

ZORBALIĞA

ŞİDDETE  
VE  
AKRAN ZORBALIĞINA  
DURDIYELİM

CUMHURİYET ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ  
SİBER ZORBALIK ÇALIŞMA KILAVUZU

# ŞİDDET



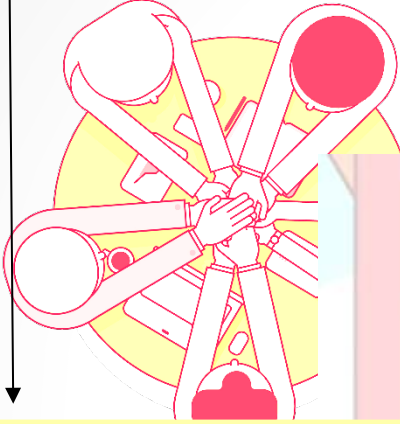
- Şiddet, güç ve baskı uygulayarak insanların bedensel veya ruhsal açıdan zarar görmesine neden olan bireysel veya toplu hareketlerin tümüdür.

# ZORBALIK



- Bir kişinin kendisinden daha g¼c¼l¼ olduğu d¼ř¼n¼len bir ya da birkaç kişi tarafından kasıtlı olarak, s¼rekli biçimde olumsuz davranışlara maruz kalmasıdır.

# ZORBALIK



## Doğrudan Zorba Davranış

Yumruklama, dürtme, itme, vurma

Bağırma, ısırma, tükürme

Küfür ya da hakaret etme, tehdit etme

Utanç verici veya zalimce şakalar yapma

Dini inançla, sosyal imkansızlıklarla, maddi durum ya da sosyal statüyle alay etme, şaka yapma vb.

Siber zorbalık

## Dolaylı Zorba Davranış

Reddetme, kabul etmeme, şantaj

Nefret dolu bakma,

Küfür içeren el kol hareketleri yapma

Hakaret edici ya da küçük düşürücü notlar yazma

Zarar verici söylenti ya da dedikodu yayma

Kendi çıkarları için arkadaşlarını kullanma

Web sitelerinde karalayıcı yazılar yazma

Yokmuş gibi davranma

Gruptan dışlama vb.

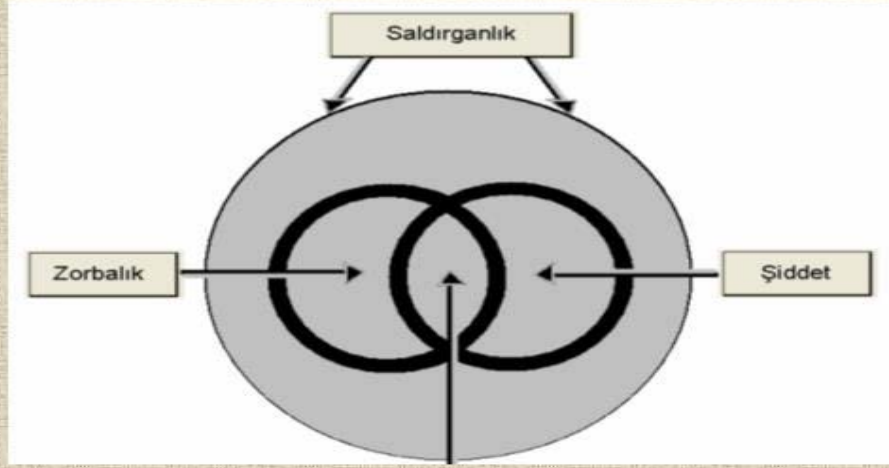


# Akran Zorbalığı

Bir ya da daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunmasıdır.



# Zorbalığın Şiddet ve Saldırganlıkla İlişkisi



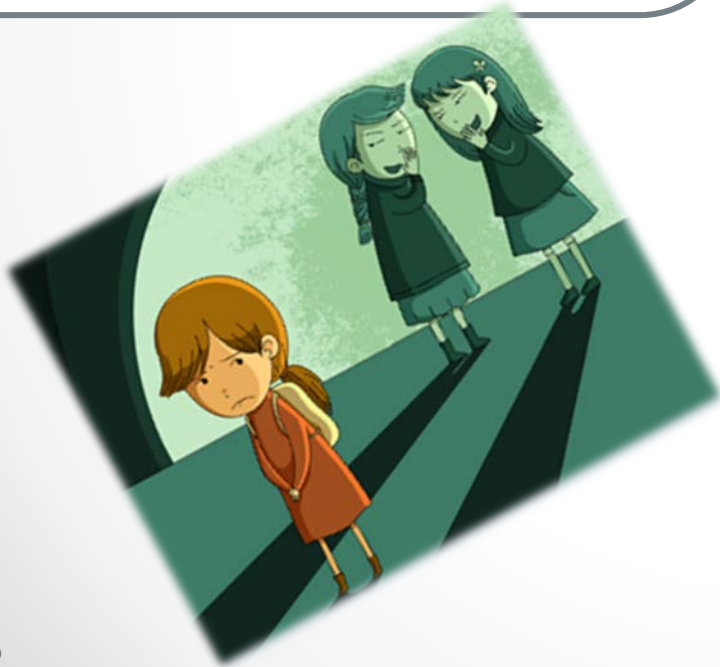
## Şiddetin-Zorbalığın En Sık Yaşandığı Yerler:

