

### Zorbaca Davranışlar Sergileyenler İçin;

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



### Zorbaca Davranışlara İzlevici Kalanlar için;

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise;

- Onu uyarabilirsin ( Dur! Diyebilirsin)
- Zorbalığa uğrayan arkadaşına destek çıkabilirsin.
- Güvendiğin bir yetiškine durumu anlatarak yardım isteyebilirsin.
- Ne olursa olsun sessiz kalma.
- Sadece gülümsemenizle de olsa zorbalıya güç vermeyin.

**UNUTMAYIN,** sizde bir gün zorbalığa maruz kalabilirsiniz!



**ATATÜRK ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**ZORBALIĞA HAYIR!**



**DİŞLAR, KÜÇÜMSER, DALGA GEÇER, TEHDİT EDER!**

**{ ZORBALIĞA UĞRARSAN, ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN: }**

Bir yetiškinden yardım iste. Sana yardım etmezse, başka birini bul! Zorbayı alkışlama, izleme, sessiz kalma! Bu da zorbalığın bir parçası!

Arkadaşlarınla kal, zorbadan uzak durmaya çalış!

Zorba hakkında konuş, daha çok insan bilsin.

Üzgün ve korkmuş görünme, zorbanın amacı da bu.

Zorbaliğa uğrayan kişiyle arkadaş ol. Onun yalnız olmadığını göster.



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

**Akran Zorbalığı;** bir yada daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunmasıdır.

Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır.

### Fiziksel Zorbalık

Vurmak, tekme atmak, Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek, özel olan yerlerine dokunmak vb.



küfretmek, alay etmek, hakaret etmek, küçük düşürmek vb. initi



### Duygusal Zorbalık

Yokmuş gibi davranmak, gruptan dışlamak, oyunlara katmamak, dedikodu yaymak, vb.

### Siber Zorbalık

Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak, resimleri izinsiz internete koymak, kırıcı yorumlar yapmak, yalan haber yaymak.

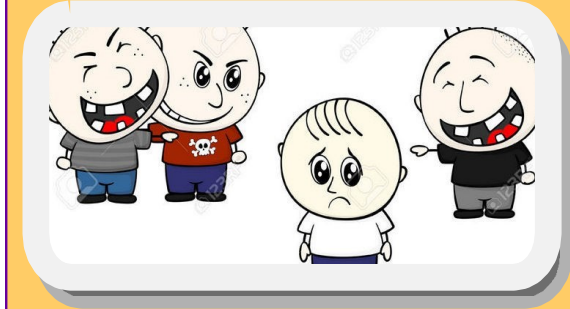


Zorbalık döngüsünde temel olarak üç gruptur: Zorbaca davranış sergileyen, zorbaca davranışlara maruz kalan ve izleyiciler. Zorba, kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir.

Zorbalığa 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.

### 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 korkaktır.



**Bu tür yaygın inançların DOĞRU OLMADIĞINI UNUTMAYIN!**

### Zorbaca davranışlara maruz kalanlar için;

- Yüksek sesle hayır diyerek zorbayı durdurun.
- Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik zorbaların en güçlü silahıdır.
- Güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.
- Zorbayla karşılaştığınızda ortamı terk edin.