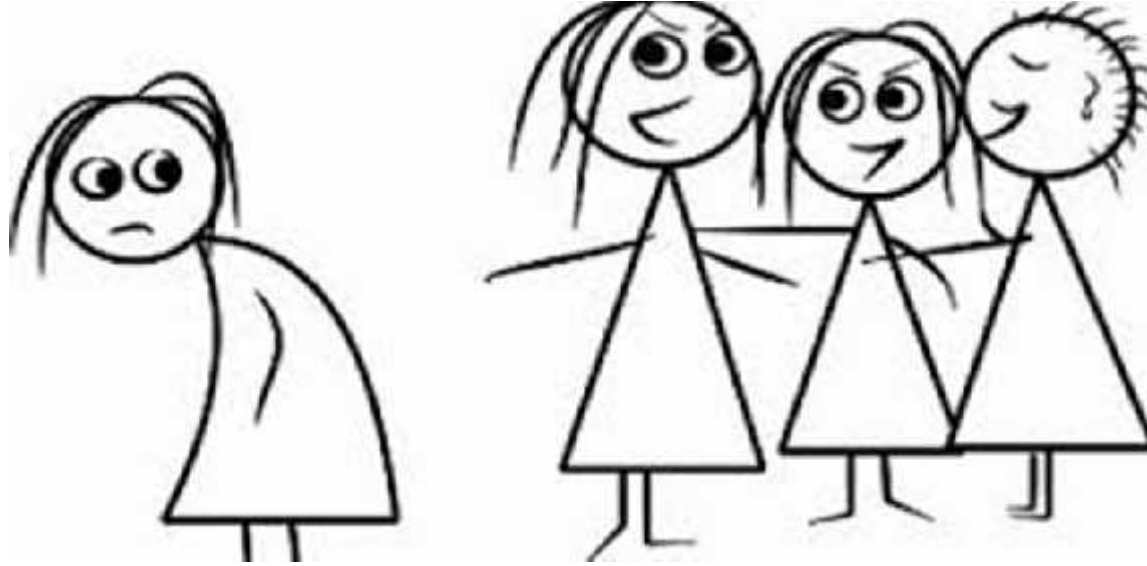


ZORBALIK VE BA ETME YOLLARI



PLEVNE LKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Zorbalık, Çok Önemli Ama Yokmu Gibi Davranılan Bir Konudur.



Toplumun bu konuda bilinçlenmesi, eğitim alması, çocukların kendilerini bundan koruması ve önlemler alması gerekmektedir.