Okulun **içindeki zorbalığın, okula geliş gidiş sırasındaki zorbalıktan çok daha sık olduğunu, okuldaki "oyun bahçesinin" en tipik yer olduğunu, bunu "koridorlar", "sınıfın içi", "kantin ve tuvaletlerin" izlediğini, yatılı okullarda zorbalığın en yaygın olarak "yatakhane" de. Spor salonu, Soyunma odası, Arka bahçe , Okul yolu, Okul tuvaletleri , Okul servisleri** Gözlenmektedir.

# Zorbalığın Türleri

**Fiziksel Zorbalık** Özellikle bedensel bakımdan güçlü olanların güçsüzlere kasıtlı ve devamlı şekilde fiziksel temas yoluyla zarar verdiği, onların canını yaktığı durumları tanımlar.

- Tekme-tokat atma
- Yumruklama • Tükürme
- Saç ya da kulak çekme



**Sözel Zorbalık** Kişinin duygularını inciten sözcüklerle ya da hareketlerle kişiye sözel olarak zarar vermektir.

- Alay etme • Küfür etme • Kötü isim veya isimler takma • Küçük düşürücü, rencide edici sözler söyleme • Kişinin kendisine veya ailesine hakaret etme



**Duygusal Zorbalık** Kişinin sosyal konumuna, ilişkilerine ve ait olma duygusuna zarar verme yoluyla gerçekleştirilir.

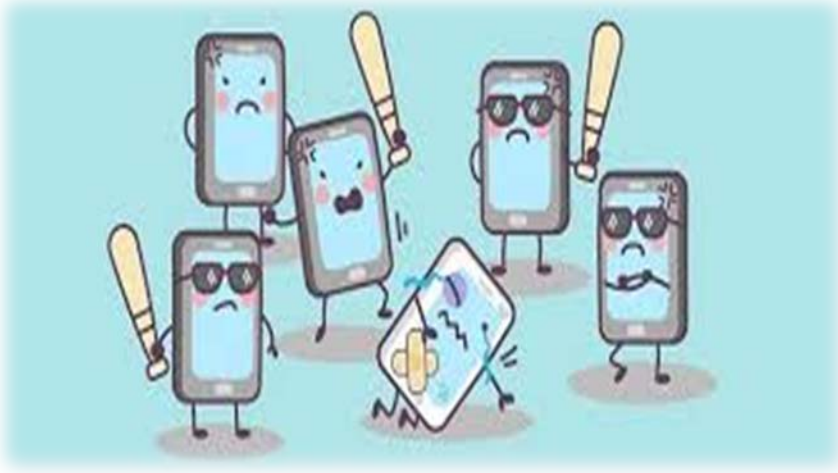
- Gruptan dışlama
- Küçük düşürme
- Herhangi bir ayırım uygulama.

**Cinsel Zorbalık** Bir kişinin, diğer bir kişiyi kendi cinsel gereksinim ya da isteklerin doyumunu için cinsel nesne olarak kullanması ya da kullanılmasına göz yumulmasıdır.

