



AKRAN ZORBALIĞI

Hazırlayan
Banu Özdemir
Rehberlik Öğretmeni

Abidinpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Ankara 2024

**HEP
BİRLİKTE
ZORBALIĞA «HAYIR»
DİYELİM!**





*Aynı yaşıta olduğumuz ya da
denk olduğumuz kişilere
akran denir.*

Akran Zorbalığı

Bir ya da birden çok çocuğun,
daha güçsüz ve korunmasız
olduğunu düşündükleri çocuklara
bilerek ve sürekli olarak
rahatsızlık vermesidir.

Bu bir saldırganlık türüdür.



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



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

Birisi;

- sizi ittiğinde, size vurduğunda,
- sizinle dalga geçtiğinde,
- eşyalarınıza el koyduğunda,
- eşyalarınıza zarar verdiğinde,
- size lakap taktığında,
- sizi bilerek görmezden geldiğinde,





- sizi dışladığında ya da
- farklı olduğunuz için sizinle dalga geçtiğinde bu zorbalıktır!

**ZORBALIK, ŐAKA
VEVEYA
OYUN DEĞİLDİR!**



Kimsenin canı yanmıyorsa,
herkes eşit olarak katılıyorsa,
eşit olarak eğleniyorsa bu
şakadır veya oyundur.



Fiziksel, duygusal veya siber bir zarar verme söz konusu ise, güçlü kişi ya da kişiler tarafından uygulanıyorsa, birden fazla defadır tekrar ediyorsa bu zorbalıktır!



Bazen bu tür davranışların hedefi olabiliriz. Etrafınıza belli etmemeye, arkadaşlarınız ile birlikte gülmeye devam edip üzüldüğünüzü saklamaya çalışabilirsiniz. Ancak oyun ile zorbalığı ayırt etmeyi öğrenmeli, zorbalığa izin vermemelisiniz.



**ZORBALIĞIN FARKLI
BİÇİMLERİ VARDIR:**





Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık kişinin birine vurması, kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermesi, birinin sağını çekmesi gibi davranışlar içeren zorbalık türüdür.



Sosyal Zorbalık

Sosyal zorbalık biri yokmuş gibi davranmak, birini gruptan, oyundan ya da arkadaşlıktan dışlamak, dedikodu yaymak gibi davranışlardır.

Arkadaşlık ilişkileri, her
ocuk için önemlidir.
İlişkileri olumsuz etkilemeye
alışmak, ayrımcılık
yapmak, birini gruptan
ıkarmaya çalışmak yanlış
ve zorbaca bir davranıştır.





Siber Zorbalık

Birisine hakaret içeren mesajlar atmak, bir kişinin resimlerini izin almadan internete koymak, kırıcı yorumlar yapmak ve yalan haber yaymak, siber zorbalıktır.

Siber zorbalık suçtur. Siber zorbalığı belgeleyin.

Başkalarının sorununuz konusunda size yardımcı olmasını sağlamak için başınıza gelenleri belgelemeniz gerekir.



Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık;

- küfür etmek,
- tehdit etmek
- lakap takmak
- kişinin bedensel özellikleriyle ve dış görünüşüyle alay etmek (boyu, kilosu, giysisi, gözlüğü)
- konuşma tarzı, aksanı veya şivesiyle dalga geçmek gibi davranışları içerir.





AKRAN ZORBALIĞINDA KİŞİLER



Zorbalık Yapan

Mağdurdan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren kişidir.

