

AKRAN ZORBALIĞI

Zorbalık, güç eşitliğinin olmadığı, süreklilik gösteren zarar verici veya rahatsız edici saldırgan davranışları tanımlamak üzere kullanılır.



Şiddet, güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin

Psikolojik/Sözel Şiddet

Bireyin benlik saygısını ve öz güvenini zedeleyici nitelikteki her türlü sözel ya da fiili kötü muamele psikolojik şiddettir.



Akran zorbalığı, bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunmasıdır.

Fiziksel şiddet

Bireyin bedenine yönelik ve bedensel olarak zarar görmesine yol açan her türlü davranış fiziksel şiddettir.



- Tokat, yumruk, tekme atmak,
- Dövmek, itmek,
- Elini, kolunu bükmek,
- Başını duvara vurmak,
- Kulağını çekmek,
- Sertçe tutup sarsmak,
- Yaralayıcı, kesici, delici bir alet ya da silahla tehdit etmek ya da zarar vermek,



en yaygın fiziksel şiddet örnekleri arasındadır.

- ◇ Korkutmak
- ◇ Tehdit Etmek
- ◇ Aşağılamak
- ◇ Reddetmek
- ◇ Küfür Etmek
- ◇ Küçümsemek
- ◇ Hakaret Etmek
- ◇ İsim Takmak
- ◇ Sürekli eleştirmek
- ◇ Başkalarının yanında küçük düşürmek,
- ◇ Öfke ve nefret göstermek, yetersizlik hissettirmek, suçluluk hissettirmek, belirsizlik yaratmak,
- ◇ Zayıf noktalarını ve korkularını aleyhine kullanarak tehdit etmek ve korkutmak,
- ◇ Onun sevdiği bir şeye ya da onun için değerli olan bir şeye zarar vermek

Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar (Mağdur) İçin Öneriler



- ✓ Yüksek sesle ((Hayır)) diyerek zorbayı durdurun.
- ✓ Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.
- ✓ Şiddete maruz kaldığınız ortamı terk et.
- ✓ Güvendiğiniz bir yetiškine (Anne-Baba, Öğretmen ...) haber ver, yardım iste...

Zorbalara Öneriler



- ✓ Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- ✓ Kendinize sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek hazırlayın.
- ✓ Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.
- ✓ Sizi sinirlendiren kişinin yanından uzaklaşın; mümkünse odanıza gidin ve sakinleşene kadar orada kalın.
- ✓ Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.
- ✓ Unutmayın tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz.



Öfkeni kontrol et,
Sorununu ve ne hissettiğini söyle,
Olumlu bir hedef belirle,
Farklı çözüm yolları düşün,
Seçimin ilerdeki sonuçlarını düşün.

Öfkenize hakim olmak ve kurallara uymak, kavga etmekten daha fazla cesaret ve emek ister.