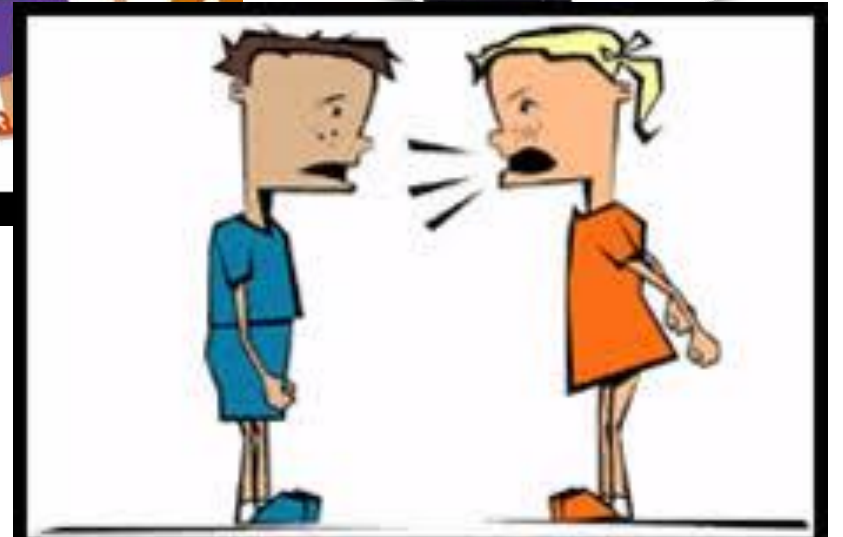


# AKRAN ZORBALIĞI

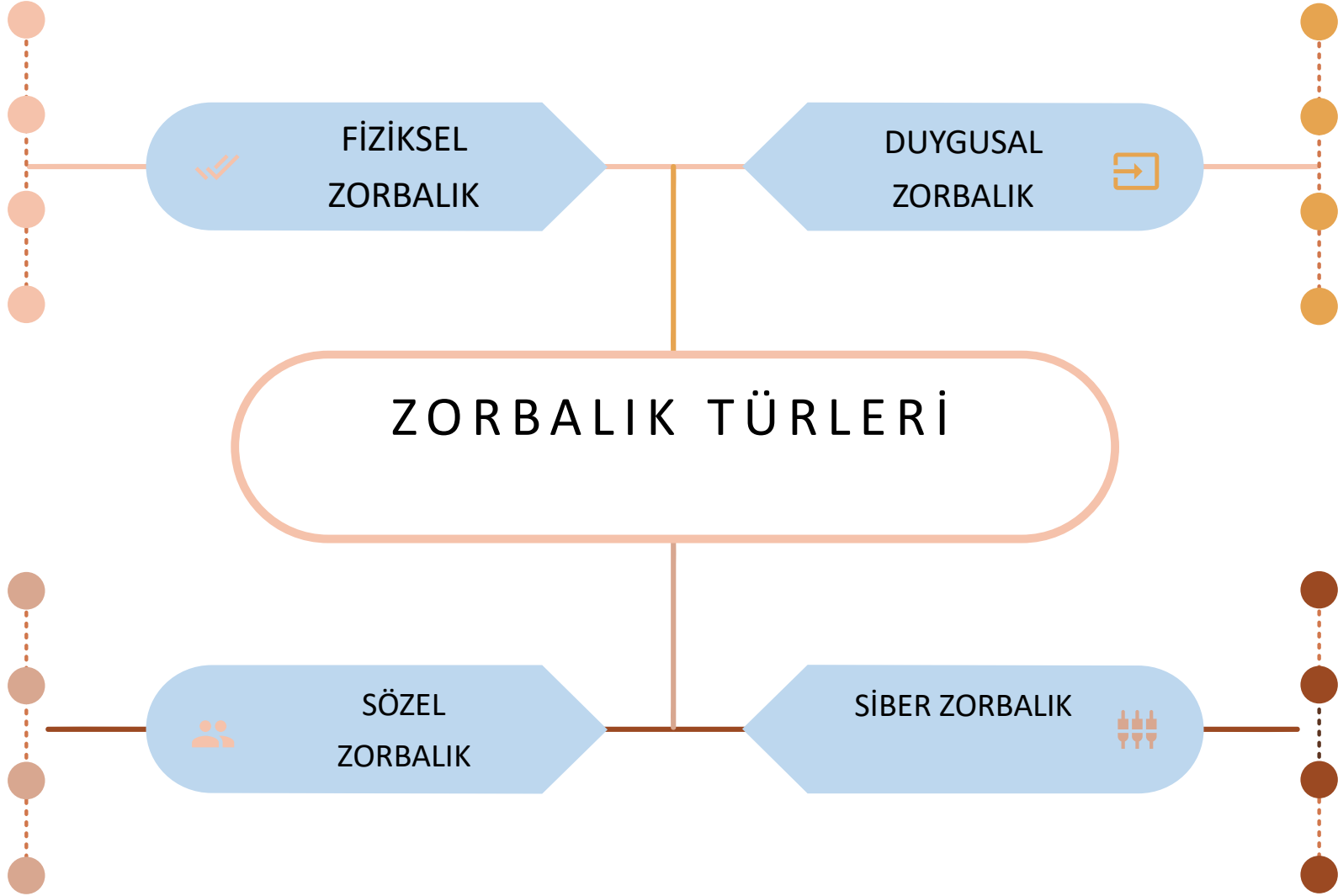


# Akran Zorbalığı Nedir?

Zorbalık daha güçlü kişi ya da kişiler tarafından daha az güçlü kişiye uygulanan, tekrar eden psikolojik ya da fiziksel eziyet şeklinde nitelendirilebilir.

