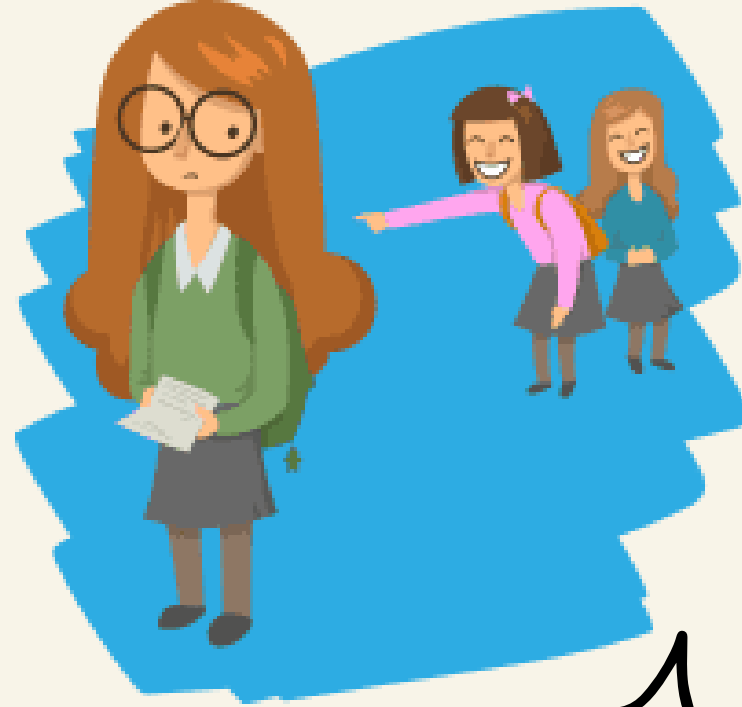


ZORBALIČA YER YOK



ZORBALIK

Bir kişi ya da bir grup tarafından karşı tarafa acı vermek, korkutmak, sindirmek ya da yıldırmak amacıyla yapılan davranışlardır.

