



# Akran zorbalığı ve başa çıkma yöntemleri



# Zorbalık nedir?



- \* Size ya da başka birine yapılan her türlü eziyet zorbalıktır.
- \* Zorba, size veya başka birine eziyet eden kimsedir.
- \* Zorbalar başka kişilere sataşır.  
Başkalarına karşı çok sert davranırlar ve onların duygularını incitirler.



# Zorbalık nedir?



- \* Bir ya da birden çok öğrenci kendilerinden daha güçsüz olan öğrencilere **bilerek , isteyerek ve sürekli bir biçimde** tekme atıyorsa, tokat vuruyorsa, itip çekiyorsa, sataşıp, alay ediyorsa, dalga geçiyorsa, kızdırıp, isim takıyorsa, küçük düşürücü sözler ve küfürler ediyorsa, dedikodu yapıyorsa, para ya da diğer eşyalarını zorla alıyorsa, tehdit ediyorsa, arkadaş grubundan dışlayıp yalnızlığa terk ediyorsa **BU BİR SALDIRGANLIK TÜRÜDÜR VE BUNA ZORBALIK DENİR.**





# Alay etme

Psi. Dan. Yaser MERT

ERKEN UYUYANA TAVUK GİBİ



DERS ÇALIŞANA İNEK GİBİ



KOMİK OLANA MAYMUN GİBİ



GÜÇLÜ OLANA AYI GİBİ



KURNAZ OLANA TİLKİ GİBİ



UYSAL OLANA KOYUN GİBİ



DİYENLERE BİR HATIRLATMA

**UNUTMAYIN LAKAP TAKILAN KİŞİLERİN  
HEPSİ İNSAN!**

**HER İNSAN ÖZELDİR. LAKAP TAKMAK İNSAN OLARAK KENDİMİZİ  
DEĞERSİZLEŞTİRİR.**

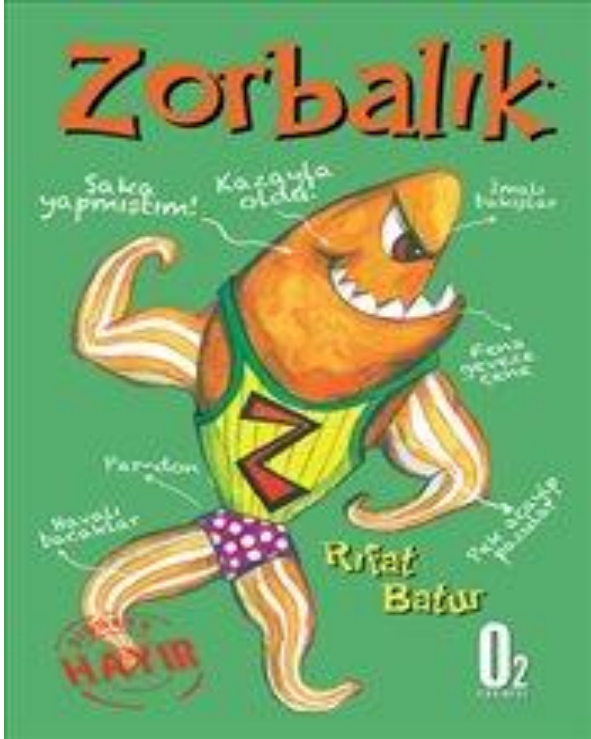
**İNSANLARI GÜZEL ÖZELLİKLERİ İLE HATIRLAYIN VE  
GÜZEL SÖZLERLE ONURLANDIRIN.**

# Zorbalar Ne Yapar



- \* Zorbalar sizi ya da başkalarını korkutmaya çalışırlar.
- \* Bazen sizi itip kakarlar, canınızı acıtırılar, size lakap takarlar ya da sizin bir şeylerinizi izinsiz alırlar, eşyalarınıza zarar verirler.

# Zorbalar Ne Yapar



\*Zorba, alttan aldığınız sürece daha güçlenerek zorbalığını sürdürecektir.





# Zorba kişinin özellikleri



- \* Zorba kişiye davranışını uzun sürdürme olanağı veren **çekici olabilme** yeteneğidir. Bu özellik ona zorba davranışına hedef olmayanlar arasında kendisine geniş bir izleyici kitlesi bulma olanağı verir.



# ZORBALIK DAVRANIŞLARI

\* **Zorbalık davranışı:** Daha önce de ifade edildiği gibi, bir davranışın zorbalık olduğunu söyleyebilmek için üç şart gereklidir:

- 1) **Tekrar tekrar olması,** (her gün, her beden dersinde, her zaman okul yolunda gibi)
- 2) **Bilerek ya da karşıdakini incitmek amacıyla kasten yapılması,**
- 3) **Güç dengesizliğinin** olması gerekir. (Yaşça daha büyük ya da güçlü olanın daha küçük ya da güçsüz olana zarar vermesi söz konusudur).







**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?





# Baş etme Stratejileri ve yanlış inançlar

Zorbalığa karşı duyarlılığı azaltan yanlış inançlar vardır.  
Bu tür yaygın inançların DOĞRU OLMADIĞINI UNUTMAYIN.

- \* “Kavga etmek ve saldırganca davranmak doğaldır.”
- \* “Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir”
- \* “Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler”
- \* “Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar”



# Baş etme Stratejileri ve yanlış inançlar

- \* “Zorbalık yapanları görmezlikten gelerseniz sizi bırakırlar”
- \* “Zorbalık yapıldığında bunu yetişkinlere anlatmak ispiyonculuktur”
- \* “Bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır”
- \* “Zorbalığa uğrayanlar belki bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir”
- \* “Sadece erkekler zorbalık yapar”, vb.







# 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.



# NE YAPMALIYIM?

- \* Beden duruşunuzu değiştirin.
- \* Sırtınız ve başınızı dik tutun.
- \* Korktuęunuzu, alt üst olduğunuzu karşıdaki kişiye belli etmemeye çalışın.
- \* Eğer zorbalık yapan çocuk korktuęunuzu anlarsa daha da üstünüze gelebilir.
- \* Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin, kafanızı çevirin ya da uzaklaşın. Bir müddet sonra sıkılıp, bırakacaktır.



# NE YAPMALIYIM?

- \* Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.
- \* Zorbalık davranışları genellikle تنها yerlerde olur.
- \* Öğretmenlerin sizi göremeyecekleri, yardım isteyemeyeceğiniz yerlerde yalnız gezmeyin.
- \* Sizi koruyabilecek bir arkadaş grubu edinmeye çalışın.
- \* Zorbanın “kimseye söyleme” tehditlerine asla kulak asmayın.
- \* Şiddete başvurmayın, bu durum o kişi ya da kişilerin isteğini yerine getirmek olacaktır.







# ZORBALIK DAVRANIŞINA ŞAHİT OLURSANIZ: NE YAPMALIYIM?

- \* Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan çocuğu nazikçe uyarın ve bu davranışların karşındaki kişiyi çok incitebileceğini söyleyin.
- \* Böyle davranışlara şahit olduğunuzda zorbalık yapan çocuğu cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın.
- \* Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın.
- \* Böyle bir durumda hemen öğretmenlerinizden birine haber verin.
- \* Zorbalığa maruz kalan kişiyle arkadaş olun, onu grubunuza alın.
- \* Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir; ona doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz.

