

Zorbalıkla Savaşmak İçin Neler Yapabiliriz?

Neler Olduğunu Birilerine Anlatın

Zorbalık, birinin sessizce acı çekmek zorunda olduğu bir durum değildir. Yaşadığınız veya şahit olduğunuz bu zorbalık durumunu hemen güvendiğiniz birine anlatabilirsiniz. Bu kişi;

- * Güvendiğiniz bir arkadaş,
- * Güvendiğiniz bir öğretmen,
- * Güvendiğiniz bir yetişkin olabilir.

Zorbalık karşısında yalnız kalmamalısınız. Zorbalığa uğruyorsanız ya da arkadaşlarınızın zorbalığa uğradığını görüyorsanız bunu vakit kaybetmeden, güvendiğiniz biri ile paylaşmanız çok önemlidir.



Cesur Olun ve Susmayın

Kendinize güvenin ve çevrenizi zorbalığa karşı çıkmaları ve bunu durdurmaları için cesaretlendirin. Zorbalığı siz yaşıyor olabilirsiniz ya da bir arkadaşınızın başına geldiğini izliyor olabilirsiniz.

Bu konuda konuşmanız sizin ispiyoncu olduğunuz anlamına gelmez. Birisine yardım ederek iyi bir şey yaptığınızı unutmayın.

Oyun oynuyorlar, eğlenceli, komik diye düşünebilirsiniz. Ancak unutmayın ki, zorbalığa uğrayan kişi korkuyor ve üzülüyor.

Zorbalığa karşı hep birlikte savaşmalıyız.



Arkadaşlık İlişkileri Nasıl Olmalıdır?

- * Saygılı olmalıyız
- * Karşımızdakini dinlemeliyiz
- * Paylaşmalıyız
- * Alay etmemeliyiz, incitmemeliyiz
- * Özür dilemeliyiz
- * HAYIR diyebilmeliyiz
- * Teşekkür etmeliyiz



Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd-asam i sgdd-asam y sgdd-asam in ASAM



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



Akran Zorbalığı

Aynı yaşta olduğumuz ya da denk olduğumuz kişilere **akran** denir

Akran Zorbalığı Nedir?

Bir ya da birden çok çocuğun, daha güçsüz ve korunmasız olduğunu düşündükleri çocuklara bilerek ve sürekli olarak rahatsızlık vermesidir. Bu bir saldırganlık türüdür.

Birine, bilerek kaba davranmak ya da ona zarar vermek zorbalıktır.

Zorbalık okulda, oyun alanında, evde veya internette; herkesin başına her yaşta gelebilir.

Birisi sizi ittiğinde, size vurduğunda, sizinle dalga geçtiğinde, eşyalarınıza el koyduğunda ya da eşyalarınıza zarar verdiğinde, size lakap taktığında, sizi bilerek görmezden geldiğinde, sizi dışladığında ya da farklı olduğunuz için sizinle dalga geçtiğinde **bu zorbalıktır!**



Hollanda Kraliyeti



Zorbalık, ZARAR VERİR.

Zorbalığa uğruyorsanız bu sizin hatanız değildir.

ŞAKA - OYUN

Kimsenin canı yanmıyorsa,
Herkes eşit olarak katılıyorsa,
Herkes eşit olarak eğleniyorsa
Bu şakadır veya oyundur.

ZORBALIK

Fiziksel, duygusal veya siber
bir zarar verme söz konusu
ise, Güçlü kişi ya da kişiler
tarafından uygulanıyorsa,
Birden fazla defadır tekrar
ediyorsa **Bu zorbalıktır!**

Bazen bu tür davranışların hedefi olabiliriz; etrafımıza belli
etmemeye, arkadaşlarımız ile birlikte gülmeye devam edip
üzüldüğümüzü saklamaya çalışabiliriz. **Ancak oyun ile
zorbalığı ayırt etmeyi öğrenmeli, zorbalığa izin vermemeliyiz.**

Zorba saldırgandır. Ona uymaya ve isteklerini yapmaya
çalışmak çözüm olmayabilir.

Zorbalığın ne olduğunu ve bununla nasıl savaşağımızı
öğrenmek çok önemlidir!

Zorbalığın farklı biçimleri vardır:

Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık kişinin birine vurması, kendisine ait olmayan
eşyalara zarar vermesi, birinin saçını çekmesi gibi davranışlar
içeren zorbalık türüdür.



Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık küfür etmek, tehdit etmek ve lakap takmak
gibi davranışların yanı sıra; çocuğun bedensel özellikleriyle ve
dış görünüşüyle alay etmek (boyu, kilosu, giysisi, gözlüğü);
konuşma tarzı, aksanı veya şivesiyle dalga geçmek gibi
davranışları içerir.

Sosyal Zorbalık

Sosyal zorbalık biri yokmuş gibi davranmak, birini gruptan,
oyundan ya da arkadaşlıktan dışlamak, dedikodu yaymak gibi
davranışlardır.

Arkadaşlık ilişkileri, her çocuk için önemlidir. İlişkileri olumsuz
etkilemeye çalışmak, ayrımcılık yapmak, birini gruptan
çıkarmaya çalışmak yanlış ve zorbaca bir davranıştır.



Siber Zorbalık

Birisine hakaret içeren mesajlar atmak, bir kişinin resimlerini
izin almadan internete koymak, kırıcı yorumlar yapmak ve
yalan haber yaymak, siber zorbalıktır.



Akran zorbalığında kişiler:

1. Zorbalık davranışı gösteren kişi
2. Mağdur olan kişi
3. Seyirciler

*Zorbalık, arkadaşlık ilişkilerini ve içinde
bulunduğumuz ortamı çok kötü etkileyen,
hepimize zarar veren bir davranıştır.*

Zorba

Mağdurdan fiziksel ve
psikolojik olarak daha
kuvvetli konumda olan ve
zarar veren kişidir.

Mağdur

Zorbalığa maruz kalan,
zorbanın tekrarlı zarar verici
davranışlarını yönelttiği
kişidir.



Seyirci

Zorbaca davranışların sergilendiği ortamdadır ancak davranışları
durdurmak adına bir adım atmaz, olaya seyirci kalır.



Zorbalık Anında Neler Yapabiliriz?

- ✗ Yüksek sesle **"Hayır"** diyerek onu durdurabiliriz
- ✗ Söylediklerini, yaptıklarını umursamamak için kendimizi meşgul edebiliriz
- ✗ Güvendiğimiz bir yetişkine haber verebiliriz, yardım isteyebiliriz
- ✗ Ortamı terk edebiliriz