ZORBALIK

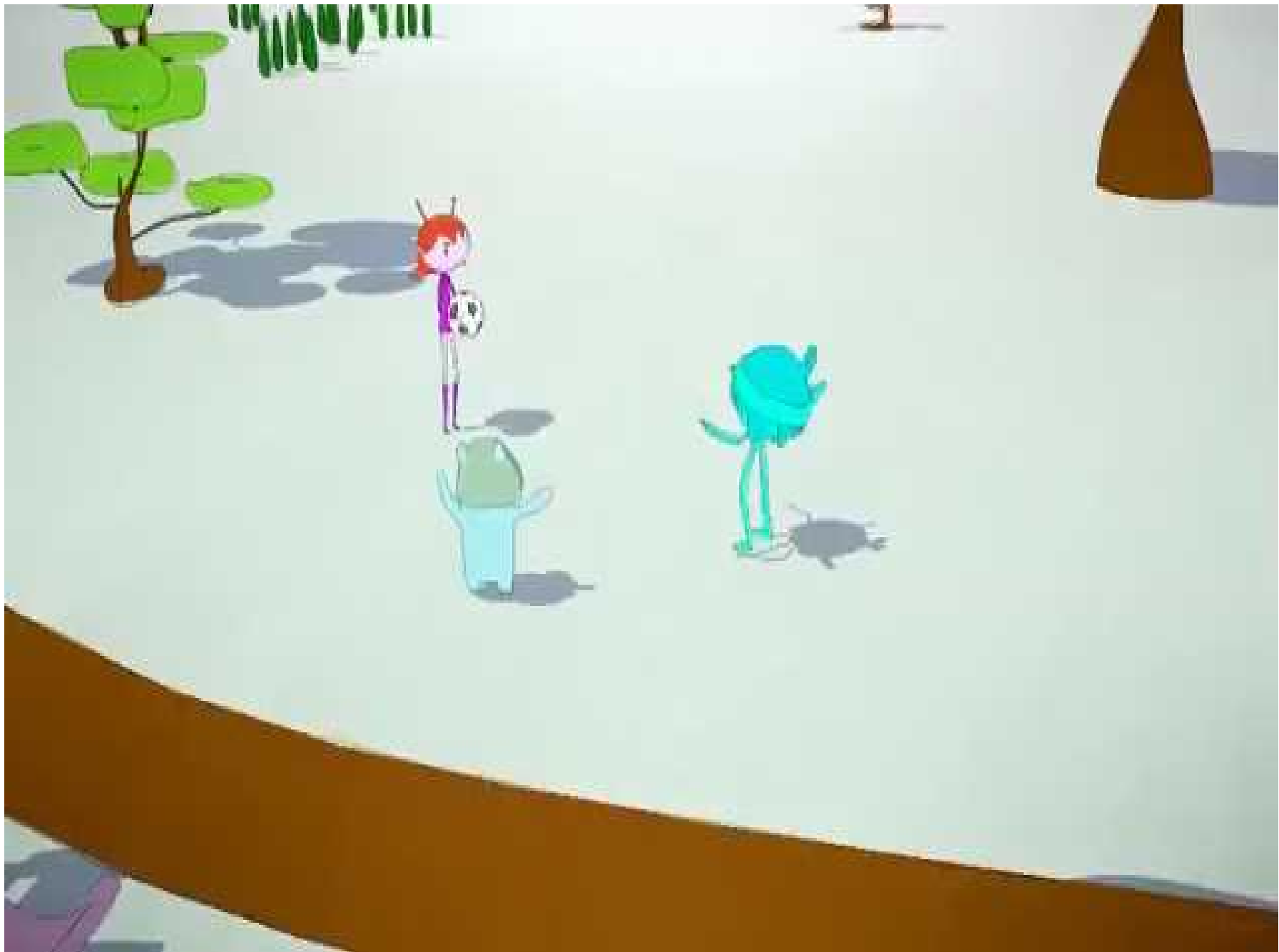


Zorbalık, güç e itli inin olmadı ı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranı ları tanımlamak üzere kullanılır.

ZORBA

- Statü, kazanç, çıkar, heyecan ya da grup içi etkileşim gereksinimlerini karşılamak için kötü bir şekilde davranan **kişiler** ya da **grup**.





EZ LEN, MA DUR

- Di erlerinin davranı ndan zarar görendir.
- Herkesin ba ına gelebilir.





SEY RC



1. Olayı izleyen
2. Zorbalık yapanları durdurmamayan
3. Zorbalı a maruz kalan ki iye yardım etmeyen/edemeyen
4. olaylar kar ısında sessiz kalan ki i veya ki ilerdir.



“bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (maddura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması”dır.

ÇOCUKLARDA
AKRAN ZORBALIĞI

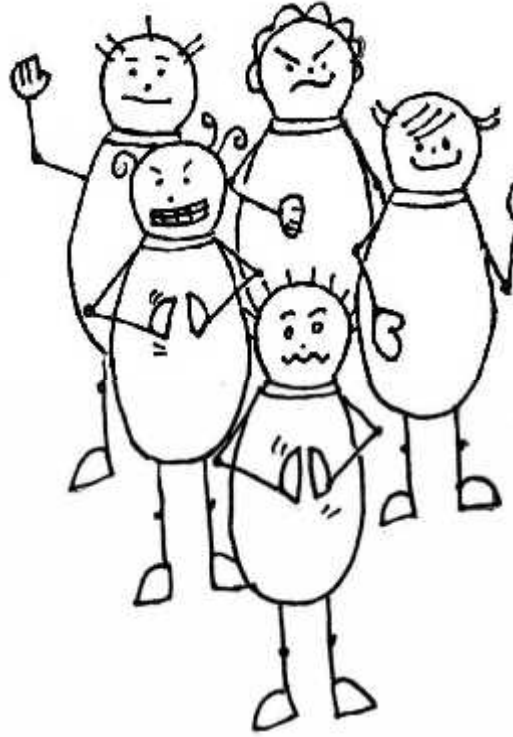
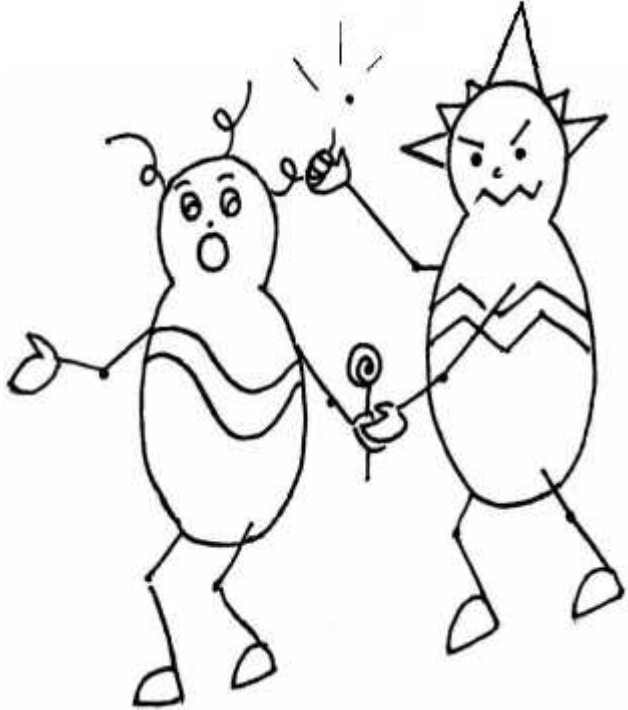
ZORBALIK

- Ki i yada grup tarafından yapilir.
- Sürekliлик gösterir, birden fazla tekrarlanır.
- içinde bir güç dengesizli i vardır. (Sayı, ya , boy, cins, bilgi, vb.)
- Bunu engellemeye gücü yetmeyenlere zarar verirler.
- Amaç** kar ısındakini ezmek ve incitmektir.

