

# ZORBALIK nedir?



**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. Zorbalık genel olarak 4 başlık altında toplanır:

**Fiziksel Zorbalık:** Vurmak, tekme atmak, Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek vb.

**Sözel Zorbalık:** Alaycı isim takmak, küfretmek, alay etmek, hakaret etmek, küçük düşürmek vb.

**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 vb.

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.

*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.



## MEHMET PAŞA ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



## AKRAN ZORBALIĞI BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

## Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar İçin;

- 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.

## 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 İzleyici Kalanlar İçin;

Önünde zorbaca davranan bir arkadaşın var ise;

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

**UNUTMA! Sende bir gün zorbalığa maruz kalabilirsin.**



*"Birlikte Güçlüyüz,  
Zorbaliğa Son!"*