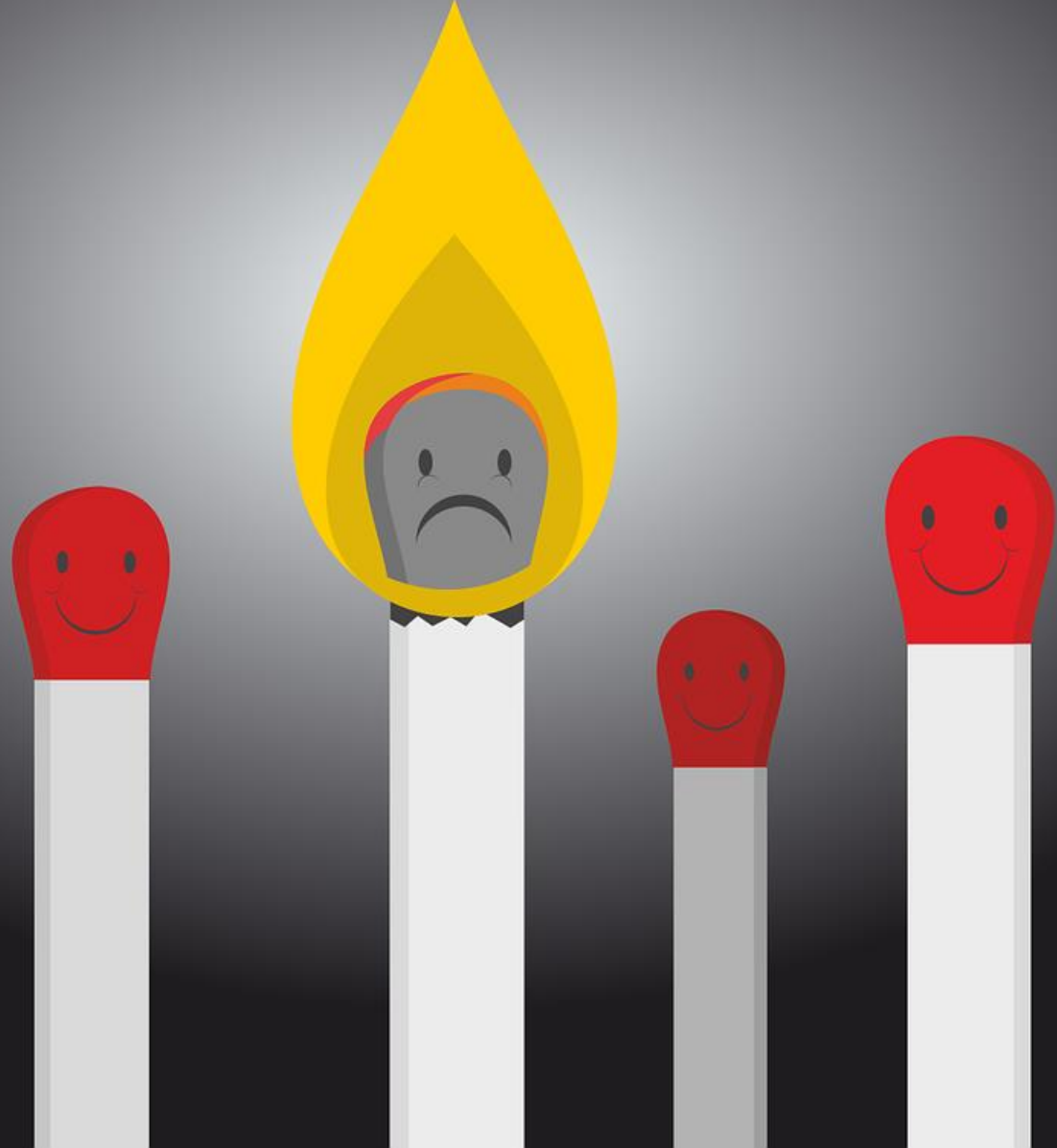


Zorbalığa Uğrayan

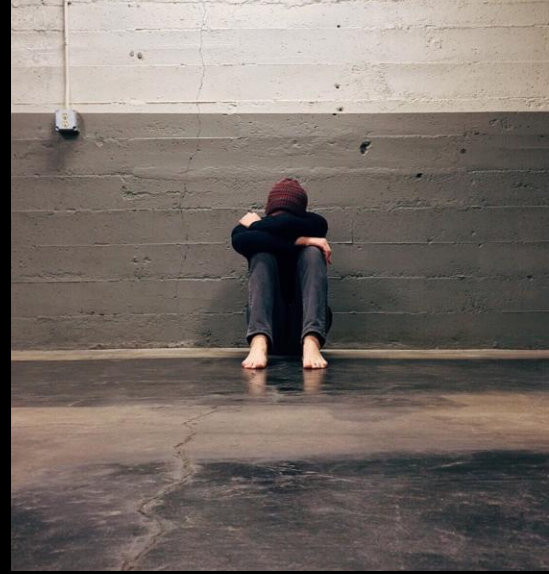
Zorbalığa maruz kalan,
zorbanın tekrarlı zarar verici
davranışlarını yönelttiği kişidir.

