



veren davranışlarda bulunan kişi veya grup olarak;

Mağduru ise başkalarının davranışlarından zarar gören ve zarar veren bu davranışlara karşı koyacak veya durduracak beceri, statü veya kaynaklara sahip olmayan kişi veya grup olarak tanımlayabiliriz.

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:

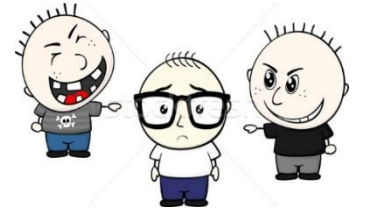
Yokmuş gibi davranmak, gruptan dışlamak, oyunlara katmamak dedikodu yaymak



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 kurbanlar ve izleyiciler.**



Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir. Zorbaliğe maruz kalan ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir. İzleyiciler ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir

ZORBALIĞA HAYIR!



Zorbalık; Bir kişi, düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin olumsuz davranışlarına maruz kaldığında zorbalığa uğramış olur.



Akran zorbalığı; bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunmasıdır.

Zorbayı heyecan, güç, eğlenme veya para ya da eşya almak gibi ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarının ihtiyaç ve haklarını dikkate almadan başka kişilere zarar

adım atmaz, olaya seyirci kalır.

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!

ZORBACA DAVRANIŞLARA MARUZ KALANLAR İÇİN;

*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 uğraşırlar.



*Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.

*Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır. Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.

*Zorbayla karşılaştığında ortamı terk edin.

ZORBACA DAVRANIŞLAR SERGİLEYENLER İÇİN;



*Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin. Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.



*Sizi sinirlendiren 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 DAVRANIŞLARA İZLEYİCİ KALANLAR İÇİN;

*Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise; Onu uyarabilirsin, »Dur« diyebilirsin.

*Zorbalığa 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!

AHMET ZEKİ ATALAY ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