Zorbalık genel olarak **4 ba lık altında** toplanır:

- Fiziksel zorbalık** (vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.),
- Sözel zorbalık** (isim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak),
- Sosyal/Duydusal zorbalık** (dışlama, görmezden gelme)
- Siber zorbalık** (internet/mesaj yolu ile dedikodu yaymak).

F Z KSEL ZORBALIK

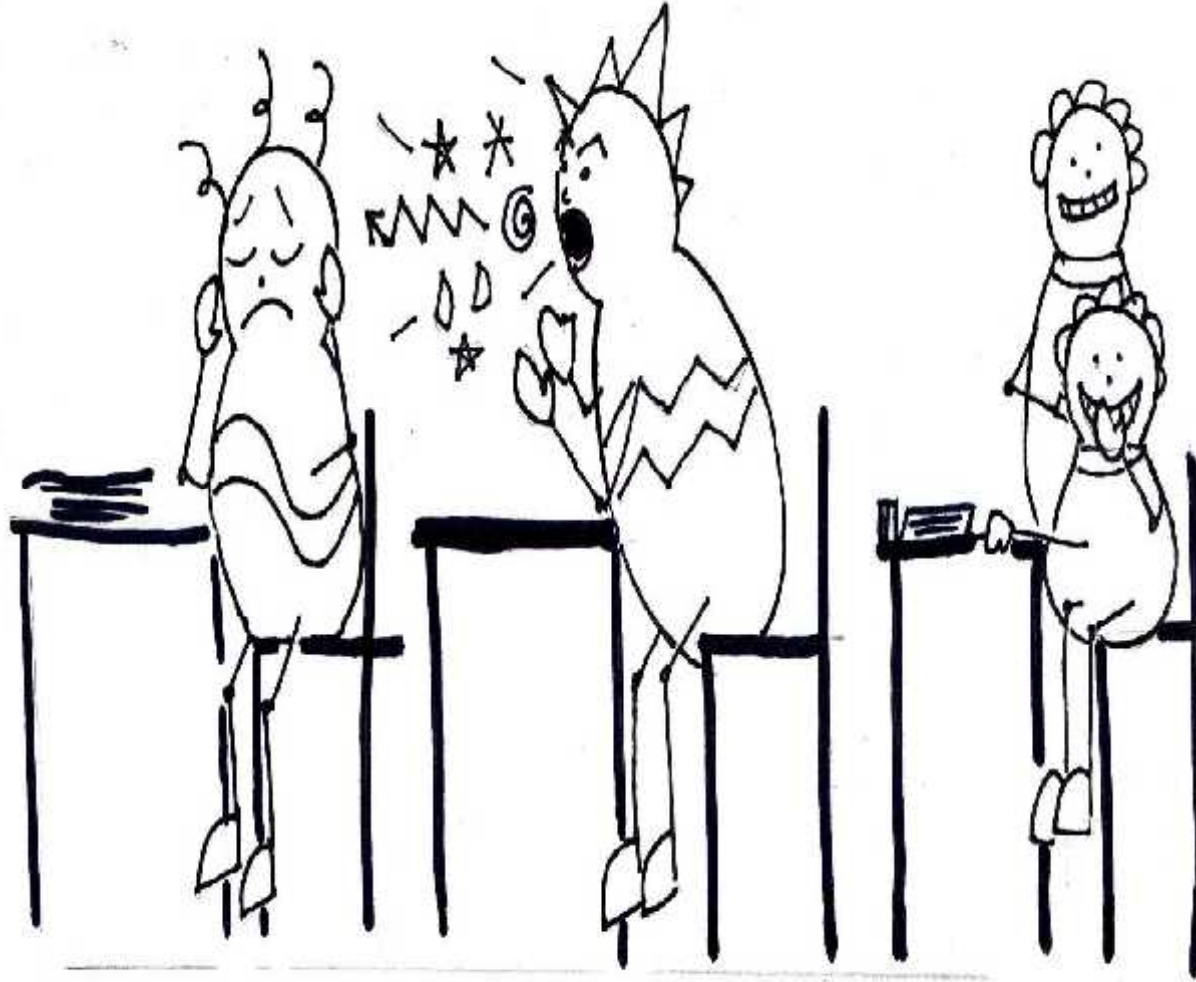


Fiziksel zorbalık:

- Vurmak, tekme atmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek
- Özel olan yerlerine dokunmak
- Saç çekmek



SÖZEL ZORBALIK



- Sözel zorbalık:
- Alaycı isim takmak
 - Birine küfretmek
 - Alay etmek
 - Hakaret etmek
 - Aşağılamak

SOSYAL/DUYGUSAL ZORBALIK



Duygusal zorbalık:

- Yokmuş gibi davranmak
- Dışlamak (gruptan, oyundan, arkadaşlıktan)
- Dedikodu yaymak

S BER ZORBALIK

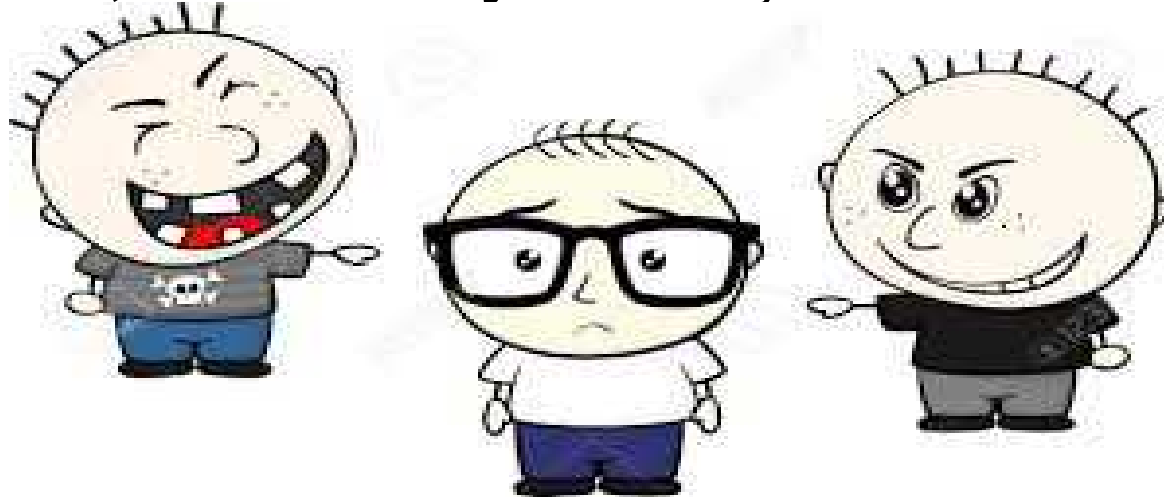


- Hakaret içeren,üzen mesajlar atmak
- Resimleri izinsiz internete koymak
- Kırıcı yorumlar yapmak
- Yalan haber yaymak

S M/LAKAP TAKMAK

Gözlük takana, kilosunu biraz fazla olana, ismi/soyismi farklı olana, boyu çok uzun yada çok kısa olana fiziksel görünümü ile ilgili a a ılayıcı isim verme lakap takmaktır.

Ki inin görünümü ünü de i tirmek elinde olmadığı için bu tür sözler hem özgüveni zedeler, hem öfke uyandırır, hem de derin, unutulmaz yaralar açar.



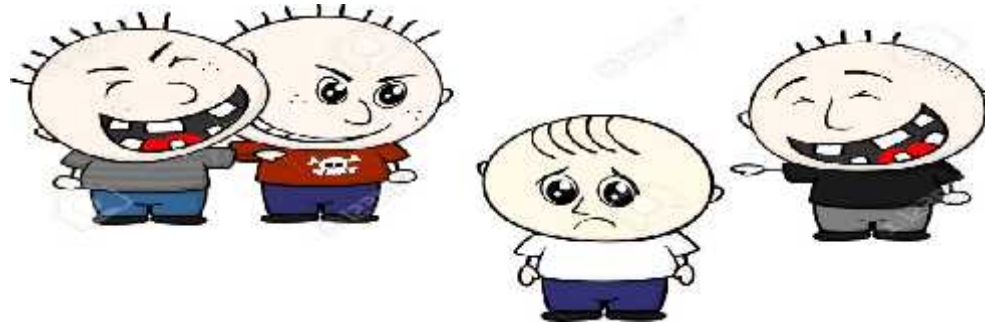
B R N ÖZELLİKLE OYUNA, ARALARINA ALMAMAK

- Bunu yapan çocuk güç gösterisinde bulunmakta, “Bakın ben nasıl ortalığı idare ederim.” mesajını vermektedir.
- Başka bir tavır da sohbetlere almama ekinde olabilir. O ki girince herkes susar.
- Dılanan ki “Bende bir eksiklik mi var?” diye düşünürken özgüveni zedelenir.



ALAY ETMEK

- Kişinin dış görünüşü ile ilgili olabileceği gibi yaptığı işi, giyimi veya kullandığı eşyalarla ilgili olabilir.
- Alay edilen kişi kendini ezilmi, yanlış yapmış, eksikliği olan, özgüvensiz gibi hisseder. Kişide fiziksel ıddet kadar derin yaralar açar.