Seyirci

Zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.



ZORBALIK ANINDA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

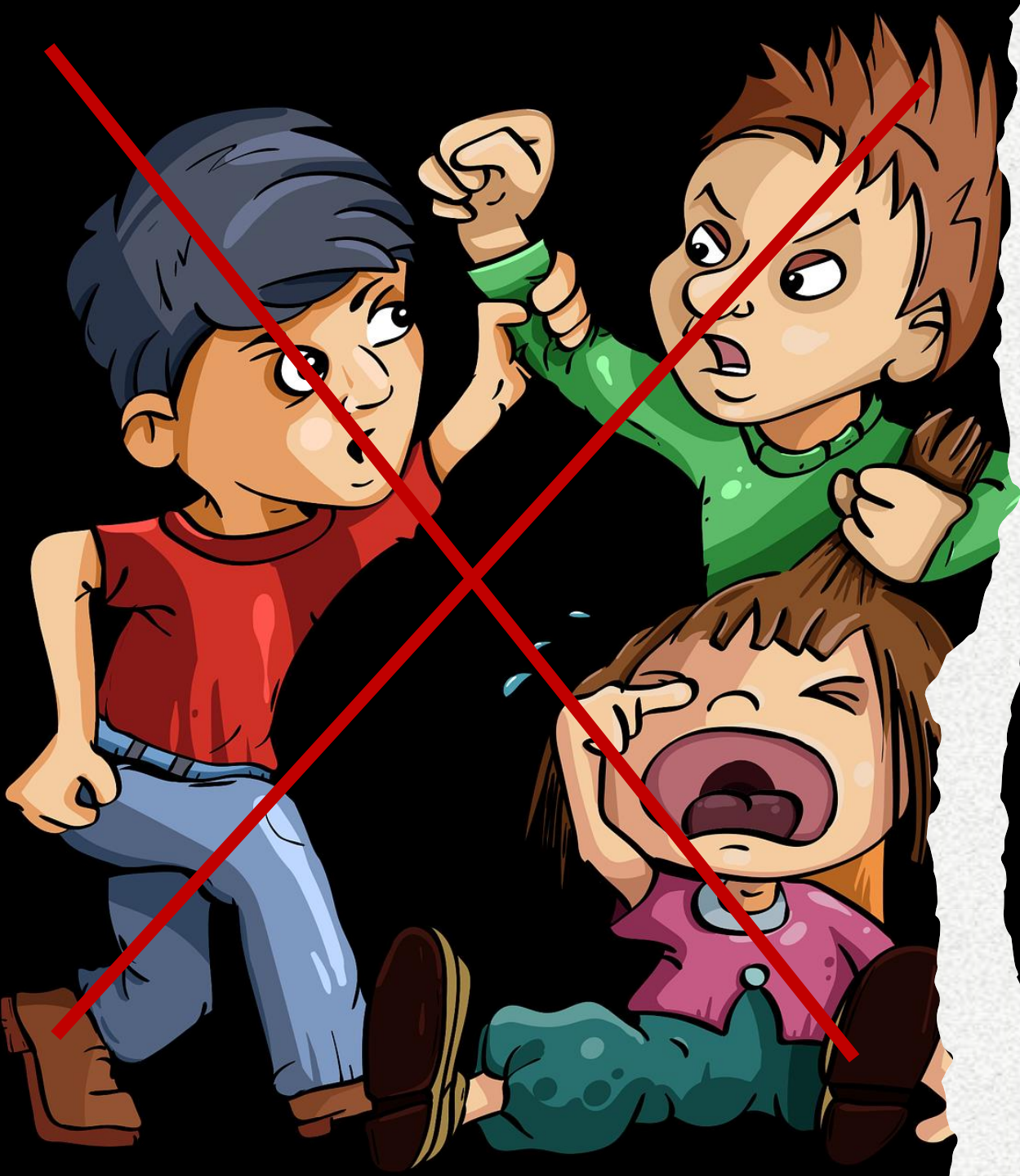


- Yüksek sesle “**Hayır**” diyerek onu durdurabilirsiniz.
- Söylediklerini, yaptıklarını umursamamak için kendinizi meşgul edebilirsiniz.
- Öğretmenlerinize haber verebilir, yardım isteyebilirsiniz.
- Ortamı terk edebilirsiniz.





