

Akran Zorbalığı Nedir?

Zorbalık, bir kişinin başka bir kişiye bilerek ve tekrar tekrar zarar verme- sidir.

- Bu zarar verme fiziksel, sözel veya sosyal olabilir.
- Güç dengesizliği vardır: Zorba daha güçlü hisseder.
- Zorbalık kabul edilemez bir davranıştır.



Zorbalık Türleri

Zorbalık birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir:

- Fiziksel: Vurmak, tekmelemek, itmek gibi.
- Sözel: Alay etmek, hakaret etmek, isim takmak gibi.
- Sosyal Dışlama: Birini gruptan dışlamak, dedikodu yaymak gibi.
- Siber Zorbalık: İnternet veya sosyal medya üzerinden yapılan zorbalık.



Zorbalık ile Şaka Arasındaki Fark

Şaka:-

- Herkes güler.
- Karşılıklı saygı vardır.

Kimse incinmez.Zorba- lık:

Sadece zorba güler.

Saygı yoktur.

Bir kişi incinir ve üzülür.

Tekrarlayan davranışlardır.





Zorbalık Nereelerde Olur?

Zorbalık her yerde olabilir:

- Okul bahçesi
- Sınıf
- Kantin
- Tuvaletler
- Otobüs
- Sosyal medya platformları
- **Oyun alanları



Zorbalığa Maruz Kalanların Hisleri

Zorbalığa maruz kalan kişiler şunları hissedebilir:

- Üzgün
- Korkmuş
- Yalnız
- Çaresiz
- Utanmış
- Kaygılı

Bu duygular normaldir. Zorbalık kimsenin suçu değildir.



Zorbalığın Düşünce Boyutu

Zorbalığa maruz kalanlar kendileri hakkında olumsuz şeyler düşünebilir:

- "Ben yetersizim."
- "Kimse beni sevmiyor."
- "Ben suçluyum."

"Bunu hak ediyorum." Bu düşünceler gerçekçi değildir ve değiştirilebilir.



Zorbalığın Duygu Boyutu

Zorbalık birçok güçlü duyguya yol açabilir:

- Kaygı
- Öfke
- Üzüntü
- Utanç
- Korku

Yetersizlik Bu duyguları anlamak ve yönetmek önemlidir.



Zorbalığın Davranış Boyutu

Zorbalığa maruz kalmak davranışları etkileyebilir:

- Okula gitmek istememe
- İçe kapanma
- Arkadaşlardan uzaklaşma
- Uyku sorunları
- Yeme alışkanlıklarında değişiklik

Öfkeyle tepki verme Davranışlar, düşünceler ve duygular arasındaki bağlantıyı anlamak önemlidir.

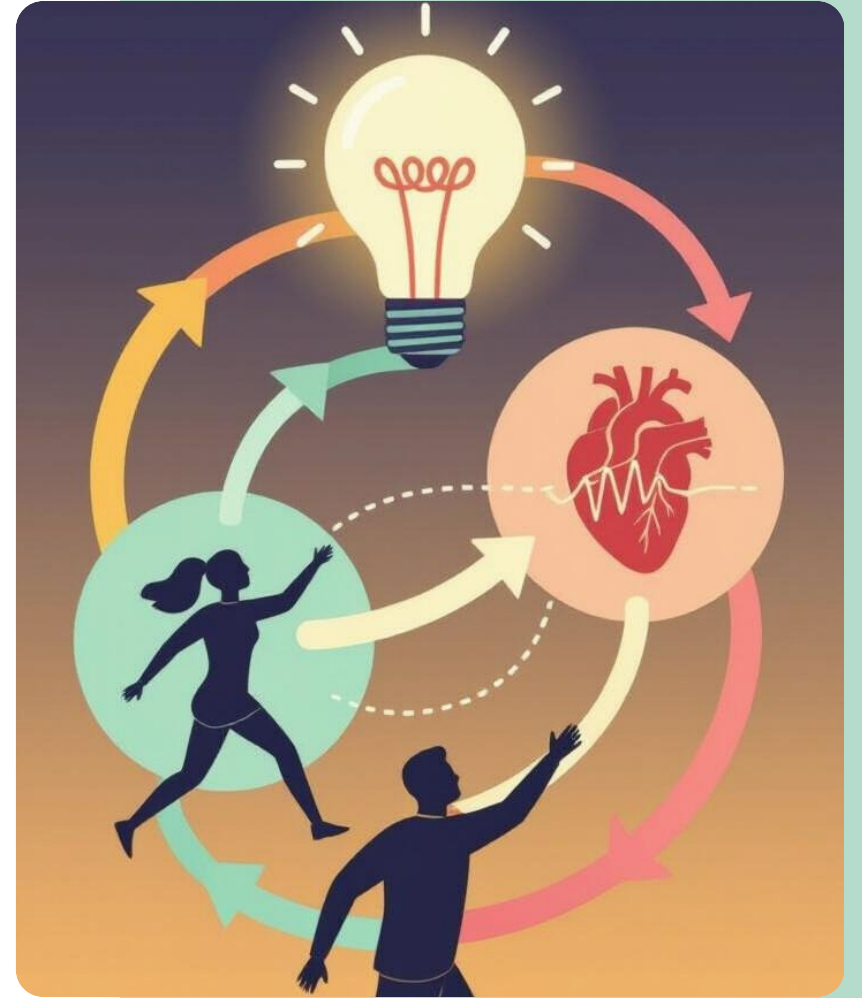
Düşünce-Duygu-Davranış Döngüsü

Düşünceler duyguları, duygular da davranışları etkiler.

