

## Zorbaca Davranışlar Sergileyenler için;

- Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.
- Sizi sınırlendiren 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.
- 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 zorbalığa maruz kalabilirsiniz!**



**ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN;**



**BALIKESİR ALIŞUURİ İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**  
2021-2022



**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.

**Zorbaliğa 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.”

“Başkalarnı 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 uğraşrlar.
- Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.
- Olaylan gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbalarn en güçlü silahıdır.
- Güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.
- Zorbayla karşılaştığında ortamı terk edin.