Akran zorbalığı; bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması"dır.

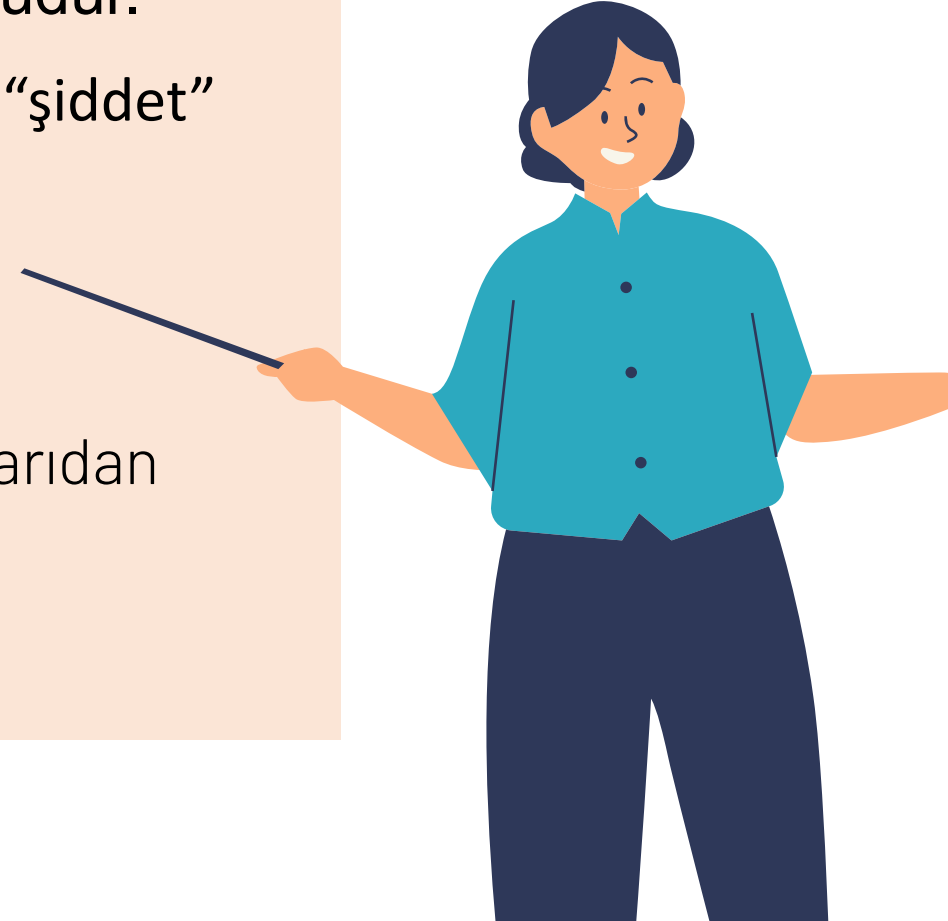




# FİZİKSEL ZORBALIK

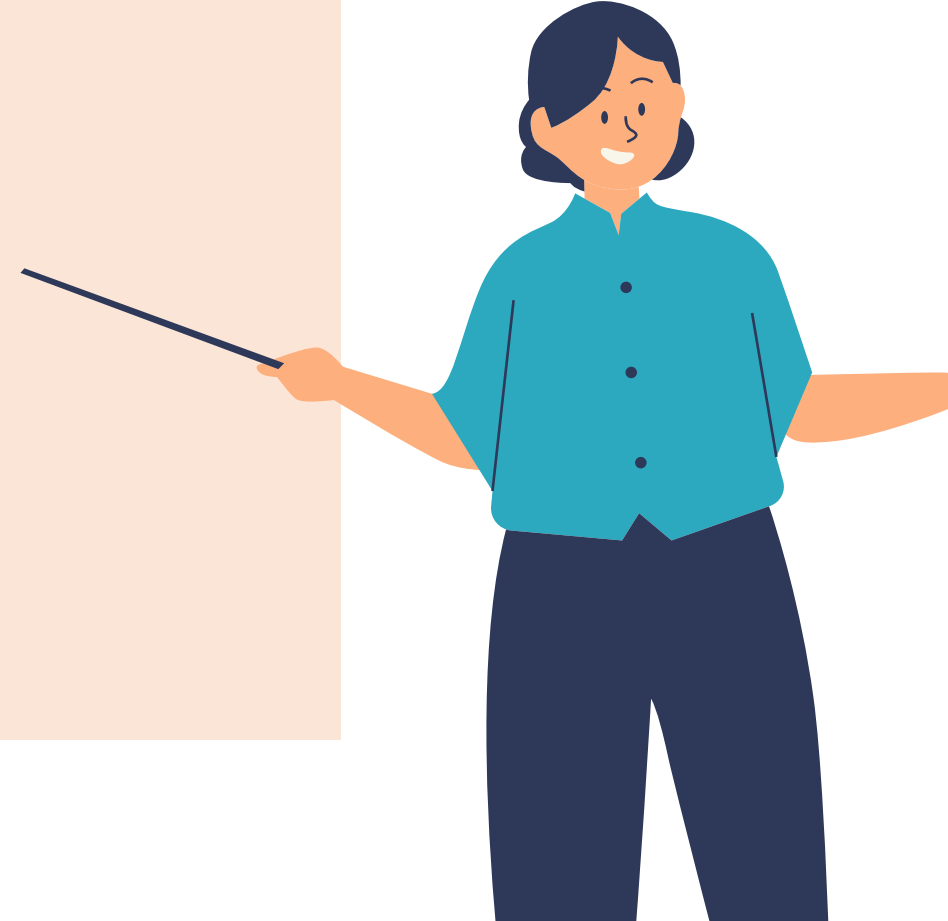
Zarar verici fiziksel davranışları içeren zorbalık türüdür. Zorbalık fiziksel olarak ortaya çıktığında bu durum “şiddet” olarak tanımlanabilir.

