



Zorbalık; güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışlardır.

Akran zorbalığı; bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunmasıdır.

Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır:



1-Fiziksel Zorbalık:

Vurmak, tekme atmak, kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek, özel olan yerlerine dokunmak, saç çekmek

2-Sözel Zorbalık:

Alaycı isim takmak, birine küfretmek, alay etmek, hakaret etmek, aşağılamak, küçük düşürücü ve incitici sözler söylemek

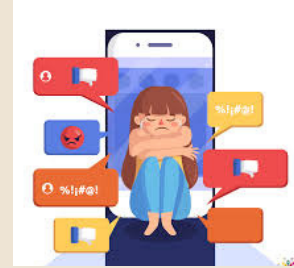


3-Duygusal Zorbalık:

Yokmuş gibi davranmak, gruptan dışlamak, oyunlara katmamak, dedikodu yaymak,

4-Siber Zorbalık:

Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak, resimleri izinsiz internete koymak, kırıcı yorumlar yapmak, yalan haber yaymak



Zorbalık döğüsünde temel olarak 3 grup yer alır:

- Zorba
- Kurban
- İzleyiciler
- Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir.
- Kurban ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir.
- İzleyiciler ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.

ŞEHİT ALİ POLAT ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



AKRAN ZORBALIĞI

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN GÜLER KAAN

• Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar için;

- Yüksek sesle «Hayır» diyerek zorbayı durdurun.
- Beden diliniz önemlidir. Ürkek ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüvenli bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.
- Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın, kendinizi başka şeylerle meşgul edin.
- Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbalanın en güçlü silahıdır.
- Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.
- Zorbayla karşılaştığınızda ortamı terk edin.



• Zorbaca Davranışlar Sergileyenler için;

- Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.
- Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın.
- Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.

Başkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir. Öfkeli ve bilerek zarar verici davranışlar sergilemek de güçlü olmak demek değildir!

UNUTMA! DUYGU VE DAVRANIŞLARINI KONTROL EDEBİLDİĞİN ZAMAN GÜÇLÜ OLURSUN!

• Zorbaca Davranışlara İzleyici Kalanlar için;

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise;

- Onu uyarabilirsin, »Dur« diyebilirsin.
- Zorbaliğa uğrayan arkadaşına destek çıkabilirsin.
- Güvendiğin bir yetişkine durumu anlatarak yardım isteyebilirsin.
- Ne olursa olsun sessiz kalma!
- Sadece gülümsemenizle de olsa zorbaya güç vermeyin.

UNUTMAYIN! SİZ BİR GÜN ZORBALIĞA MARUZ KALABİLİRSİNİZ!

