



Bir zorba ancak sen izin verirsen kendini kötü hissetmeni sağlayabilir.  
(David Walliams)



Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar için;  
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, zorbalarmın en güçlü silahıdır.

Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.

Zorbayla karşılaştığında ortamı terk edin.



### 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!**

## AKRAN ZORBALIĞI BROŞÜRÜ



### MUSTAFAKEMALPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres: FEVZİDEDE MAH. FEVZİDEDE  
OKUL MEY. M.AKİF İLKÖĞRETİM OKULU  
BLOK NO 7/8 MUSTAFAKEMALPAŞA /  
BURSA

Telefon:  
02246131514

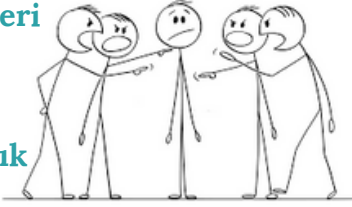
**Zorbalık:** güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışlardır.

**Akran zorbalığı,** bir ya da birden çok öğrencinin kendilerinden daha güçsüz öğrencileri kasıtlı ve sürekli olarak rahatsız etmesiyle sonuçlanan ve kurbanın kendisini koruyamayacak durumda olduğu bir saldırganlık türüdür.

**Bir söz ya da eylemin zorbalık olarak adlandırılabilmesi için;**

- Taraflar arasında eşit olmayan güç dengesinin olması,
- Süreklilik özelliği taşıması,
- Kasıtlı yapıyor olması,
- Mağdurun bu söz ve eylemlerden rahatsız olması, ancak kendini koruyamayacak durumda olması gerekir.

## Zorbalık Çeşitleri



### Fiziksel Zorbalık

- o Dövme
- o Tekme vurma
- o Tokat atma
- o İtme,
- o Saç ya da kulak çekme
- o Dürtme vb.
- o

### Sözel Zorbalık

- o Dalga geçme, alay etme
- o Kızdırma, korkutma
- o Kötü isim(ler) takma
- o Küfür etme
- o Kurbanı ya da ailesine hakaret etme
- o Küçük düşürücü, incitici, hakaret edici sözler söyleme
- o Zihinsel olarak geri olduğunu söyleyerek kendisini kötü hissetmesine sebep olma vb.



### Duygusal Zorbalık

- Yokmuş gibi davranmak
- Gruptan dışlamak,
- Oyunlara katmamam-k,
- Dedikodu yaymak

### Siber Zorbalık

- Kişiden habersiz onun bilgilerini kullanarak hesap açmak
- Sosyal medya aracılığı ile uygunsuz içerik paylaşmak
- Sosyal medyada kötü yorum yazmak ve hakaret etmek
- Sosyal medya hesaplarından dışlamak
- İzinsiz olarak fotoğrafını/videosunu paylaşmak
- Özel fotoğraflarını ve görüşmelerini başkaları ile paylaşmak.

### 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.
- **Zorbaliğe maruz kalan** ise zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir.
- **İzleyiciler** ise zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.

## ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER!!!

- Öğrencilerinize akran zorbalığı hakkında bilgi verin.
- Olumlu rol model olun ve zorbalık olaylarına hemen müdahale edin
- Öğrencilerinizle yakın ve sıcak ilişkiler kurun.
- Olumlu bir sınıf ortamı yaratın
- Öğrencilerinize destek olun.



### Zorbaca Davranışlar Sergileyenler için;

- Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikke 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!