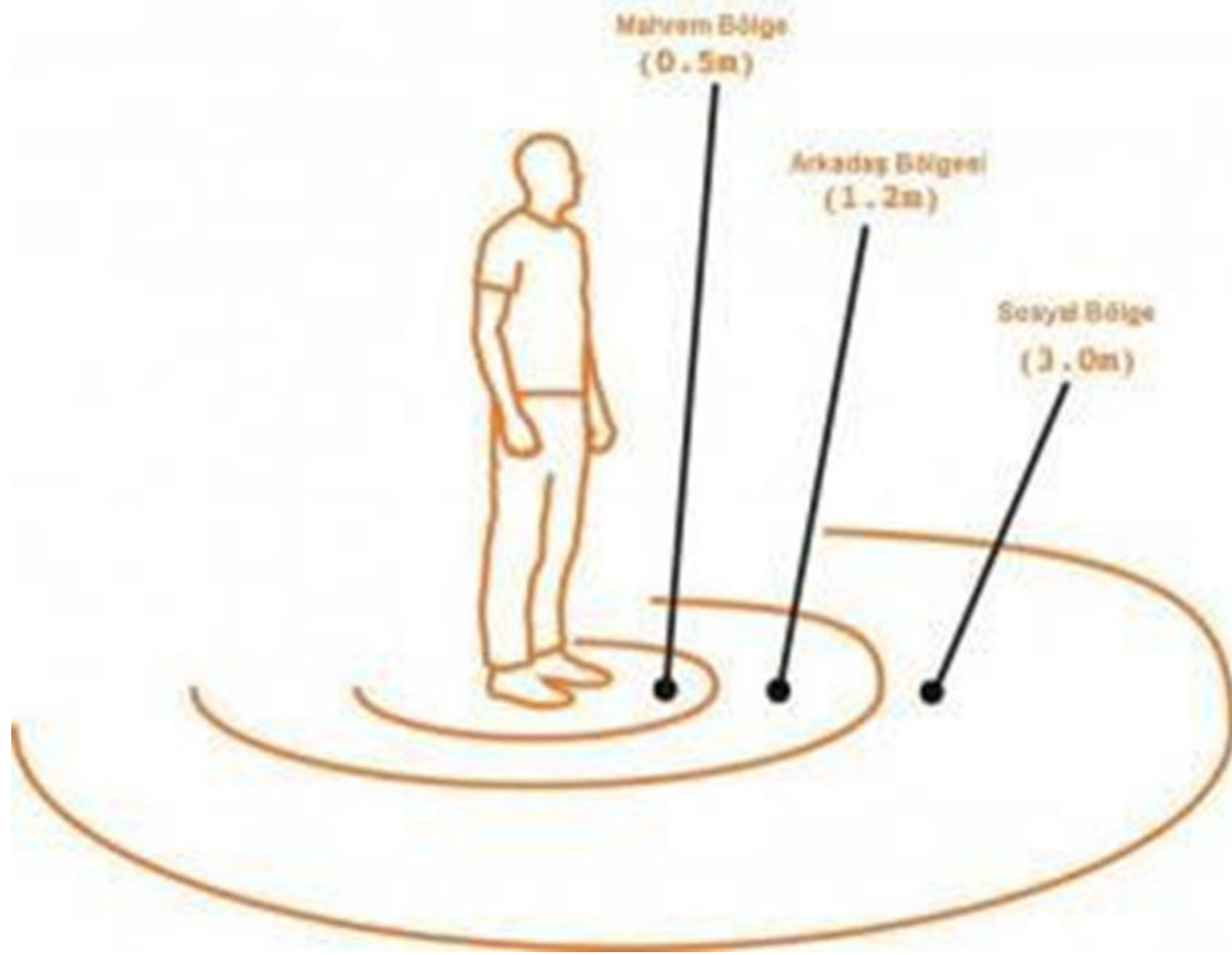
Birbirlerini tanıyan ve rahat konuşan iki insan, bu mesafede kendilerini en rahat hisseder.



3. Sosyal Alan (80 cm – 2 m):
İşlerin rahatça konuşulduğu,
resmi ilişkilerin sürdürüldüğü
bölge, bu çemberdir.

4. Genel Alan (2 m ve daha
fazlası):

Topluma açık, tanımadığımız
kişiler içindir.