Okullarda en çok görülen zorbalık türlerindedir. Dışarıdan ve öğretmenler tarafından kolayca fark edilebilir.



# FİZİKSEL ZORBALIK

- Saç çekme,
- Kulak çekme,
- İtme,
- Vurma,
- Fiziksel kötü şakalar,
- Tokat atma
- Eşyaları izinsiz kullanma
- Başkalarının eşyalarına zarar vermek.
- Parasını almak veya zorla bir şeyler ısmarlatmak.



# SÖZEL ZORBALIK

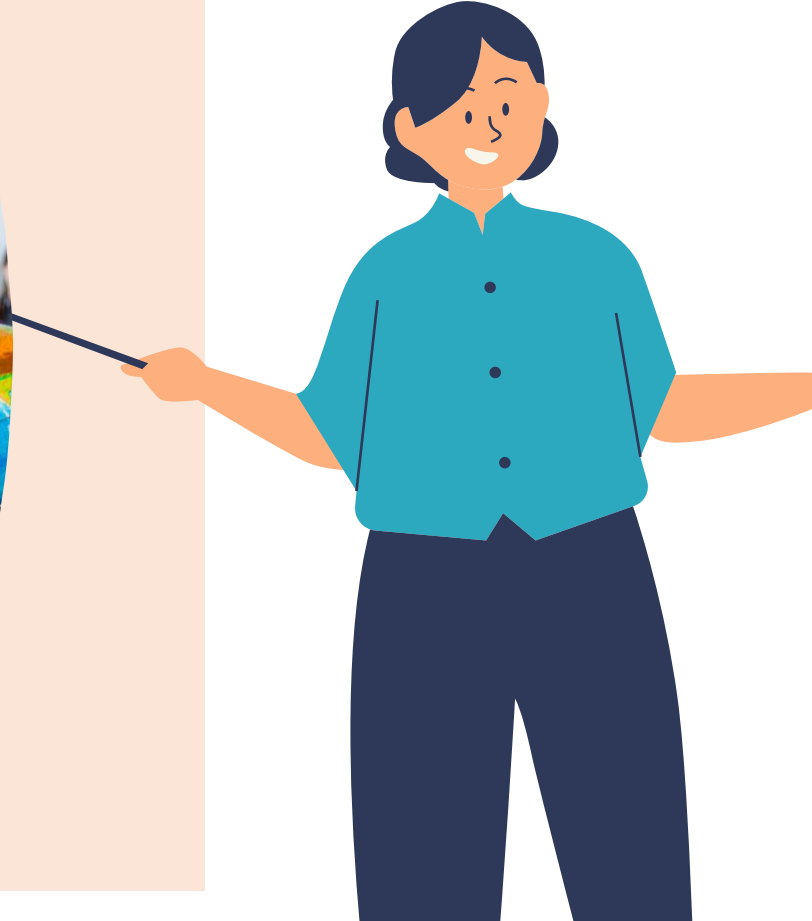
Sözel zorbalık daha çok konuşarak gerçekleştirilen zorbalık türüdür. Fiziksel zorbalıktan farkı doğrudan fiziksel bir temas bulunmamaktadır.

Fakat özellikle duygusal açıdan zorbalık gören kişiye önemli sorunlar yarattığı görülmektedir.



# SÖZEL ZORBALIK

- Küfür etme,
- Hakaret etme,
- İncitme,
- Kaba ve çirkin sözler söyleme,
- Utandırma,
- Küçük düşürme,
- Alay etme,
- Dalga geçme,
- Lakap takma
- Aşağılayıcı bir şekilde gülme.



# DUYGUSAL ZORBALIK

Toplumsal dışlama, bireye zarar vermek ya da bireyi incitmek amacıyla toplumsal ilişkilerini etkileme anlamına gelmektedir. Toplumsal dışlama bir dolaylı zorbalık türüdür.

