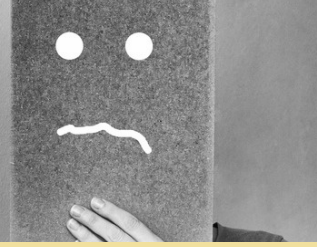


ZORBALIĞA DUR DE!



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 !**

Başkalarının duygularına önem vermek zayıflık değildir. Öfkeli ve bilerek zarar verici davranışlar sergilemek de güçlü olmak demek değildir!

Zorbalık Nedir?

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

Akran Zorbalığı Nedir?

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 katmamamak, 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.

ZORBALIĞA DUR DE!



Zorbaca Davranışlara Maruz Kaldığında :



Yüksek sesle "Hayır" diyerek zorbayı durdurun.

Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.



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



Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.



Zorbayla karşılaştığınızda ortamı terk edin.

Beden diliniz önemlidir. Ürkek ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüvenli bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.



ZORBALIĞA DUR DE!



Zorbaca Davranışlar Sergilediğinde :

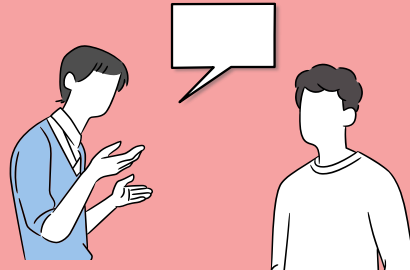
Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.



Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın..



Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın. Daha sonra sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.



Zorbaca Davranışlara İzleyici Kaldığında :

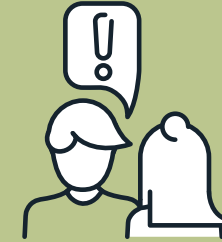
Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise;

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.