DI LAMAK

- Oyuna almamaya benzer ama daha geni bir kavramdır.
- Birlikte ders çalı maktan, sınıf içinde grup yapmaya, derslerde e olmaya kadar bir çok etkinlikte yapılabilir.
- Çocuklar bunu bazen uluorta herkesin duyabilece i gibi yaparlar:
- Ben onunla e olmak istemiyorum.
- Biz onu bizim grupta istemiyoruz vb.



A A ıLAMAK

- Ki iler, hem sözlerle hem de beden dili ile (bakı lar, yüz buru turma, burun-kulak tıkama, el hareketleri ile) ile di erlerini a a ılayabilirler.
- Büyük bir olasılıkla bunu yapan ki i de eskiden ba kaları tarafından a a ılanmı tır.



KORKUTMAK

- Zorbanın kendisi de muhtemelen yaşamdan, çevreden korktuğu için çevresini korkutmaktadır.
- Amacı ezileni korku ile sindirmektir.
- Zorba olası tehlikeleri abartarak korku yaratabileceği gibi zorbalığının sessiz tutulması için de gözdağı vererek korkutabilir.
- “Sen beni müdür yardımcısına söyledin, bak görürsün şimdi sana ne yapacağım” gibi tehditler de korkutmak için kullanılır.
- Korkan kurban sessiz kalırsa ve gizliliği sağlarsa zorba da zorbalığını rahatça sürdürecektir.



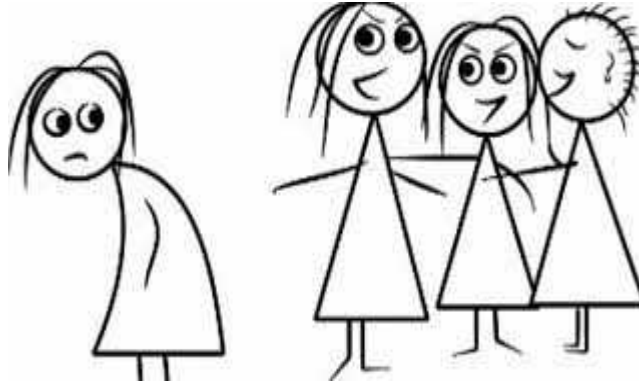
PSIKOLOJİK BASKI

- “Sen bunu yapamazsın”, “Seni kim beğenir” den dedikodu çıkarmaya kadar her çeşit psikolojik baskı sürekli ise zorbalıktır.



SÖYLENTİLER ÇIKARMAK

- Zorba, incitmek istediği kişi hakkında sürekli gerçek dışı dedikodu üretir, yayar.
- Bazen kişi hakkında kaygılanıyormuşçasına da söylentiler üretilir. Örneğin tartıştığı biri için, “Onun her halde evde bir sorunu var, bu aralar çok sinirli, herkesle tartışıyor.” diyebilir.
- Hakkında söylenti yayılan kişi üzerinde ağır bir rahatsızlık, huzursuzluk, kaygı yayar.
- Bazen zorba, o kişi iyi kışkırtıcı için söylenti çıkarabilir.



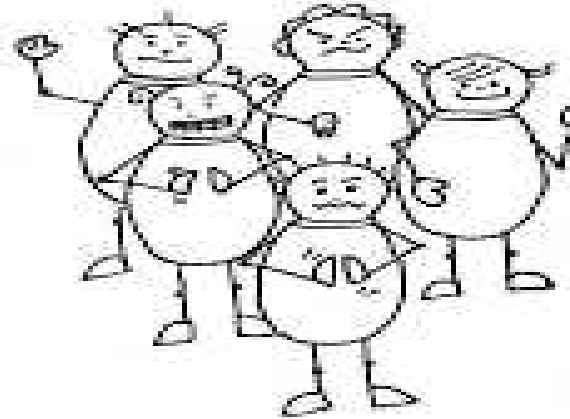
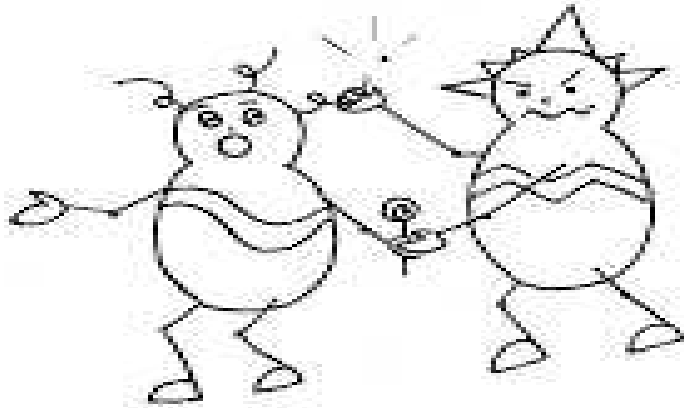
F Z KSEL İDDET E YALARINA ZARAR VERMEK

- tme, vurma, dövme, tekme atma, tükürme gibi davranı larla birisinin canını yakma ve bu yolla a a ılamaktır.
- Ki inin sahip oldu u e yaları saklamak, çöpe atmak, yırtmak, karalamak, vb. yollarla e yalarına zarar vermektir.

