



**Zorbalık:** Güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışlardır.

**Akran zorbalığı:** Bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciyi 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 katmamak, 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 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, zorbalının 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 davranışlarını kontrol edebildiğin zaman güçlü olursun!**

#### Zorbaca Davranışlara İzleyici Kalanlar için;

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise;

- Onu uyarabilirsin, «Dur» diyebilirsin.
- Zorbalığa uğrayan arkadaşına destek çıkabilirsin.
- Güvendiğin bir yetişkine durumu anlatarak yardım isteyebilirsin.
- Ne olursa olsun sessiz kalmamalısn.
- Sadece gülümseyerek de olsa zorbaya güç vermemelisin.

**Unutmayın, siz de bir gün zorbalığa maruz kalabilirsiniz!**

#### Zorba- Mağdur- İzleyen



# AKRAN ZORBALIĞI

REHBERLİK BÜLTENİ

2020-2021

ARALIK