

ZORBA OLMA

ZORBALIĞA ENGEL OL !



ZORBA OLMA

ZORBALIĞA ENGEL OL !

-ZORBALIK HAKKINDAKİ GERÇEKLER

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

Akran zorbalığı;
bir ya da daha fazla öğrencinin
bir başka öğrenciye sürekli olarak
olumsuz
eylemlerde bulunmasıdır.



ZORBALIK GENEL OLARAK 4 BAŞLIK ALTINDA TOPLANIR:

01

Fiziksel
Zorbalık:

**Vurmak, tekme atmak,
kendisine ait olmayan
eşyalara zarar vermek,
özel olan yerlerine
dokunmak, saç çekmek**

03

Duygusal Zorbalık:

**Yokmuş gibi
davranmak, gruptan
dışlamak, ,oyunlara
katmamamak, dedikodu
yaymak**

02

Sözel Zorbalık:

**Alaycı isim takmak,
birine küfretmek, alay
etmek, hakaret etmek,
aşağılamak, küçük
düşürücü ve incitici
sözler söylemek**

04

Siber Zorbalık

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



Zorbalık döngüsünde temel olarak üç grup yer alır.

Zorba : Kurbandan fiziksel ve psikolojik olarak daha kuvvetli konumda olan ve zarar veren bireydir.

Zorbalığa maruz kalan : Zorbanın tekrarlı zarar verici davranışlarını yönelttiği bireydir.

İzleyiciler : 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.” (YANLIŞ)
- “Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.” (YANLIŞ)
- “Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.” (YANLIŞ)
- “Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar.” (YANLIŞ)
- Bu tür yaygın inançların DOĞRU OLMADIĞINI
- UNUTMAYIN!

BİZİ İNSAN YAPAN ŞEY FARKLILIKLARA OLAN SAYGIMIZDIR
UNUTMA, ZORBA OLMA !



ZORBALIĞA MARUZ KALDIM NE YAPMALIYIM ?

- 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, zorbaların en güçlü silahıdır.
- Güvendiğiniz bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.
- Zorbayla karşılaştığınızda ortamı terk edin.



Büyüyenlerin Hikayeleri 9



Annemin beni psikoloğa götürdüğü zamanlar aklıma geliyor. Keşke o zamanlar utanmasaydım kendimden, böyle bir şeye belki de çözüm bulabilirdim.

Benim zorbalık hikayem

ZORBALIĞIN GÜCÜ GİZLİ KALMASINDADIR, ZORBALIĞA UĞRADIĞINDA MUTLAKA YARDIM İSTE.



İSTEMEDEN VE FARKINDA OLMADAN ZORBALIK YAPIYORUM VE ZORBA OLMAK İSTEMİYORUM DİYENLER İÇİN :

Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.

Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın.

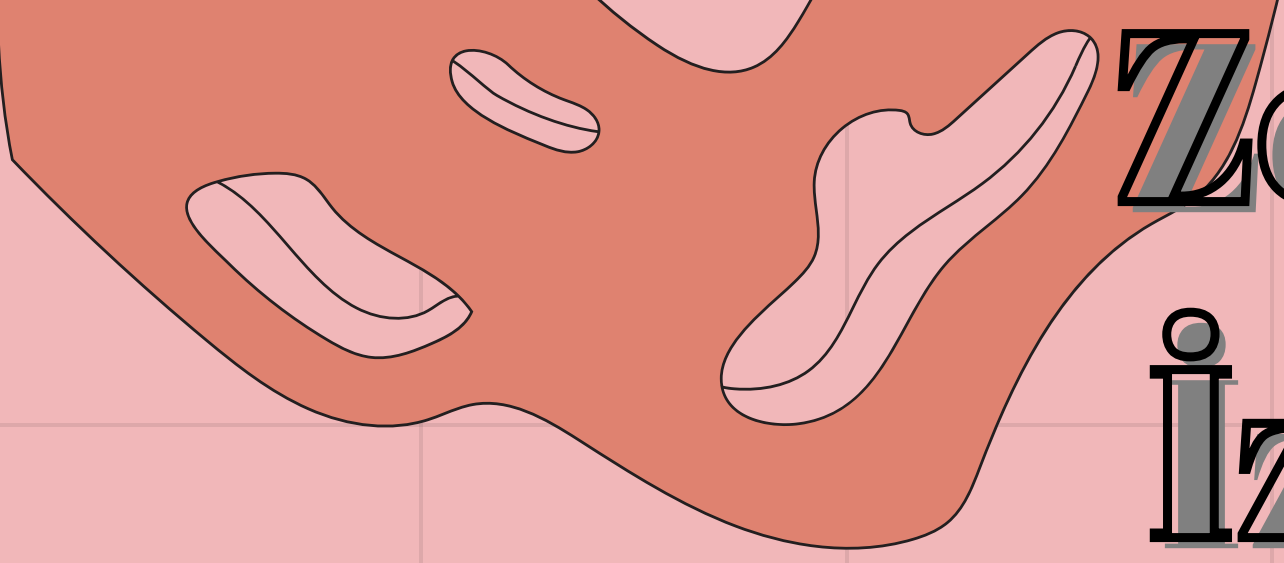
Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikte uğraşın.

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 İzleyici Kalamlar için;

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise;
Onu uyarabilirsin, »Dur« diyebilirsin.
Zorbalığa uğrayan arkadaşına destek
çıkabilirsin.
Güvendiğin bir yetişkine durumu anlatarak
yardım isteyebilirsin.



Ne olursa olsun sessiz kalma!
Sadece gülümsemenizle de olsa
zorbaya
güç vermeyin.

Unutmayın, siz de bir gün
zorbalığa
maruz kalabilirsiniz!





ARKADAŞLIK KANUNLARI



- 01 Önce kendinin en iyi arkadaşı ol.Kendisine sevgi saygısı olan başkalarınınada sevgi ve saygıyla yaklaşır.
- 02 Kibar ve düşünceli ol diğerlerini yargılama
- 03 Dürüst ve güvenilir ol
- 04 Bir hata yaparsan özür dileyecek kadar cesur ol.
- 05 Kötü bir gün geçiren birine destek ol.
- 06 Başkalarının sana yapmasından hoşlanmayacağın hiçbirşeyi başkalarına yapma

07 ZORBA OLMA
KANKA OL!!!

TAVŞANLI ŞEYH EDEBALI İHO
REHBERLİK SERVİSİ



BİR HATA YAPARSAAN ÖZÜR
DİLEYECEK KADAR CESUR OL.

ZORBA OLMA, KANKA OL.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

GAZİANTEP BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ ORTAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

BETÜL BÜTÜN