- Cinsel taciz
- Cinsellik içeren sözler
- Elle, gözle sarkıntılık

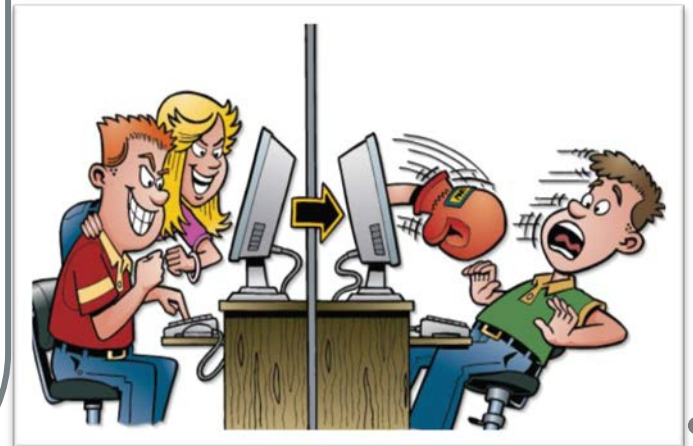






## Siber Zorbalık

Başka bir kişiyi taciz ya da tehdit etmek, utandırmak veya hedef almak için teknolojik platformların kullanımınıdır. Siber zorbalık tanımı gereği genç insanlar arasında gerçekleşir. Bir yetişkin söz konusu olduğunda buna **siber taciz** ya da **siber saldırı** denir ve bu, hukuki sonuçlara yol açabilecek ve hapis cezası gerektirebilecek bir suçtur.



# Reklam Yüzü Çocuk İntihar Etti



- Avustralya'nın simge şapka markası Akubra'nın yüzü olan 14 yaşındaki Amy "Dolly" Everett'in internette uğradığı sataşma ve akran zorbalığı nedeniyle yaşamına son vermesi, ülkede şok etkisi yarattı. Sekiz yaşındayken ünlü Akubra şapkalarının [reklam yüzü](#) olan "Dolly" lakaplı Amy'nin babası Tick Everett kızının "bu dünyadaki kötülüklerden" kurtulmak istediğini ve yaşamına son verdiğini söyledi. Facebook'tan yaptığı yazılı açıklamada Everett, her türlü tehdit ve zorbalığa karşı ses çıkarılması çağrısında bulunurken, kızının yaşadığı saldırıların niteliğine ilişkinse ayrıntı vermedi. Avustralya'da geçen yıl 5 çocuktan birinin zorbalığa maruz kaldığı belirtiliyor. 'Zorbalıkla üstün olduklarını sananlar yarattığı yıkımı görsün' Çarşamba günü Everett ailesinin basınla paylaştığı açıklamada şu ifadeler yer aldı: "Eğer bir şekilde söylediklerinin şaka olduğunu ya da taciz ve zorbalıkla başkalarından daha üstün olabildiklerini düşünen o insanlar bu yazıyı okuyorlarsa, lütfen cenaze törenimize gelsinler ve nasıl bir yıkım yarattıklarını görsünler." Kızlarının "nazik, sevgi dolu ve güzel" bir ruha sahip olduğunu söyleyen aile, Amy'nin yaptığı "Sesin titrese de konuş" sözlerinin yazılı olduğu resmi de basınla paylaştı. Aile, "Bu güçlü mesaj, güzel meleşimizin nasıl karanlık ve korkunç bir yere sürüklendiğini de açıklıyor" dedi. 'Kabul edilemez'

# Popüler sosyal medya akımları ve akran zorbalığı

- Challenge ve video paylaşımlar ile yapılan şiddet içerikli ve tehlikeli hareketlerinde bu kapsamda değerlendirildiğini bilmelisiniz. Sadece beğeni ve sosyal medyada beğenilirliği artırmak için bir kişinin fiziksel ve psikolojik tehlikeye maruz bırakmaya hiçbirimizi hakkı yoktur lütfen bu tarz akımlardan uzak duralım ve çevremizi bu konuda uyaralım.

## Güvenli İnternet Kullanımı



❖ İnternet üzerinden kendi resimlerinizi, ailenizin resimlerini, video görüntülerinizi yabancılara göndermeyin.

❖ Size teklif edilenlere değil, **ailenizin** ve **öğretmenlerinizin** tavsiyelerine önem verin.

❖ İnternet ortamında sadece tanıdığınız kişilerle sohbet edin ve iletişim kurun.



❖ Tanımadığınız kişilerin internetten yaptığı arkadaşlık tekliflerini reddedin.

❖ T.C. kimlik numaranız, adresiniz, telefon numaranız, okulunuzun adı, anne ve babanızın iş adresleri ve iş yeri telefon numaralarını yabancılarla paylaşmayın.



❖ İnternette tanıştığınız yabancılarla yüz yüze görüşmeyin, buluşmayın.



❖ İnternette iken sizi rahatsız eden, görüntü, ses ve yazılara rastladığınızda hemen internet kullanımını bırakın.

❖ İnternetteyken sizi rahatsız eden, Zararlı ve rahatsız edici internet sitelerini [www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr) adresine ya da **0312 582 82 82** numaralı telefona hemen şikayet edin.