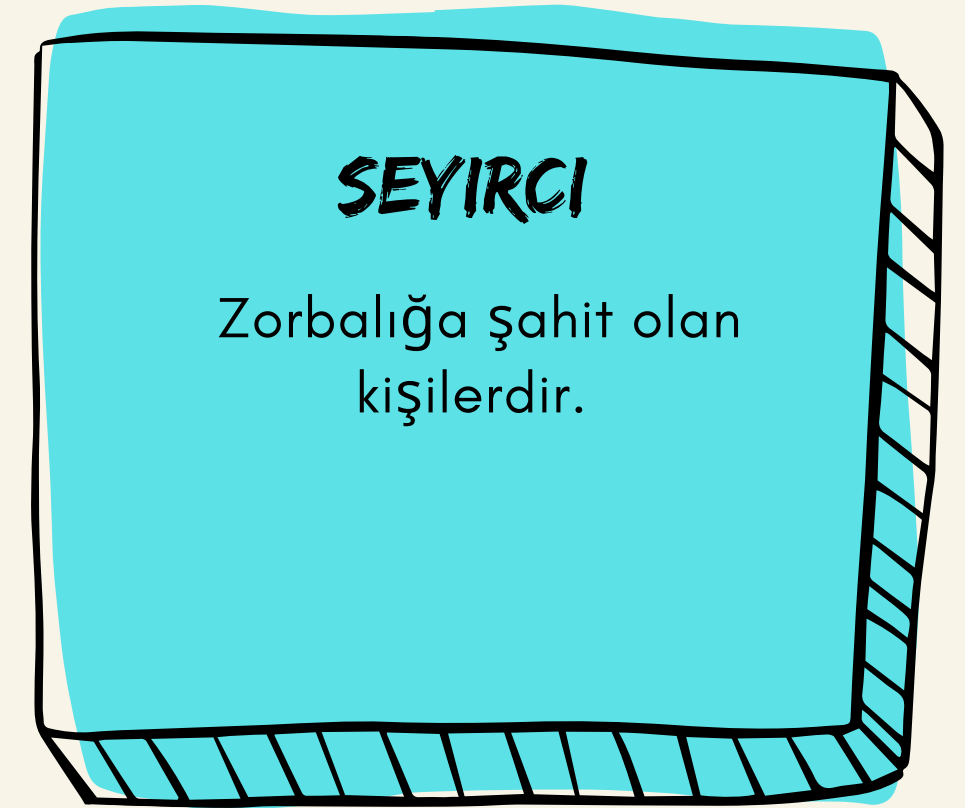
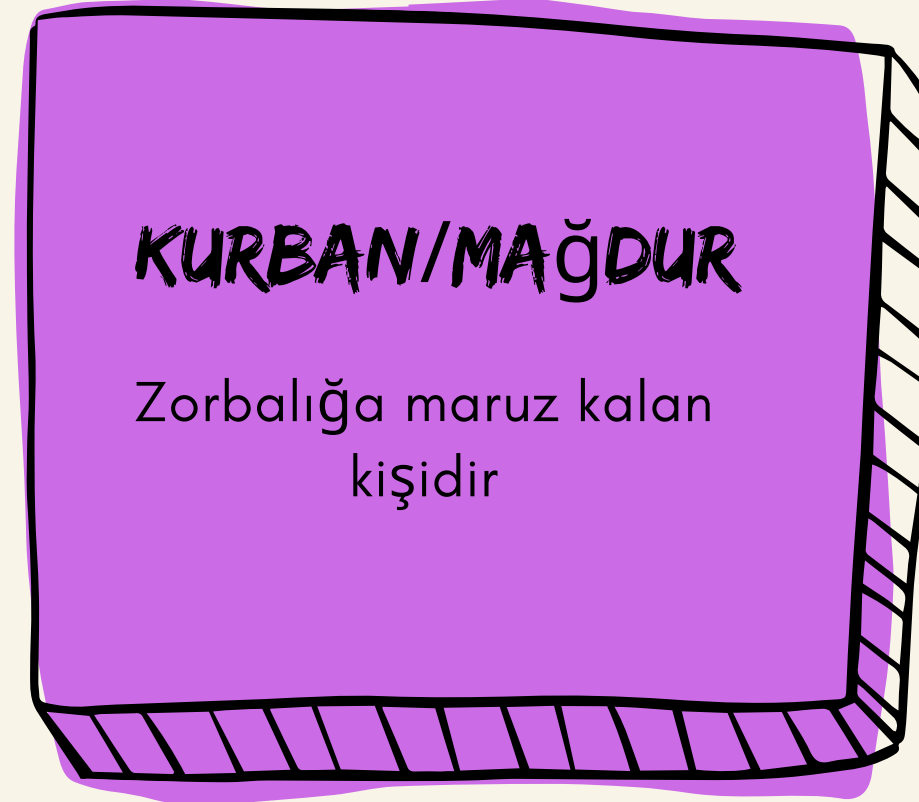


Kasıtlıdır, yani karşı tarafa isteyerek zarar verme amacı vardır.

Zorbaca davranışlar bir kerelik değildir, sürekli bir şekilde tekrarlanır.

Güç dengesizliği vardır, şiddete uğrayan kişi kendini çaresiz ve güçsüz hisseder.

ZORBALIĞIN AKTÖRLERİ



ZORBALIĞIN ÇEŞİTLERİ

Fiziksel Zorbalık

Vurmak
Tekme atmak
Saç çekmek
Özel yerine dokunmak
İttirmek
Bir şey fırlatmak
...

Sözel Zorbalık

Lakap takmak
Bağırmak
Alay etmek
Küfür etmek
Tehdit etmek
Aşağılamak
...

Psikolojik Zorbalık

Dışlamak
Yokmuş gibi davranmak
Yalnız bırakmak
Dedikodu yaymak
Dalga geçmek
Oyuna almamak
...

Siber Zorbalık

Üzücü mesaj atmak
Resimlerini internete izinsiz
koymak
Sosyal medyada yalan haber
yaymak
Kırıcı yorum yapmak
Telefon numarasını ya da
sosyal medya hesabını izinsiz
dağıtmak
...

Zorba zorbalık yapar

Kurban eğer pasif kalır,
çekinir ya da yardım
alamazsa...

BU DÖNGÜ BİR YERDEN KIRILMALIDIR.

Kurban daha fazla kişinin
karşısında yalnız kalır, içine
kapanır, çaresizlik hisseder.
Ve tekrar...