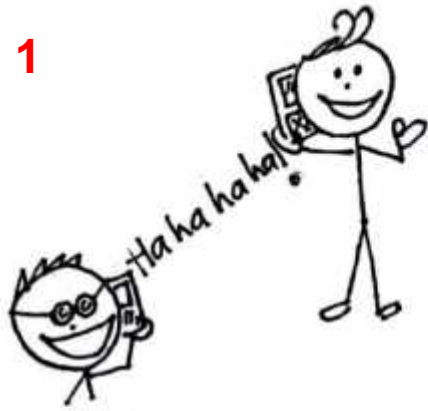


ZORBALIĞA KATILMAK KOLAYDIR

- Arkadaşlarımızla grup içindeyken birisiyle uyarılmak veya birisini dövermek kolay olabilir. Bu da zorbalıktır.
- Zorbanın yaptıklarını izlemek, gülmek, eğlenmek de onun yanında yer almaktır.
- Olaya seyirci olmak da zorbacı davranışa destek vermektir.
- Zorbaların bir zevki de izleyenlerin tepkisini görmektir.



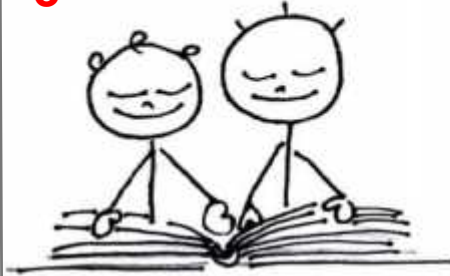
1



2



3



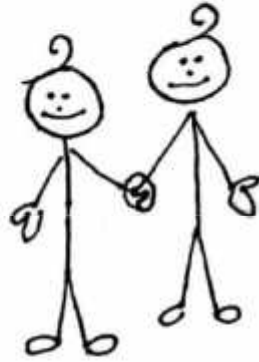
4



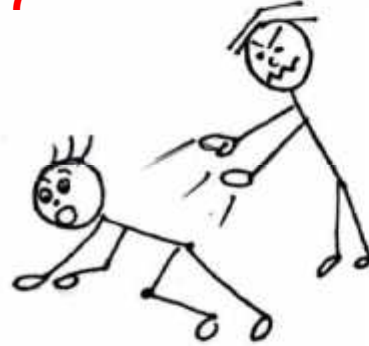
5



6



7



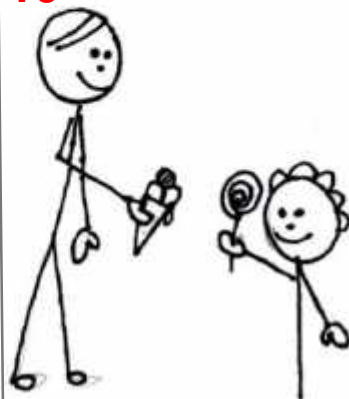
8



9



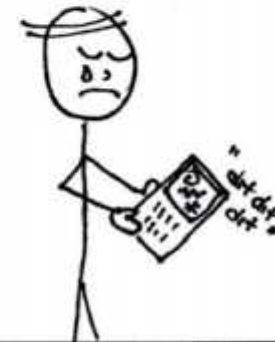
10



11



12





subodapcocuk.org

K M N HATASI?

Zorbalar genellikle farklı olanı seçerler. Ezilenin bunu hak ettiğini söylerler. Ezilenin giysileri, konuşması, zayıf veya şişmanlığı, yoksulluğu, görünümü, okula yeni gelmesi vb. ile alay eder.

Bunlar yalnızca mazerettir. Eğer bir farklılık bulamazsa başka farklılıklar keşfetmeye çalışır.

Eğer birisi farklı olduğunuzu söylüyorsa ona bundan dolayı gurur duyduğunuzu söyleyin.

Bu kesinlikle sizin hatanız değildir. Farklılıklar bizleri zenginleştirir. **Değişmesi gereken zorbadır, siz değil...**



ZORBALI A U RAYAN KEND N NASIL H SSEDER?

Kızgın

Öfkeli

Üzgün

Bıkkın

a ır mı

Yalnız

Yorgun

**Okula gitmek
istemeyen**

Çaresiz

Korkmu

Sinirli

Kafası karı mı

Engellenmi

Güvensiz

Kaygılı

ncinmi

Utanmı ,

- Haksızlı a
u ramı
- Ezilmi
- Dı lanmı
- a kın
- Eksiklik duygusu
içinde
- Yaralanmı
- Gergin
- A a ilanmı ,vb.

