

Zorbaca davranışlara izleyici kalanlar için

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın varsa onu uyarabilirsin, "Dur!" diyebilirsin.

Zorbaliğa uğrayan arkadaşına destek çıkabilirsin.

Güvendiğin bir yetişkinden durumu anlatarak yardım isteyebilirsin.

Ne olursa olsun sessiz kalma!



Sınıfta mağdur olan çocuğu destekleyen ve savunan daha çok çocuk olduğunda zorbalık seviyesi düşer ve savunanlar sayesinde kurbanların kaygılanma ve sıkıntı yaşama olasılıkları azalır.

ZORBALIĞA KARŞI DUYARLILIĞI AZALTAN YANLIŐ İNANÇLAR

"Kavga etmek ve saldırganca davranmak doğaldır."

"Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir."

"Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler."

"Zorbalıktan Őikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar."

Bu tür yaygın inançların DOĞRU OLMADIĞINI UNUTMAYIN!



Akran Zorbalığına karşı mücadelemize katılın!



AKRAN ZORBALIĞI LİSE ÖĞRENCİ BROŐÜRÜ



ZORBALIĞA KARŞI BİRLİK OLUYORUZ.



Akran Zorbalığı

“Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması” olarak tanımlanmaktadır.

ZORBALIĞI DİĞER SALDIRGANLIK TÜRLERİNDEN AYIRT EDEN ÖZELLİKLER;

- **Gücün kasıtlı ve kötü kullanımı**
- **Zorbalığın tekrarlılığı**
- **Zorbalığa katılan taraflar arası fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin bulunması**

ZORBALIK DAVRANIŞLARININ TÜRLERİ:

- **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

Zorbaca davranışlara maruz kalanlar için

Yüksek sesle «Hayır» diyerek zorbayı durdurun.

Zorbayla karşılaştığında ortamı terk edin.

Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.

Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.



Zorbaca davranışlar sergileyenler için

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

Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.

Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.

UNUTMA! Duygu ve davranışlarını kontrol edebildiğin zaman güçlü olursun!

“Gerçek pehlivan, güreşte rakibini yenen değildir. Gerçek pehlivan, öfkelenildiği zaman öfkesini yenendir.”