Örnek :

- Düşünce: "Ben beceriksizim."
- Duygu: Üzüntü, utanç.

Davranış: Derse katılmaktan kaçınma. Bu döngüyü kırmak için düşünceleri değiştirmek önemlidir.





Yanlış İnançları Tanımak

Yanlış inançlar zorbalık durumunda yaygındır:

- "Ben suçluyum." (Zorba suçludur, sen değil!)
- "Kimse bana yardım edemez." (Her zaman yardım vardır!)

"Sessiz kalmalıyım." (Sesini çıkarmak önemlidir!) Bu inançları tanıyıp onlarla savaşmak, iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır.



Sağlıklı Düşünceler Geliştirmek

Olumsuz düşünceleri olumlu olanlarla değiştirmek önemlidir:

- "Ben değerliyim."
- "Sorun bende değil, zorbanın davranışında."
- "Yardım istemek güçsüzlük değil, aksine güç göstergesidir."

"Bu durumu atlatacağım." Bu düşünceler özgüvenini artırır.

Duygularını İfade Etmek

Duyguları sağlıklı bir şekilde ifade etmek önemlidir:

- Güvenilir bir arkadaşla konuşmak
- Bir yetişkinle (öğretmen, rehber öğretmen, ebeveyn) konuşmak
- Günlük tutmak
- Sanat veya müzikle ifade etmek

Spor yapmakDuyguları bastırmak yerine ifade etmek, iyileşme sürecini destekler.





Sakinleşme Teknikleri

Kaygı ve stresi azaltmak için:

Derin nefes alma

10'a kadar saymak

Mola vermek ve ortamdan uzaklaşmak

Meditasyon veya seniniçin iyigelecek egzersizlerini yapmak.

Bir dostunla konu hakkında konuşmak

Sevdiğin bir aktiviteyle uğraşmak Bu teknikler anlık rahatlama sağlayabilir.

Destek Arama

Yalnız olmadığınızı bilmek önemlidir:

- Arkadaşlarına güven
- Öğretmenlerinden yardım iste
- Okul rehberlik servisine başvurun
- Ailene anlat

Bir terapistten destek alınDestek aramak, zorbalıkla başa çıkmak için en önemli adımlardan biridir.





Başa Çıkma Stratejileri

Zorbalığa karşı etkili stratejiler:

- Zorbalığa karşı sessiz kalmamak
- Güvenli kişilerden yardım almak
- Durumu rapor etmek (öğretmen, yönetici)
- Zorbadan uzak durmak

Kendine güvenini korumakUnutma, sen güçlüsün ve bunu atlatabilirsin.



“Hayır” Demek

Kendini korumak için:

- Net ve kararlı bir şekilde "Hayır!" demek
- Göz teması kurmak
- Vücut dilini güçlü tutmak

Gerekirse ortamdan uzaklaşmak Kendini savunmak önemlidir.

Arkadaş Desteęi

Arkadaşların rolü:

- Zorbalığa maruz kalanı desteklemek
- Yalnız bırakmamak
- Zorbalığı görenlerin müdahale etmesi

Öğretmenlere veya yetkililere bildirmek
Birlikte hareket etmek
zorbalığı durdurabilir.





Siber Zorbalığa Karşı Önlemler

İnternette kendini korusu:

- Kişisel bilgileri paylaşmamak
- Tanımadığın kişilerden gelen istekleri kabul etmemek
- Zorbalık yapanları engellemek
- Zorbalık içeren içerikleri bildirmek

Ekran görüntüleri almak (kanıt olarak saklamak) İnternet güvenliğini ciddiye almak önemlidir.



Zorbalıkla Mücadelede Öğrencinin Gücü

Senin yapabileceklerin:

- Kendi hakkını savunmak
- Başkalarına yardım etmek
- Zorbalığa karşı durmak
- Farkındalık yaratmak

Pozitif rol model olmakSen bir fark yaratabilirsin!

Hep Birlikte Daha Güvenli Bir Okul

Dayanışma ve empati:

- Birbirimize saygı duymak
- Empati kurmak
- Zorbalığa karşı birlikte durmak
- Farklılıklara değer vermek

Güvenli ve destekleyici bir ortam yaratmakBirlikte çalışarak okulumuzu daha güvenli bir yer haline getirebiliriz.

