



Birine, bilerek kaba davranmak ya da ona zarar vermek zorbalıktır.

Zorbalık, arkadaşlık ilişkilerini ve içinde bulunduğumuz ortamı çok kötü etkileyen, hepimize zarar veren bir davranıştır.

Zorbalık okulda, oyun alanında, evde veya internette; herkesin başına her yaşta gelebilir.

Birisi sizi ittiğinde, size vurduğunda, sizinle dalga geçtiğinde, eşyalarınıza el koyduğunda ya da eşyalarınıza zarar verdiğinde, size lakap taktığında, sizi bilerek görmezden geldiğinde ya da dışladığında ya da farklı olduğunuz için sizinle dalga geçtiğinde **bu zorbalıktır!**

Zorbalık, ZARAR VERİR.

Zorbalığa uğruyorsanız bu sizin hatanız değildir.

*Yaptığınız şakalar
arkadaşınızı
kırtıyor ve
incitiyorsa bu şaka
değildir.*

*Arkadaşınız
yaptığınız
şakalardan
hoşlanmıyorsa*

durun ve devam etmeyin.

*Şaka ile zorbalık
arasında ince bir
çizgi vardır,
çizgiyi aşmayın.*



KADİR HAS ORTAOKULU

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETLERİ**

AKRAN ZORBALIĞI BROŞÜRÜ

Kadir TEKEŞ

Okul Psikolojik Danışmanı



Ocak 2024



ZORBALIK NEDİR?

Zorbalık, bir ya da birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz bir öğrenciye kasıtlı olarak ve tekrar eden biçimde olumsuz eylemlerde bulunması olarak tanımlanmaktadır.

ZORBALIK TÜRLERİ

- **Fiziksel Zorbalık:** Zorba tarafından kurbanıya yönelik olarak itme, tekme atma, tokat atma, silah-bıçak vb. ile saldırma, saç-kulak çekme ve bedene yönelik kaba şakalardan oluşmaktadır.
- **Sözel Zorbalık:** Karşı tarafı incitecek şekilde alay etmek, lakap takmak, dalga geçmek eylemlerinden oluşmaktadır.
- **Sosyal/İlişkisel Zorbalık:** Sosyal zorbalık biri yokmuş gibi davranmak, birini gruptan, oyundan ya da arkadaşlıktan dışlamak, dedikodu yaymak gibi davranışlardır.
- **Mala veya Eşyaya Zarar Verme Zorbalığı:** Kurbanın özel eşyalarına kasıtlı bir şekilde zarar vermek olarak tanımlanmaktadır.
- **Cinsel Zorbalık:** Zorba tarafından cinsel içerikli sözlerle, hareketlerle ve dedikodularla kurbanın cinsel gelişimini ve yaşamını etkilemesidir.

- **Sanal/Siber Zorbalık:** Zorba tarafından elektronik iletişim araçlarını, cep telefonu ve interneti kullanmak suretiyle, belirli bir zaman süresi içerisinde tekrar edecek şekilde ve sürekli olarak, kurbanıya yönelik gerçekleştirdikleri kasıtlı saldırgan davranışlar bütünüdür.



ZORBALIĞA MARUZ KALINDIĞINDA

Yapılacaklar

- Neden böyle davrandığını sorarak durum üzerine konuşmak
- Davranışının sana neler hissettirdiğini ona belirtmek
- Öz güvenli bir tavır takınmak
- Sırtını ve başını dik tutmak
- Kendin emin ve yüksek bir ses tonuyla “hayır” demek
- Sözlü saldırılara cevap vermemek ve mümkünse ortamdan uzaklaşmak
- Fiziksel bir saldırı riski varsa oradan uzaklaşmak
- Güvendiğin birisine anlatmak
- Okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni, öğretmen, anne baba, müdürden yardım istemek
- Yardım eden birini bulana kadar yardım aramaya devam etmek
- Zorbalık yapan kişiyle yalnız kalmaktan kaçınmak
- Durumun senin hatan olmadığını bilmek
- Güvenilir insanlarla arkadaşlık kurmaya çalışarak psikolojik dayanaklarını artırmak

Yapılmayacaklar

- Sessiz kalmak
- Yaşadıklarını gizlemek
- Kendini suçlamak
- Zorbalıkla karşılık vermeye çalışmak

➤ ZORBALIĞA SAHİT OLUNDUĞUNDA

Yapılacaklar

- Nazikçe uyararak
- Davranışların karşıdaki kişiyi incitebileceğini söylemek
- Hemen bir öğretmenine ya da güvendiğin bir yetişkine haber vermek
- Zorbalığa uğrayan kişiye destek olmak
- Zorbalığa maruz kalan kişiyle arkadaş olmak
- Zorbalığa maruz kalan kişiyi kendi arkadaş grubunuza almak, etkinlik ve oyunlarınıza dâhil etmek
- Zorbalıkta bulunan kişiye doğru davranışları uygulama konusunda model olmak, yol göstermek

Yapılmayacaklar

- Zorbalık edeni cesaretlendirecek davranışlarda bulunmak
- Yaptıklarına gülmek
- Tezahürat yapmak
- Alkışlamak

