

# **Akran Zorbalığı**

# Zorbalık Nedir?

Zorbalık insanların birine karşı bilerek kaba davranması ya da ona zarar vermesidir. Zorbalık herkesin başına her yaşta gelebilir, **okulda, oyun alanında, evde, internette.**

*Birisi sizi itebilir, size vurabilir, sizinle dalga geçebilir, eşyalarınızı alabilir, size lakap takabilir, sizi bilerek görmezden gelip dışarıda bırakabilir ya da farklı olduğunuz için sizle dalga geçebilir.*

**Zorbalık önemsiz  
değildir.**

**Zorbalığa uğruyorsanız  
bu sizin hatanız değildir**



Okulda Akran Zorbalığı



İnternette Akran Zorbalığı ( Siber Zorbalık )

**Örneğin;** sıraların arasından geçerken bir arkadaşınızın ayağına takılıp düştünüz. Bu zorbalık mı? Hayır, bir kaza. Neden? Çünkü sizi incitmek istemedi. Muhtemelen bu olaydan sonra arkadaşınız sizden özür dileyecektir.

Ama siz geçerken çelme taksaydı ne olurdu? Zorbalık; çünkü bilerek sizin canınızı yakmak istedi. Bunu yapan insan sizden özür dilemez. Kaza mı yoksa zorbalık mı konusunda başka örnekler verebilir misiniz?



# Akran Zorbalığı ve Türleri

## Fiziksel Zorbalık

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

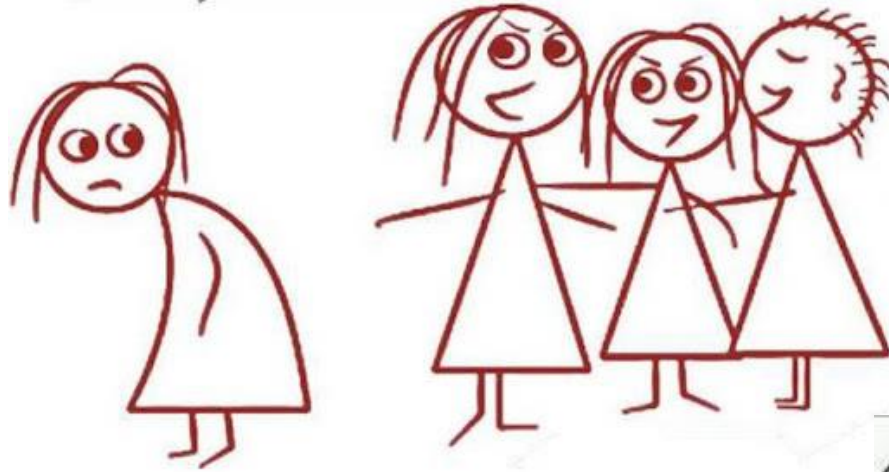




## Sözel Zorbalık

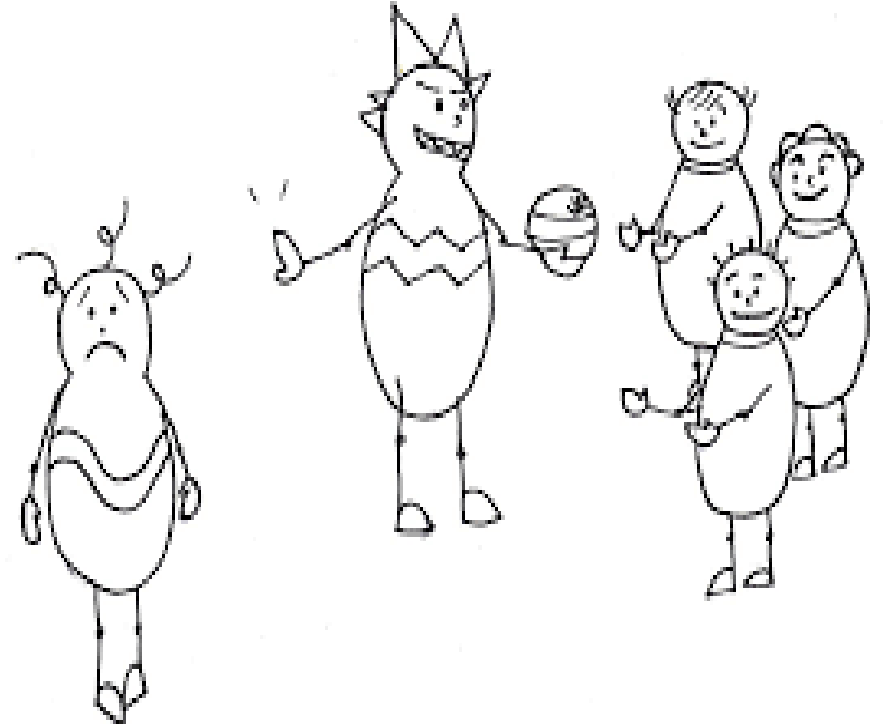
Sözel zorbalık daha çok konuşarak gerçekleştirilen zorbalık türüdür.