NSANLAR NEDEN ZORBACA DAVRANIR?

- Güç duygusundan ho landıkları için
- Korkularını gizlemek için
- Mutsuz oldukları için
- Kendilerini sevmedikleri, be enmedikleri için
- Sevilmeden büyüdüğü için
- Hakkı olandan fazlasını almak için
- Kendilerini yetersiz ve a a ılanmı hissettikleri için
- Sert ve dayanıklı izlenimi vermek için
- Ba kalar tarafından be enilmek için
- Her istedikleri yapıldı ından, ımarık oldukları için
- Popüler olmak için
- Di er çocuklar gibi olmadıklarından
- O ki iyi kıskandı ı için



ZORBALI A U RAYAN ÇOCU UN DUYGULARI

- Okulda olmak sıkıntılı, zevksiz, tatsız hattı kahredici bir duygudur.
- Bu olumsuz duyguları hem evde hem de okulda her zaman sürekli ya arlar.
- Onlar duygusal i kence ya arlar ama ne kimse onlara yardımcı olur, ne de onlar yardım istemeyi akıl ederler.





ZORBALI A U RAYAN ÇOCU UN DUYGULARI

Yıllar sonra bile ba larına gelenleri her ayrıntısı ile isimler, tarihler vererek, o günkü duygularını anlatabilirler.

- **U radıkları zorbaca davranı lar, psikolojik olarak onda “derin yaralar” açabilir.**
- **Bu tür ya am deneyimleri kırıcıdır ve özgüven sarsıcıdır.**

HERKES ZORBALIĞA MARUZ KALANA YARDIMCI OLABİLİR

**zorbalıığa maruz kalan, yalnız ve mutsuz kişilerle
arkadaş olabilirsiniz.**

**Zorbalıığa maruz kalan kişinin yardım istemesi için onu
ikna edebilirsiniz..**

**Zorbaya siz karşı koymaya çalışabilir veya yardımcı
olabilecek birileri ile konuşabilirsiniz.**

Herkes zorbalıkla karşılaşabilir. Her yerde olabilir.

Zorbalık durdurulana kadar devam eder.

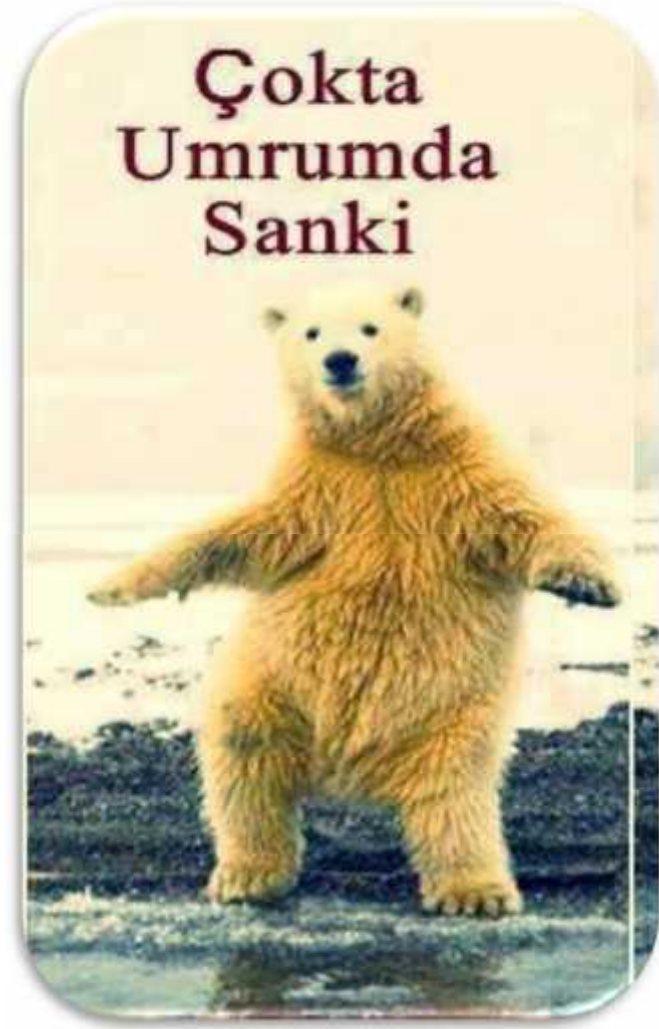
Zorbaca Davranı lara Maruz Kalanlar(Ma dur) çin Stratejiler



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 u ra ırlar.

Söylediklerini,
yaptıklarını
umursama
yın
kendinizi ba ka
eylerle me gul
edin.





**iddete maruz
kaldı in ortamı
terk et.**

Güvendi in bir
yeti kine **(Anne-
Baba, Ö retmen
...)** haber ver,
yardım iste...