Bu zorbalık türünü öğretmenleriniz ya da çevreniz anlayamayabilir. Bu sebepten ötürü bunu yaşayan siz veya yakın arkadaşınız ise öğretmeninize çevrenize sizin söylemeniz gerekmektedir.



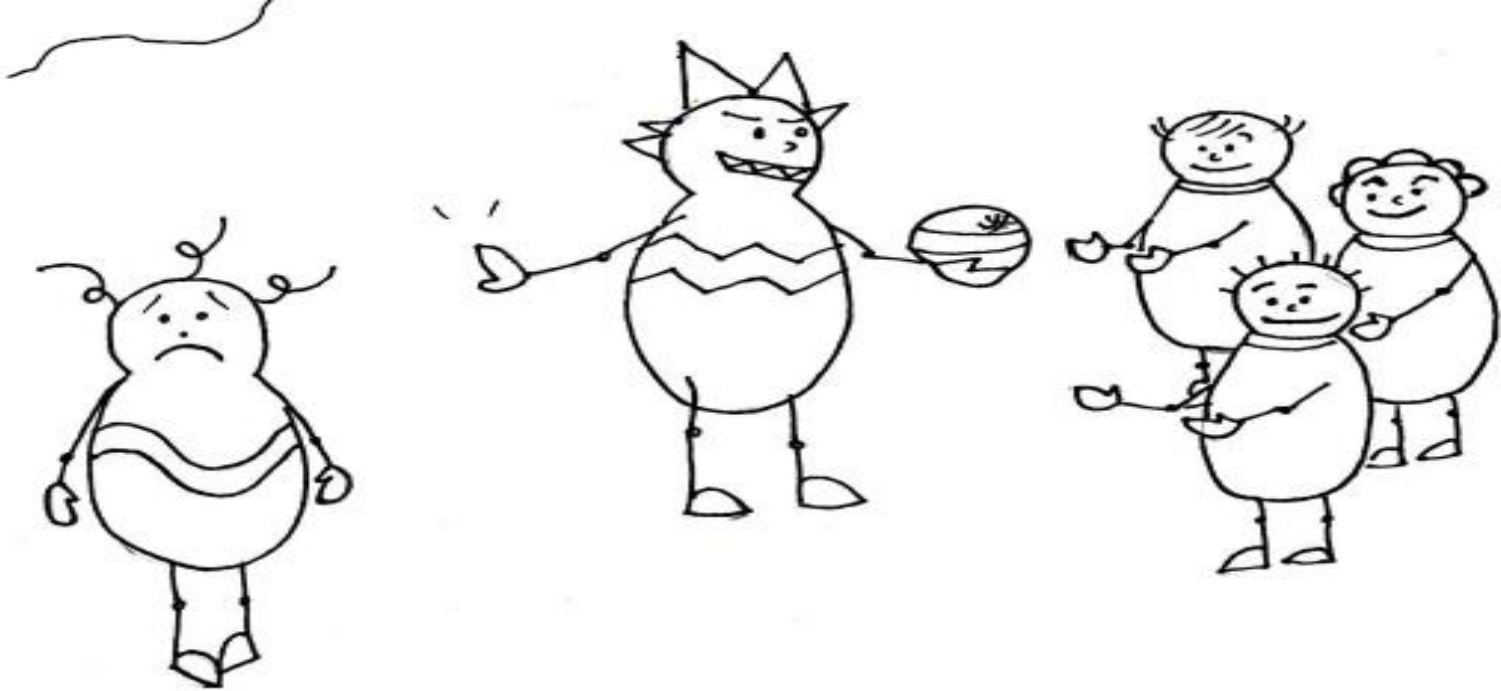


# DUYGUSAL ZORBALIK

- Görmezlikten gelme,
- Sirtını dönme,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Gruptan atarak cezalandırma,,
- Diğer öğrencilerle konuşmasını ve arkadaşlık kurmasını engelleme,
- Aşağılayıcı bir şekilde gülme.
- Arkadaşlarını mağdura karşı kıskırtarak aralarının bozulmasına çalışma,



# DUYGUSAL ZORBALIK



- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Gruptan atarak cezalandırma,,

# SİBER ZORBALIK

Bilgi ve iletişim teknolojisi araçları özellikle cep telefonu ve internet yoluyla zorbalık yapılmasıdır.

Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:



# SİBER ZORBALIK

- Tehdit mesajları yollamak, hakarete varan ifadeler kullanmak,
- Sosyal medyada bir başkasının rahatsızlık verici görüntülerini yayınlamak,
- Bir başkasının özel ya da mahrem bilgilerini sızdırmak,
- Anonim hesaplardan taciz etmek, rahatsızlık vermek,
- Bir başkasının hesaplarını ele geçirmek bu hesaplardan uygunsuz yayınlar yapmak,
- Bir kimseyi ısrarla takip etmek,
- Bir kimsenin paylaşımlarına kasıtlı olarak sürekli olumsuz yorumlar yapmak,
- Kurbanın internette bazı yerlere ulaşımının engellenmek. Örneğin kurbanın bir oyuna, sohbet odasına ya da bir sosyal ağ grubuna girmesinin engellenmesi dışlama kapsamında değerlendirilebilir.
- Bir başkası hakkında yalan ya da uydurma haberler yaratmak ve bunları yaymak,



## Zorbalık davranışı gösteren öğrencilerin ortak özellikleri:

Empati kurma yeteneği gelişmemiştir.