- Küfür etme,
- Hakaret etme,
- Kaba ve çirkin sözler söyleme,
- Utandırma,
- 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,
- Sırtını dönme,
- Yok sayma,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Gruptan atarak cezalandırma,





# SİBER/SANAL ZORBALIK

Bilgi ve iletişim teknolojisi araçları özellikle cep telefonu ve internet yoluyla zorbalık yapılmasıdır.



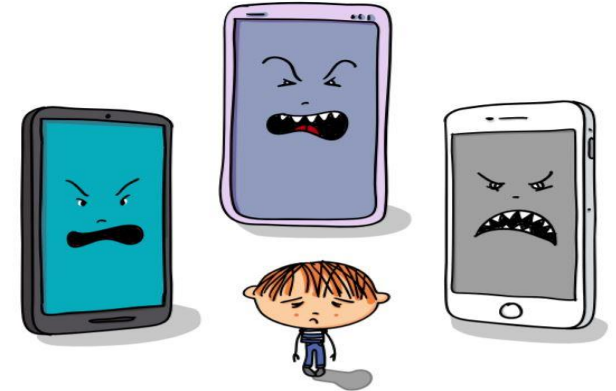
SİBER  
ZORBA

SİBER ZORBALIK



FARKINA VAR!

OLMA



## Zorbalık Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar

Zorbalık kendi haline bırakılırsa zamanla biter.



Zorbalığı görmezden gelmek zorba davranışlarda bulunan kişiyi cesaretlendirir; zorbalık seviyesini artırmasına neden olabilir.



Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk”  
tur.



Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk”  
değil, bildirmek demektir. Suçluya  
veya bir başkasına yardım etmek  
için suçluyu yetkililere bildiririz.  
Halbuki birisini “ispiyonlamakta”  
amaç, onun başını derde sokmaktır.



Zorbalıktan Őikayet eden öğrenciler ana kuzusudur.



BU ZORBALARIN ZORBALIĞA DEVAM ETMEK İÇİN SÖYLEDİĞİ BİR CÜMLEDİR.



Zorbalıktan Őikayet eden ğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.



- “Kavga etmek ve saldırganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır,
- Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler,
- Bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır,
- Zorbalığa uğrayan kişiler belli bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir,
- Sadece erkekler zorbalık yapar.”



# Akran zorbalığına maruz kalan kişi ne hisseder? Etkileri nelerdir?

- Şok 🤯
- Korku 😨
- Panik 😱
- Öfke 😡
- Endişe 😟
- Yetersizlik 😞
- Suçluluk 🙄
- Üzüntü 😭
- Acı 😣
- Pişmanlık 😓



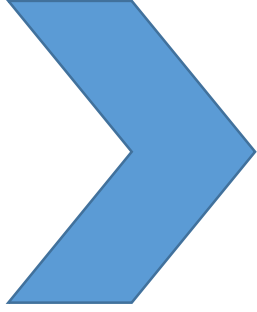
# Zorbalığı Nasıl Engelleyebiliriz?

Yüksek sesle  
**HAYIR**  
diyerek zorbayı  
durdurun.



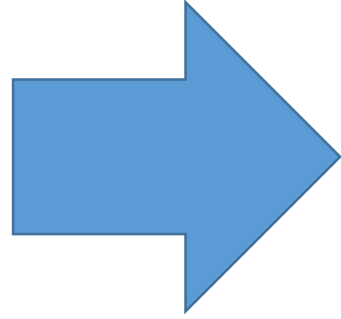


Güvendiđin bir yetiřkine  
**(Anne-Baba,  
Öđretmen ...)** haber  
ver, yardım iste...



**Olayları gizleyerek zorbalara  
yardımcı olmayın. Çünkü  
gizlilik, zorbaların en güçlü  
silahıdır.**

**Psikolojik  
Danışmanı  
(Rehber  
Öğretmeni)  
Yardım  
Alın**



# Zorbalık davranışına maruz kalanlar için: **NE YAPMALIYIM?**

- Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı, böyle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın. Dolayısıyla yardım aramaktan utanmayın, çekinmeyin, korkmayın.
- Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın. Bu rehber öğretmeniniz, anneniz, babanız, öğretmeniniz, müdürünüz olabilir.
- Yardım alana kadar pes etmeyin.





- Eđer fiziksel g ya da Őiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.
- Zorbalık davranışları genellikle تنها yerlerde olur.
- Öđretmenlerin sizi göremeyecekleri, yardım isteyemeyeceğiniz yerlerde yalnız gezmeyin.
- Sizi koruyabilecek bir arkadaş grubu edinmeye çalışın.
- Zorbanın “kimseye söyleme “tehditlerine asla kulak asmamalıyım.



- Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan çocuğu nazikçe uyarın ve bu davranışların karşıdaki kişiyi çok incitebileceğini söyleyin.
- Böyle davranışlara şahit olduğunuzda zorbalık yapan çocuğu cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın.
- Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın.
- Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir; ona doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz.