UNUTMAYIN!



Zorbalık yapan kişiler, sorunu olan kişilerdir. Zorbalar onlardan korkmanızı ister.

Gerçekten korkanların onlar olduğunu anladığınızda, bu her şeyi değiştirir.



Zorbalık yapan kişinin zarar verdiği tek kişi, mağdur ettiği kişi değildir.

Çevresine ve kendisine de zarar verir.

ZORBALIKLA SAVAŞMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?



**Zorbalığa ve şiddete tepki
gösterin.**

Ancak, tepkinizi gösterirken kendin
zorba olmayın.



Neler olduğunu birilerine anlatın.

Zorbalık, birinin sessizce acı çekmek zorunda olduğu bir durum değildir.

Yaşadığınız veya şahit olduğunuz bu zorbalık durumunu hemen güvendiğiniz birine anlatabilirsiniz.

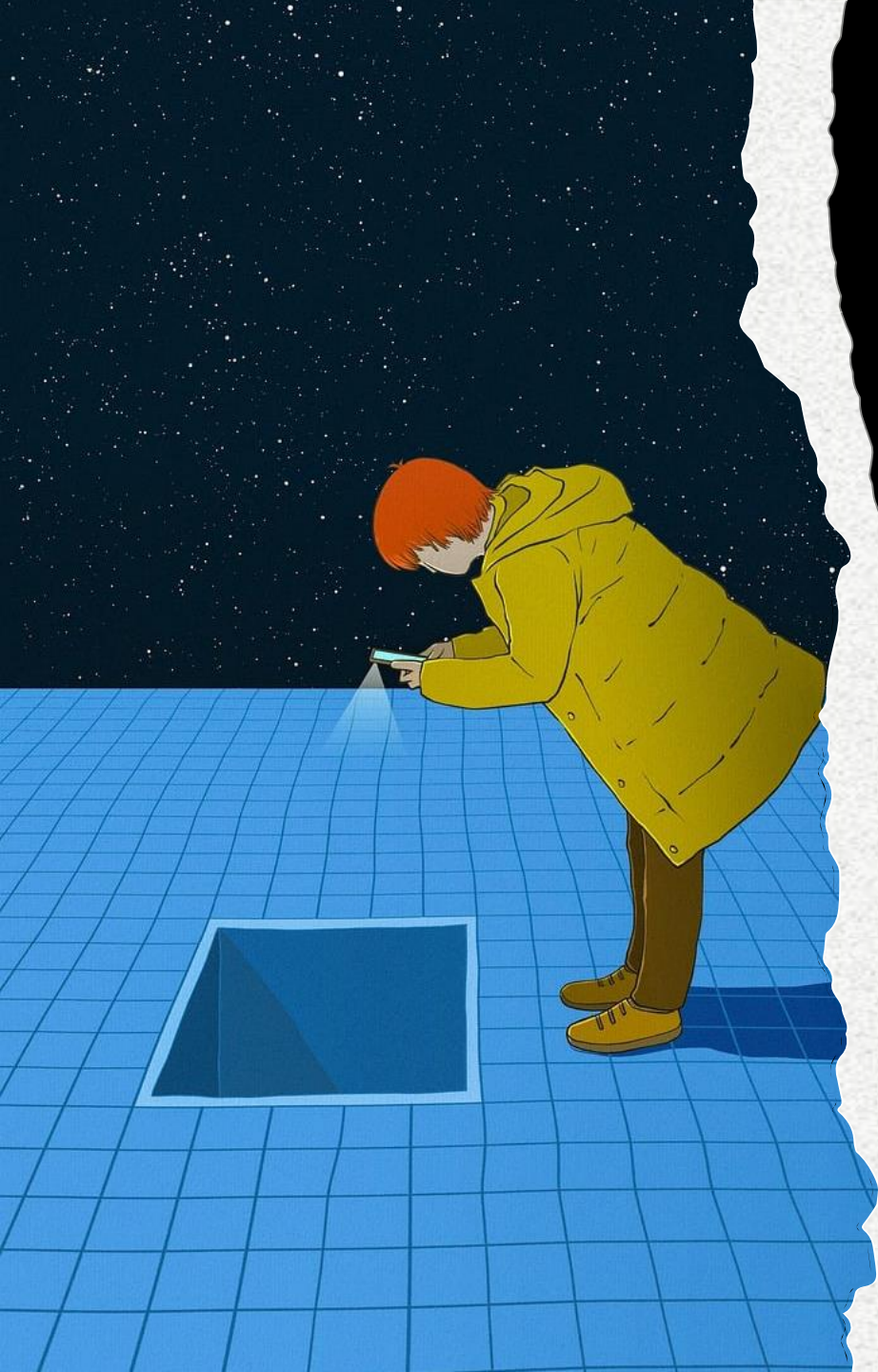
Bu kişi; güvendiğiniz bir arkadaş, bir öğretmen veya güvendiğiniz bir yetişkin olabilir.