Sosyal becerilerde ve ilişki kurma biçimlerinde yetersizlikler olabilir.

Saldırgan ve dürtüsel yapıya sahiptir, erkeklerde fiziksel üstünlük de eşlik edebilir.



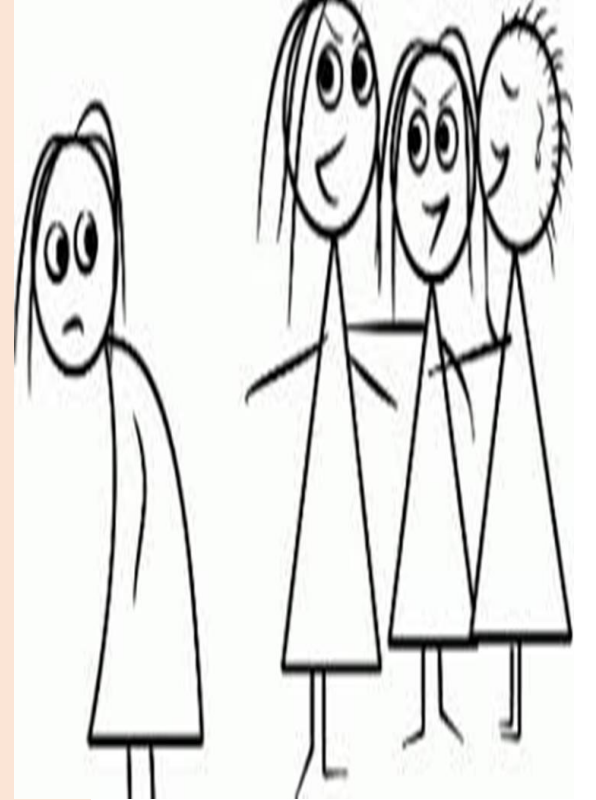
## Zorbalığa uğrayan öğrencilerin ortak özellikleri:

Genellikle güvensiz ve kendilerini koruyamayan, pasif ve boyun eğici bir tarzları vardır.

Utangaç ve içine kapanıktır.  
Çok arkadaşı yoktur.

Genellikle aşırı koruyucu ailelerin çocuklarıdır.

Farklı özelliklere sahip olabilir (kekemelik, gözlük kullanma, diş aparatı kullanma vb.).



**Zorba bir öğrenci misin?**

- Birisini üzdüğün zaman mutlu olur musun?
- Rahatlamak için başkalarına sataşır mısın?
- Diğer insanların senden korkmasından hoşlanırmısın?
- Başkalarının üzülmesi seni mutlu eder mi?
- İnsanlar seni zorba biri olarak mı tanıyor?



## Şiddet-Zorbalığın etkileri

- Beyin Kanamaları
- Kırıklar
- İç organ yaralanmaları
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Okul fobisi
- Dışarı çıkmama
- Akademik başarıda düşüş



# Şiddete-Zorbalığa Maruz Kalanların Hissettikleri



- Şok
- Korku
- Panik
- Öfke
- Kızgınlık
- Endişe
- Yetersizlik
- Suçluluk
- Üzüntü
- Acı
- Pişmanlık



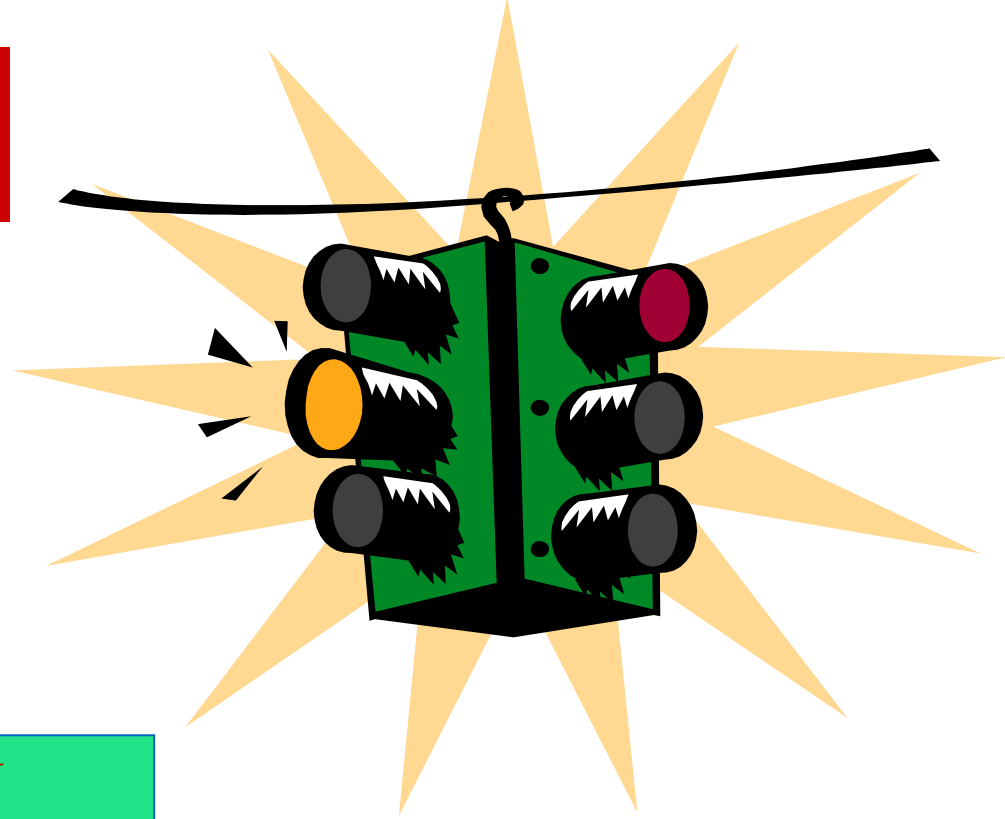
**Zorbaca davranışlar sergileyeceğimiz zaman;**