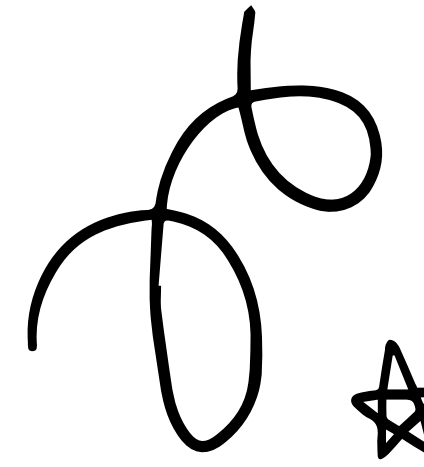
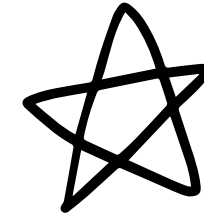
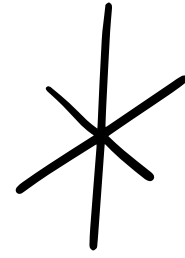
Zorba daha fazla
zorbalık yapar. Seyirciler
sessiz kalır ya da zorbayı
desteklerse...

Teneffüste arkadaşlarının yanına oyun oynamaya gidiyorsun ve birkaç kişi seni oyuna almak istemiyor ve lakap takıyor.

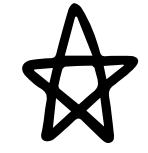
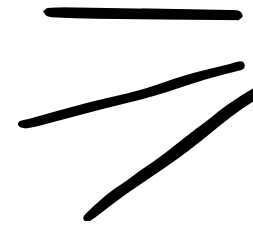
Bu durumda ne hissedersin?

Zorbalık yapan kişilere ne söylersin? /Nasıl davranırsın?

Seyirciler ne yapmalılar?



HAYDİ DÜŞÜNELİM...



Whatsapp grubunda bir arkadaşınla dalga geçildiğini gördün.

Bu durumda ne hissedersin?

Zorbalık yapan kişilere ne söylersin? /Nasıl davranırsın?

Seyirciler ne yapmalılar?



Sınavda düşük not aldığın için arkadaşlarından birkaçı gülüyor.

Bu durumda ne hissedersin?

Zorbalık yapan kişilere ne söylersin? /Nasıl davranırsın?

Seyirciler ne yapmalılar?

ZORBALIĞA UĞRADIĞINI DÜŞÜNÜYORSAN...



Kendini çaresiz, yalnız hissediyor, zorbalığın hiç bitmeyeceğini düşünüyor olabilirsin. Ama yalnız ya da çaresiz değilsin.



Sorunu tek başına çözmeye çalışmak yerine güvendiğin bir yetiştikten yardım al.



Ondan çekindiğini görmesine izin verme. Özgüvenli bir duruş sergile. Ona yüksek sesle "hayır" de. Gerekirse ortamı terk et. Özgüvenli duruşla ilgili rehber öğretmeninden yardım alabilirsin.



Başkalarıyla arkadaş olmayı deneyebilirsin ve seni rahatlatacak meşguliyetler bulabilirsin.



Telefon numaranı güvendiğin insanlarla paylaş, sosyal medya hesaplarının şifrelerini kimseyle paylaşma. Sosyal medyada gerekirse engelle ve şikayet et.

DAVRANIŞLARININ ZORBALIK OLDUĞUNU FARK ETTİYSEN...



Yaptığın davranışların şaka ve karşı tarafın alingan olduğunu düşünüyorsan, şaka karşı taraf da eğleniyorsa şakadır.

Karşıdaki kişinin duygularını önemse...

Bir davranışı yaparken sonuçlarını düşün...

Zarar verici ya da öfkeli davranışlar güçlü olduğunu göstermez.

Asıl güç duygularını ve davranışlarını kontrol edebilmendir. Bu konuda zorlanıyorsan rehber öğretmeninden yardım alabilirsin.

Liderlik becerilerini olumlu yönde kullan, sevgiyle anılmayı seç.

Bu zamana kadar hatalı davranışların olmuş olabilir ama telafi etmek senin elinde...

SEYİRCİ ...

Seyircinin takınacağı tavır zorbalığın devam edip etmeyeceği konusunda belirleyici olabilir.

Zorbalık döngüsü seyircinin davranışıyla kırılabilir.

Zorbalığı destekleyen ya da göz yuman seyirci zorbalığı yapan kadar suçludur.

Zorbalığa uğrayan arkadaşına destek ol.

Sessiz kalma, gerekirse yardım iste.

Zarar görmemek için sessiz kalıyorsan bir gün sana da zorbalık yapılabilir. Zorbalık sessizlikten beslenir.

Birlik olursanız kimse size zarar veremez.

ZORBALIK GÖRMEZDEN GELİNMEYECEK KADAR ÖNEMLİ BİR KONUDUR...