Cesur olun ve susmayın.

Kendinize güvenin ve çevrenizi
zorbalığa karşı çıkmaları ve
bunu durdurmaları için
cesaretlendirin.





Kayıt tutun.

Zorbalığın ne olduğu ne zaman olduğu ve kim(ler)in dahil olduğu hakkında bir kayıt tutun. Zorbalık çevrimiçi ise, kanıtları saklayın. Tüm fotoğrafları, videoları, metinleri, e-postaları veya gönderileri kaydedin veya kopyalayın.

Tuttuğunuz kayıtları okul idaresi veya öğretmenlerinizle paylaşın.



**Çatışmalarınızı barışçıl
biçimde çözüň.**

Sorunlarınızı ve/veya çatışmalarınızı zorbalıkla değil; uygun tutum ve davranışları sergileyerek barışçıl bir şekilde çözmeye çalışmalısınız.

Misilleme yapmak, birine korkunç bir mesaj göndermek, diğer kişiyi utandırmak veya incitmek; zorbalığa maruz kalıyorsanız cazip gelebilir. Bu iyi bir fikir değil. Sonunda başınız derde girebilir veya kendinizi daha da fazla incitebilirsiniz.





Destekleyin.

Zorbalık travmatiktir. Zorbalığa uğrayan arkadaşlarınızı uygun şekilde destekleyin. Onları suçlamayın.

Zorbalığı siz yaşıyor olabilirsiniz
ya da bir arkadaşınızın başına
geldiğini izliyor olabilirsiniz. Bu
konuda konuşmanız sizin
ispiyoncu olduğunuz anlamına
gelmez. Birisine yardım ederek
iyi bir şey yaptığınızı
unutmayın.



Arkadaşlık ilişkilerinizi gözden geçirin.

Sadece size kendinizi iyi hissettiren insanlarla arkadaşlık kurun. Biri sizi sürekli aşağılıyorsa, o gerçek bir arkadaş değildir. Zaman ayırmaya değmez.





ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ NASIL OLMALIDIR?

- Saygılı olmalıyız.
- Karşımızdakini dinlemeliyiz.
- Paylaşmalıyız.
- Alay etmemeliyiz.



- **HAYIR** diyebilmeliyiz.
- Teşekkür etmeliyiz.
- İncitmemeliyiz.
- Özür dilemeliyiz.



UNUTMAYIN!

Herkesle arkadaş olmak zorunda değilsiniz ama her zaman saygı göstermeli, insanların başkalarına zorbalık etmesinden hoşlanmadığınızı açıkça belirtmeli ve zor zamanlar geçiren insanlara destek olmalısınız.





Hep birlikte

«zorbalık yapanlara dur ve zorbalığa hayır!»

diyebilmeliyiz.



Kaynak

Face of the World. Akran Zorbalığı. Erişim Adresi: <https://sgdd.org.tr/mhpss/akran-zorbaligi/>. Erişim Tarihi: 23.01.2024

American Psychological Association. How parents, teachers, and kids can take action to prevent bullying. Erişim Adresi: <https://www.apa.org/topics/bullying/prevent>. Erişim Tarihi: 23.01.2024

Görseller: Pixabay. Erişim Adresi: <https://pixabay.com/tr/photos/search> Erişim Tarihi: 23.01.2024