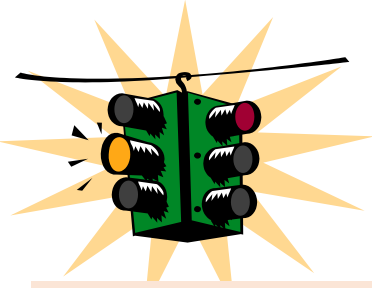
**ÖFKELENDİĞİNİZ ANDA  
KIRMIZI IŞIK “DUR”**

**DÜŞÜN SARI IŞIK “BEKLE”**

- Sorununu ve ne hissettiğini söyle,
- Olumlu bir hedef belirle,
- Farklı çözüm yolları düşün
- Seçimin ilerdeki sonuçlarını düşün

**OLUMLU, ZARAR VERMEYEN  
BİR YOL BUL YEŞİL IŞIK  
“UYGULA”**





## İlk önce öfkemizi kontrol edebilmeyi öğrenmeliyiz.

- Hemen durun ve içinizden 10'a kadar sayın. Bunu yaparken bir kaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
- Kendi kendinize 'sakin ol' deyin.
- Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Kendinize sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek hazırlayın.
- Telefonla bir arkadaşınızı ya da akrabanızı arayın ve başka konulardan konuşun.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın; örneğin çiçeklerinizi sulayın.
- Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın; mümkünse odanıza gidin ve sakinleşene kadar orada kalın. Hâlâ sakinleşemediyseniz gidin bir yastığı yumruklayın.
- Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.
- Unutmayın tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz.

# ZORBALIĞIN EN SIK GÖRÜLDÜĞÜ YERLER



Okulun içindeki zorbalığın, okula geliş gidiş sırasındaki zorbalıktan çok daha sık olduğu, okuldaki “oyun bahçesinin” en tipik yer olduğunu, bunu “koridorlar”, “sınıfın içi”, “kantin ve tuvaletlerin” izlediğini, yatılı okullarda zorbalığın en yaygın olarak “yatakhane”de olduğu görülmektedir.

**ZORBALIĞI DURDURUN!**

# ZORBALIĞA MARUZ KALAN KİŞİ NASIL HİSSEDER?



- Suçluluk,
- Korku,
- Panik,
- Öfke
- Kızgınlık,
- Endişe,
- Yetersizlik,
- Üzüntü,
- Pişmanlık



## ZORBALIĞA MARUZ KALAN KİŞİYİ NASIL ETKİLER?



- Kısa dönemli fiziksel sorunlar (baş ağrıları, karnın ağrması),
- İçine kapanma,
- Okul kurallarına uymama isteği,
- Okula gitmek istememe,
- Depresyon,
- Sosyal ilişkilerde azalma, arkadaşları ile görüşmek istememe,
- Derslere ilgisizlik,
- Akademik başarıda düşüş yaşama,
- Olumsuz benlik saygısı, kendisini sevmeme gibi sonuçları olabilir.

# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR!



## YANLIŞ

Zorbalık gençliğin doğal bir sürecidir, çocukları güçlendirir.

Zorbalık kendi haline bırakılırsa zamanla biter.

Sadece erkek çocuklar zorbalık yapar.



## DOĞRU

Zorbalık doğal bir süreç değildir, karakter güçlendirmesiyle ilgisi yoktur. Zorbalığa maruz kalan çocuk sosyal ve duygusal açıdan zarar görür.

Zorbalığı görmezden gelmek zorba davranışlarda bulunan kişiyi cesaretlendirir; zorbalık dozunu artırmasına neden olabilir.

Kız çocuklar da oğlan çocuklar da zorbalık yapar. Araştırmalar oğlanların daha çok fiziksel zorbalık yaptığını, kızların ise ağırlıklı olarak duygusal ve sosyal zorbalık yaptığını ortaya koymaktadır.

# DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR!



## YANLIŞ

Fiziksel zorbalık dışında diğer zorbalık türleri o kadar da önemli değildir.

Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudur.



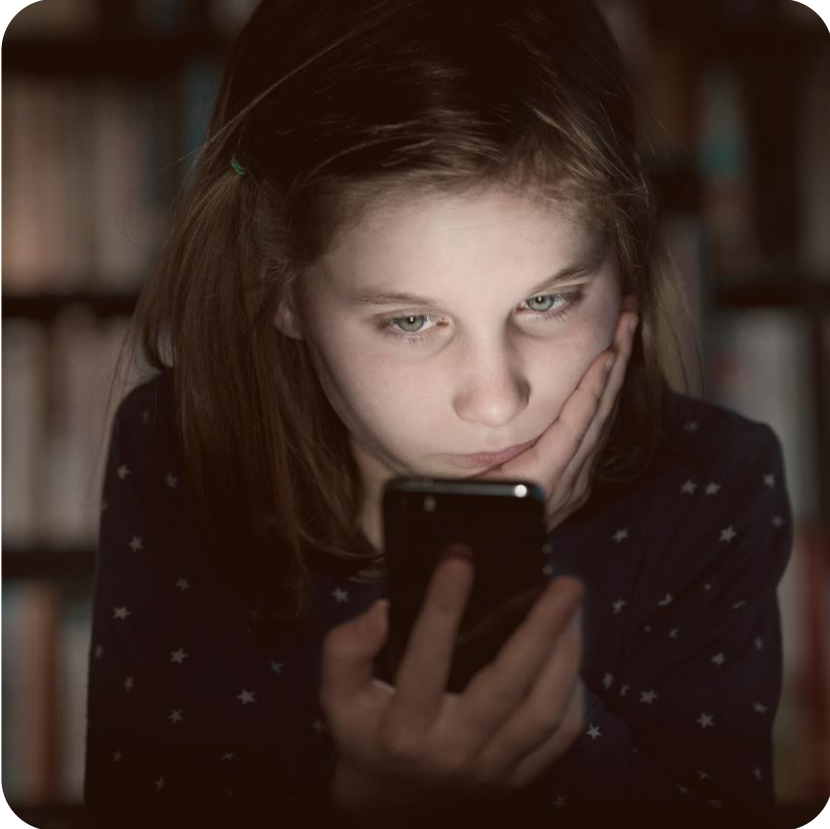
## DOĞRU

Tüm zorbalık türleri çocuğun gelişimini olumsuz etkiler.

Zorbalıktan şikayet eden öğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.

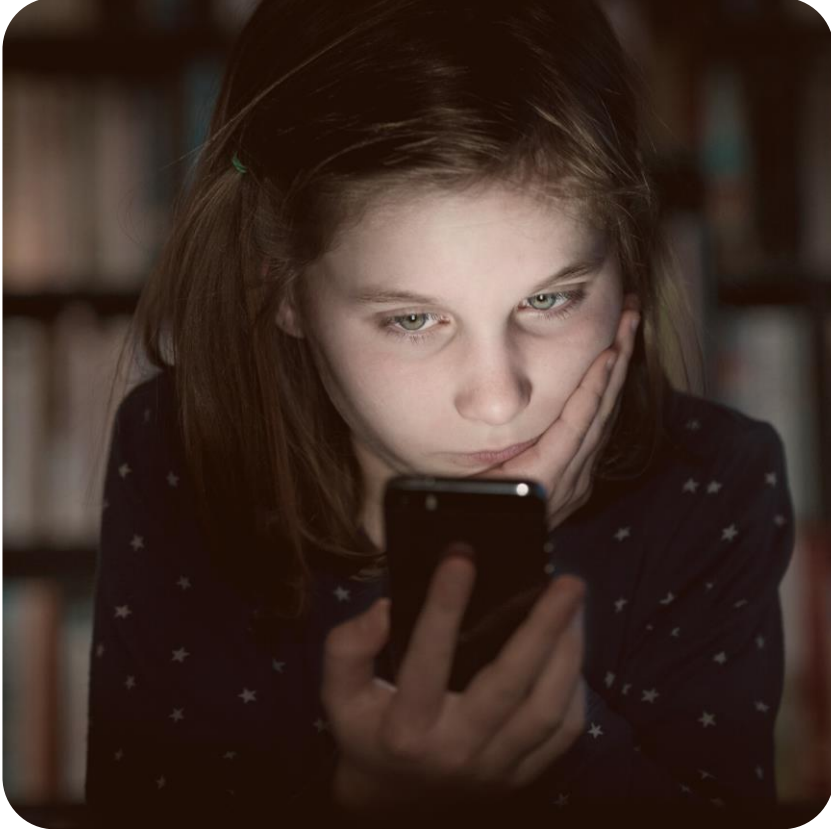


# SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Sizi rahatsız eden kişiyle iletişiminize son verin.
- Hesaplarınızı korunaklı hale getirin, herkesin erişimine açmayın.
- Zorbalık ısrarla devam ediyorsa güvendiğiniz kişilere/ebeveynlerinize durumu anlatın.
- Zorbaliğa maruz kaldığınız platformlara gerekli şikayetleri yapın, bu hesapları ya da kişileri bildirin.
- Zorbaliğa maruz kaldığınız platformlardaki hesaplarınızı silin ya da dondurun.

# SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Zorbalığın sadece sizin başınıza gelen bir sorun olmadığını unutmayın, durumu görmezden gelmeyin ve gerekli önlemleri alın.
- Güvenli internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olun.
- Kanıtları (ekran görüntüsü, mesaj vb.) saklayın.
- Haklarınızı iyi bilin, sosyal mecraların zorbalıkla mücadele politikalarını inceleyin.
- Tehlike altında olduğunuzu hissediyorsanız resmi makamlara gerekli şikayetlerde bulunun.



## ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Her Őeyden önce bu davranıŐların sizin hatanız olmadığı, böyle bir davranışı kimsenin hak etmediğini ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın. Dolayısıyla yardım aramaktan utanmayın, çekinmeyin, korkmayın.



# ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın. Bu rehber öğretmeniniz, anneniz, babanız, öğretmeniniz, olabilir.
- Eğer zorbalık yapan çocuk korktuğunuzu anlarsa daha da üstünüze gelebilir. Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin, kafanızı çevirin ya da uzaklaşın. Bir müddet sonra sıkılıp, bırakacaktır.

## ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin. Zorbalık davranışları genellikle تنها yerlerde olur.
- Zorbanın “kimseye söyleme” tehditlerine asla kulak asmayın.
- Şiddete başvurmayın. Bu durum o kişi ya da kişilerin isteğini yerine getirmek olacaktır.

## ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan çocuğu nazikçe uyarın.
- Böyle davranışlara şahit olduğunuzda zorbalık yapan çocuğu cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın. Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın. Böyle bir durumda hemen ğretmenlerinizden birine haber verin.

## ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINIZDA NE YAPMALISINIZ?



- Zorbaliğa maruz kalan kişiyle arkadaş olun, onu grubunuza alın. Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir; ona doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz.



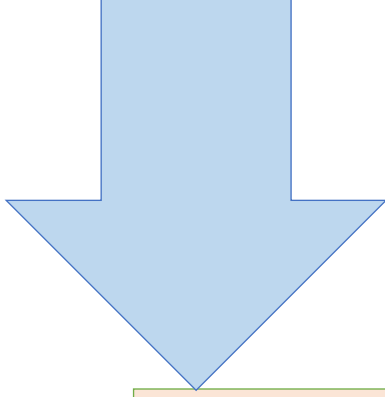
# Seyirci ne yapabilir?



1. Olayı izlemeye dalmayın!!!!
2. Zorbaya durmasını söyleyin!!!!
3. Zorbaliğa maruz kalan kişiye iyi davranın!!!!
4. Zorbaliğa maruz kalan kişiyi sizinle gelmeye ikna edin!!!!
4. Bir yetişkini olay yerine çağırın!!!!
5. Sadece gülümsemenizle de olsa zorbaya güç vermeyin!!!!
6. Ezilenle, yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş olun!
7. Unutmayın, **siz de bir gün zorbaliğa maruz kalabilirsiniz!!!!**



1. Zorbalıktan yalnızca “hanım evlatları” yakınır.



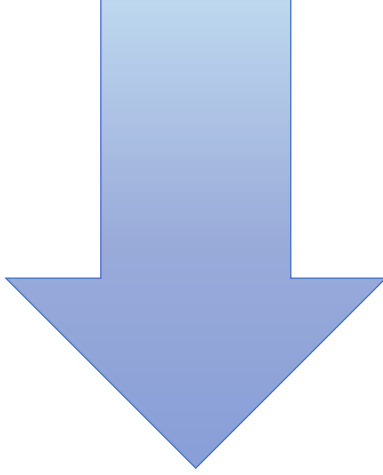
**Doğrusu:**

Sizlerin zorbalıktan şikayet etmeniz “hanım evladı” olduğunuz anlamına gelmez. Zorbalık, zalimlik ve haksızlık yapmak demektir.

Sizler, zorbalığın okulda hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu ve zorbalığa maruz kaldığınızda şikayetinizi dile getirmelisiniz.



**2. Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk” tur.**



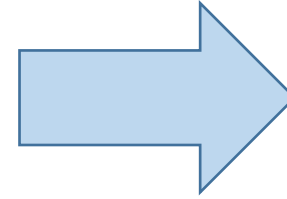
**Doğrusu:**

**Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk” değil, bildirmek demektir. Suçluya veya bir başkasına yardım etmek için suçluyu yetkililere bildiririz. Halbuki birisini “ispiyonlamakta” amaç, onun başını derde sokmaktır.**



3. “Kavga etmek ve saldırganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır

- bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler
- zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar
- zorbalık yapanları görmezden gelerseniz size bulaşmazlar
- bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır
- zorbalığa uğrayan kişiler belli bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir
- sadece erkekler zorbalık yapar.”



**Doğrusu:  
Bu söylemlerin tamamı  
YANLIŞ....**

ŞİDDETE VE ZORBALIĞA HAYIR!



Zorbalığa hep birlikte karşı koyabiliriz.

