

AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Bir ya da birden fazla çocuğun diğer bir çocuğa veya gruba sürekli olarak zarar verme amaçlı davranışta bulunmasına “Akran Zorbaliğı” diyoruz. Zorbaliğın genel özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz;

- Güçler arası dengesizlik vardır.
- Yinelenen, süreklilik gösteren davranışlardır.
- Kasıtlı olarak yapılan eylemlerdir.
- Fiziksel, duygusal veya sosyal olarak zarar verebilir.
- Mağdur kişinin genellikle duygusal tepkileri olurken zorbaliğı gerçekleştiren kişi tepkisizdir.
- Güç gösterisi, kontrol altında tutma veya maddi çıkar elde etme gibi sebepleri olabilir.
- Sorunu çözmek için çaba sarf edilmez.

AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

- Fiziksel Zorbalık
 - Vurmak, Tekme atmak, Saç çekmek, Isırmak, Eşyalarına zarar vermek vb.
- Sözel Zorbalık
 - Lakap takmak, alay etmek, hakaret etmek, Aşağılamak vb.
- Duygusal/Sosyal Zorbalık
 - Kişiyi yok saymak, dışlamak, dedikodu yapmak veya yaymak, arkadaşları ile arasını bozmak vb.
- Siber Zorbalık
 - Kişiyi internet veya sosyal medya üzerinden zarar vermeye çalışmak.

YÜREĞİR

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA

MERKEZİ



AKRAN ZORBALIĞI HAKKINDA

“NEDİR? KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?”

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



yuregirram.meb.k12.tr



0322 328 4840



yuregirram

KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

1) Kendi duygunuzun farkında olun.

Çoğu zaman kişiler diğer bireylerin yaptıkları davranışlardan rahatsız olsalar da çeşitli sebeplerle bunu dile getiremeyebilirler. Arkadaşınızı seviyor olabilirsiniz, sadece şakalaştığını düşünebilirsiniz veya onun da problemleri olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak hiçbir durum başkasının size karşı zorbalık yapıyor olmasını haklı çıkarmaz.

2) "Hayır!" demeyi öğrenin.

Kendi kişisel sınırlarınızı korumanın başlıca yolu hayır demeyi bilmekten geçmektedir. Siz hayır diyemedikçe diğer kişiler sizin sınırlarınızı aşmaya devam edeceklerdir.

3) Beden duruşunuz ve diğer kişilere karşı yaklaşımınız belirleyicidir.

Beden diliniz önemlidir. Ürkek ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüvenli bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.

4) Umursamamayı ve/veya mesafe koymayı deneyin.

Zorbaların davranışını pekiştiren bir diğer unsur size zarar verebildiğini görmek olacaktır. Size zarar verebildiğinde amacına ulaşmış olacak ve benzer davranışları tekrar gösterecektir. Bunun önüne geçmek için zorba kişiyle olan ilişkinizi tekrar gözden geçirebilir, onu umursamamayı ve aranızda mesafe koymayı deneyebilirsiniz.

5) Kuralları ve kimlerden yardım isteyebileceğinizi öğrenin.

Zorbaların güvindikleri bir diğer şey gizlilik, gizli kalacağını düşünerek davranışlarını sergilerler. Okulda veya mahallenizde böyle bir duruma maruz kaldığınızda güvendiğiniz bir yetışkinden (öğretmen, idareci, anne-baba vs.) yardım istemekten çekinmeyin.

ZORBALIK DURSUN! SEN ARKADAŞLIĞA GEÇ



ZORBALIK OLAYINA TANIK OLURSAM NELER YAPABİLİRİM?

1) Öncelikle mağdur kişiye destek olun.

Zorbaların kendilerinden güçsüz gördükleri kişileri hedef aldığından bahsetmiştik. Ancak destekçileri olduğunda artık o kadar güçsüz görünmeyeceklerdir. Olaya tanık olduğunuzda mutlaka mağdur kişinin yanında olduğunuzu belirtmeniz ve gerekirse destek olmanız faydalı olacaktır.

2) Kimlerden yardım alabileceğinizi öğrenin.

Olay anına tanık olduğunuzda kendi başınıza bir şey yapabilecek durumda değilseniz dahi olay yerine yakın güvendiğiniz bir yetışkinden (okulda iseniz öğretmenleriniz veya idarecileriniz, mahallede ise komşulardan veya çevre esnaflardan) yardım isteyebilirsiniz.



yuregirram.meb.k12.tr
0322 328 4840
yuregirram