

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 davranışlarını kontrol edebildiğin zaman güçlü olursun!



Öfke rüzgar gibidir, bir süre sonra diner. Ama birçok dal kırılmıştır bile..

Hz. Mevlana

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.

Unutmayın, siz de bir gün zorbaliğa maruz kalabilirsiniz!



**#ZORBA
OLMA
KANKA OL**



ERDAL YILMAZ ORTAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

ZORBALIĞA HAYIR!

BİLE BİLE İNCİTİR! **İSİM TAKAR!**

RAHATSIZ HİSSETTİRİR! **TEKME ATAR, VURUR, İTERİ!**

YALAN SÖYLER, SÖYLENTİ ÇIKARIR! **İNCİTİCİ SMS YA DA E-POSTA GÖNDERİR!**

DIŞLAR, KÜÇÜMSER, DALGA GEÇER, TEHDİT EDER!

ZORBALIĞA UĞRARSAN, ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN:

Bir yetişkinden yardım iste. Sana yardım etmezse, başka birini bul!
Zorbayı alkışlama, izleme, sessiz kalma! Bu da zorbaliğın bir parçası!
Arkadaşlarınla kal, zorbadan uzak durmaya çalış!
Zorba hakkında konuş, daha çok insan bilirsin.
Üzgün ve korkmuş görünme, zorbanın amacı da bu.
Zorbaliğa uğrayan kişiyle arkadaş ol. Onun yalnız olmadığını göster.

**AKRAN ZORBALIĞI
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ**



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:

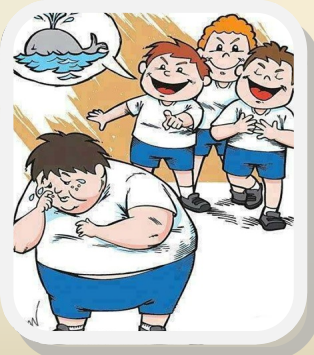
Fiziksel Zorbalık:

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



Sözel Zorbalık:

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



Duygusal Zorbalık:

Yokmuş gibi davranmak, gruptan dışlamak, ,oyunlara katmamam-k, dedikodu yaymak

Siber Zorbalık:

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



Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır: Zorbaca davranış sergileyen, zorbaca davranışlara maruz kalan ve izleyiciler.

Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir.

Zorbalığa maruz kalan ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir.

İzleyiciler ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.



ZORBALIĞA KARŞI DUYARLILIĞI AZALTAN YANLIŞ İNANÇLAR

“Kavga etmek ve saldırganca davranmak doğaldır.”

“Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.”

“Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.”

“Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar.”

Bu tür yaygın inançların DOĞRU OLMADIĞINI UNUTMAYIN!



Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar İçin;

- 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, zorbaların en güçlü silahıdır.
- Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.
- Zorbayla karşılaştığında ortamı terk edin.