**Olayları gizleyerek
zorbalara yardımcı
olmayın. Çünkü
gizlilik, zorbaların
en güçlü silahıdır.**

**Psikolojik Danışman
(Rehber Öğretmen)
Yardım Alın**

REHBERLİK SERVİSİ



ZORBALIKLA KARILA IRSANIZ NE YAPABILRSINIZ?

Sorunu tek baınıza çözmek yerine yardım isteyin. Bu ispiyonlamak değildir.

Zorbanın sizi korkutmasına izin vermeyin.

Zorbayla ilgili kurmayın. Ondan uzak durun.

Bağışkarcılarla olun.

Zorbaların söylediklerine inanmayın.



ZORBALIKLA KARILA IRSANIZ NE YAPAB LRS N Z?

- Sertlik ve iddet çözüm de ildir. Size iddet kullanana iddet kullanmayın, yoksa siz de bir tür zorbalık yapmı olursunuz.
- Olayları anlatırken abartmayın, de i tirmeyin. Aksi halde söyledikleriniz sorgulanır.
- Sır olarak saklamayın. Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik zorbaların en güçlü silahlarıdır.
- Hiçbir zaman zorbalara onların yöntemleriyle kar ılık vermeyin. ki yanlı bir do ru yapmaz...



ZORBALIKLA KARILAŞIRSANIZ NE YAPABİLERSİNİZ?

- **Serviste en önde oturun.**
- **Eğer yürümek gerekiyorsa, birisiyle yürüyün, evden ve okuldan biraz erken ya da geç çıkarak aynı saatte aynı yerden geçmeyin.**
- **Tehdit edici telefon veya e-posta iletileri alıyorsanız birisi ile bunu paylaşın.**
- **Bir etkinlikten en son ayrılan siz olmayın. Herkesle birlikte girin, çıkın.**



ZORBALIKLA KARILA IRSANIZ NE YAPAB LRS N Z?

- **Beden diliniz çok önemlidir. Yere bakarak ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüvenli bir tavırla yürürseniz sizinle daha az uğraşırlar.**
- **Çok mutsuz olduğunuz günlerde içinizden okula gitmek gelmeyebilir. Ancak okula gittiğiniz her gün zorbaya karşı kazandığınız bir zaferdir.**
- **Ona verdiğiniz ileti, sizi istediği kadar üzemediği ve okula gitmenin hakkınız olduğunu bildirir.**



ZORBALIKLA KARILA IRSANIZ NE YAPAB LRS N Z?

•Okulda teneffüslerde kalabalık yerlerde durun.
Zorbalar tanıklardan hoşlanmaz...

•Yalnız ve arkadaşsız iseniz diğer yalnız dolaşanlara bakın ve onlarla arkadaşlık kurmaya çalışın.

•Unutmayın; eskiden sizinle arkadaş olanlar büyük bir olasılıkla sizi hala seviyor, ancak zorba onlara da öyle davranır diye korkudan ona katılıyor olabilirler.

•Hala yalnızsanız üzülme, er ya da geç sizi siz olduğunuz için sevecek gerçek bir dost bulacağınıza inanın.

ZORBALIKLA KARILA IRSANIZ NE YAPAB LRS N Z?

- Zorbalar tarafından ezilenler sık sık a a ılayıcı durumlara sokulurlar. Bu durumları daha önceden dü ünmeye ve hazırlıklı olmaya çalı ın. Verece iniz yanıtları, nasıl davranaca ınızı daha önceden tasarlayın.
- Zorbaların grup olarak dola tı ı yere gitmeyin.
- Hakkınızda bir söylenti çıkarmalarını önlemenin en iyi yolu “tamam, neyse... demektir. Böylece onlara sizi üzemediklerini göstermi olursunuz. Amaçları sizi üzme için amaçlarına ula amadıkları için asıl onlar üzülürler böylece ve bir daha da bunu tekrar etmeyi gereksiz bulurlar.



BİLE BİLE İNCİTİRİR!

İSİM TAKAR!

RAHATSIZ HİSSETTİRİR!

TEKME ATAR, VURUR, İTER!

YALAN SÖYLER, SÖYLENTİ ÇIKARIR!

İNCİTİCİ SMS YA DA E-POSTA GÖNDERİR!

DIŞLAR, KÜÇÜMSER, DALGA GEÇER, TEHDİT EDER!

**ZORBALIĞA UĞRARSAN,
ZORBALIKLA KARŞILARSAN:**

Be yetişkinden yardım iste. Sana yardım etmezse, başka birini bul!

Zorbalığa uğruşmana sebep olmaz kalma! Bu da zorbalığın bir parçası!

Arkadaşlarıyla kal, tecrübeni ortak durmaya çalış!

Zorba halinde konuş, dalkı çok, insan bilsin.

Üzülme ya korkmuş görünme, zorbanın amacı da bu.



#ZORBA OLMA
KANKA OL



ZORBALIKTAN UZAK, SEVG
DOLU VE MUTLU GÜNLER
D LE YLE..