Karşıımızdaki kişinin bizim onun için koyduğumuz sınırı geçmesi bizi rahatsız eder. Çünkü dokunulmasını istemediğimiz, paylaşmaktan hoşlanmadığımız taraflarımız vardır. Karşıımızdaki insanın bizim sınırlarımıza saygı göstermesi bize değer verdiğini gösterir.

Aynı zamanda başkalarının sınırlarına saygılı olabilmek, kişinin başkalarını anlama, değerlendirebilme, uyum sağlayabilme gibi özelliklere sahip olduğunun da göstergesidir.

Sınırlar bazen somuttur. Yani evimiz, odamız, telefonumuz, mektubumuz gibi. Sınırlar somut olduğunda uyum daha fazladır.

Birinin evine istenmeden girmenin, mektubunu izinsiz okumanın, telefonunu karıştırmamanın uygunsuz, terbiyesiz, ahlaksız hatta yasalara karşı bir davranış olduğunu çoğunluk kabul eder

Bazen ise soyuttur. Birini istemediği halde ilişkileri, işi gibi konularda konuşmaya zorlamak, istemediği halde bir yere götürmek, bir şey aldirmek için ısrar etmek, yapmak istemediği halde bizim davranışlarımıza izin vermesini, hoş görmesini, kabullenmesini beklemek ve bunun için directmek sınırsızlık olmasına karşın, yapan tarafından bir hakmış gibi görülür.

İtiraz edildiğinde, sınırı çizildiğinde haksızlığa uğramış gibi sınırlarını korumaya çalışanı itham eder, ukala, soğuk, duyarsız, hatta kendini beğenmişlikle suçlar.

- **Kişinin; bedensel, zihinsel ve duygusal sınırlarını tehdit edici davranışlar taciz olarak nitelendirilmektedir.**
- **Taciz eden kişinin tek amacı karşısındakini kontrol etmek ve onu tahakküm altına almak dolayısıyla “güçlü” hissetmektir**

Akran Zorbalığı

“Bir yada daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması”dır.



Fiziksel zorbalık/şiddet

- Kulak çekme,
- Saç çekme,
- İtme,
- Yumruk atma,
- Bir alet ile saldırma,
- Tekme atma,
- Tokat atma
- Bedensel kötü şakalar
- Özel yerlerine dokunmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek

Sözel zorbalık/ şiddet

- Küfür etme,
- Hakaret etme,
- İncitme,
- Kaba ve çirkin sözler söyleme,
- Küçük düşürme,
- Alay etme,
- Aksanı ya da konuşma tarzıyla alay etme,
- Hoşa gitmeyen, küçük düşürücü isimler (lakap) takma,
- Aşağılayıcı bir biçimde gülme bunlara örnektir.

Duygusal zorbalık

- Görmezlikten gelme,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Zorbalık gören kişinin diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme,
- İftira atma,
- Mağdurun sırlarını başkalarına anlatılarak zor duruma düşürme

Siber zorbalık

- Hakaret içeren, üzen mesajlar atma
- Resimleri izinsiz internete koymak
- Kırıcı yorumlar yapmak
- Yalan haber yapmak

Şiddete-Zorbalığa Maruz Kalanların Hissettikleri

- Şok
- Korku
- Panik
- Öfke
- Kızgınlık
- Endişe
- Yetersizlik
- Suçluluk
- Üzüntü
- Acı
- Pişmanlık

ZORBALIKLA BAŞETME YOLLARI

MAĞDUR OLARAK

- Şakaya vurmak, ciddiye almamak
- Kendini suçlamamak
- Ortamı terk etmek
- Zorbalık yapanlardan uzak durmak
- Birinden yardım istemek (aile, öğretmen, psikolojik danışman/rehber öğretmen)
- Hayır demek, uyarmak ve durmalarını söylemek
- Yeni arkadaşlar edinmek

ZORBALIKLA BAŞETME YOLLARI

SEYİRCİ OLARAK

- Zorbaya 'Dur' demek
- Mağdur olan arkadaş'a destek olmak
- Mağduru ortamdan uzaklaştırmak
- Bir yetişkin çağırmak
- Zorbayı sözel ya da bedensel olarak desteklememek
(gülümsememek, yanında durmamak vb.)
- Olaya sesiz kalmamak
- Sessiz, yalnız ve mutsuz sınıf üyeleriyle arkadaşlık etmek

- Olayları GİZLEME
- Zorbaya YARDIMCI OLMA
- Gizlilik, zorbaların SİLAHIDIR.

**Rehber Öğretmeni Ya da Sınıf
Öğretmeninden Yardım İste**