# Zorbalığa Uğrayan Kendini Nasıl Hisseder?

- ❖ Kızgın
- ❖ Öfkeli
- ❖ Üzgün
- ❖ Bıkkın
- ❖ Şaşkırmış
- ❖ Yalnız
- ❖ Yorgun
- ❖ Okula Gitmek İstemeyen
- ❖ Sinmiş
- ❖ Çaresiz
- ❖ Korkmuş
- ❖ Sinirli
- ❖ Kafası Karışmış
- ❖ Engellenmiş
- ❖ Güvensiz
- ❖ Depresif
- ❖ Kaygılı
- ❖ İncinmiş
- ❖ Utanmış
- ❖ Haksızlığa Uğramış
- ❖ Ezilmiş
- ❖ Dışlanmış
- ❖ Şaşkın
- ❖ Eksiklik Duygusu
- ❖ Yaralanmış
- ❖ Gergin
- ❖ Aşağılanmış, vb.

# LAKAP TAKMA

- 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.

# DALGA GEÇME



- Zorbalık başkasının hakkına saldırıdır, güvenli değildir ve bu okulda yasaktır.
- Karşımızdaki kişinin Kişiliğine ve haklarına saygı göstermek durumundayız.
- Hepimiz farklıyız ve kontrol edemediğimiz bazı durumlar olabilir. Fiziksel özellikler, herhangi bir hastalığı olması gibi. Herkes mükemmel olmak ister ama hiçbirimiz mükemmel değildir.



Dostça şakalar eğlencelidir, ancak şaka sınırları aştığında zorbalığa dönüşür...

## ŞAKA MI?



- ✓ Konuşmadan önce düşünün, başkası size aynı şeyleri söylese komik olur mu?
- ✓ Arkadaşınız yaptığınız şakalardan hoşlanmıyorsa; Durun ve Devam Etmeyin!
- ✓ Yaptığınız şakalar arkadaşınızı kırıyor ve incitiyorsa şaka değildir!
- ✓ Şaka ile zorbalık arasında ince bir çizgi vardır, çizgiyi aşmayın...

## ZORBALIK MI?



*Dostluklarınızı kötü şakalarla  
kaybetmeyin.*





**ZORBALIĞA  
SEYİRCİ  
KALMA**

**BİR YETİŞKİNE  
ANLAT**

**ALAY  
ETME!**

**ÖZÜR  
DİLE**

**#ZORBA  
OLMIA  
DOST OL**

# Zorbalık Davranışı Durdurma Yolları

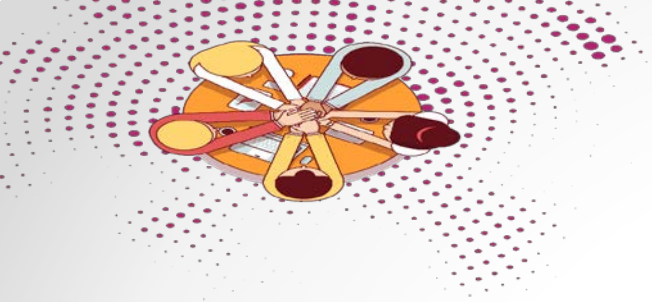
- ❖ Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı, böyle bir davranışı kimsenin hakketmediğini ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın. Dolayısıyla yardım almaktan utanmayın, çekinmeyin ve korkmayın.
- ❖ Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın. Yardım alana kadar pes etmeyin.
- ❖ Beden duruşunuzu değiştirin. Sırtınız ve balınızı dik tutun.
- ❖ Üzgün ve ya korkmuş olduğunuzu belli etmeyin. Zorbalık yapan kişi daha çok üzerinize gelebilir.



- ❖ Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin, kafanızı çevirin uzaklaşın, bir müddet sonra sıklıkla bırakacaktır.
- ❖ Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.
- ❖ Zorbalık davranışı genellikle تنها yerlerde olur. Öğretmenlerinizin sizi göremeyeceği, yardım isteyemeyeceğiniz yerlere yalnız gitmeyin.
- ❖ Sizi destekleyebilecek yalnız bırakmayacak arkadaşlıklar edinin.

## Zorbalık davranışına şahit olursanız:

- ❖ Arkadaşınızla birlikte zorbalık yapan çocuğu nazikçe uyarın ve bu davranışların karşıdaki kişiyi çok incitebileceğini söyleyin
- ❖ Zorbalık yapan çocuğa gülmeyin tezahürat yapmayın, alkışlamayın yani destekleyici ve cesaretlendirici davranışlarda bulunmayın.
- ❖ Hemen öğretmenlerinizden birine ya da güvendiğiniz birine haber verin.
- ❖ Zorbalığa maruz kalan arkadaşının yalnız kalmamasını sağlayabilirsiniz Zorbalık davranışına maruz kalan arkadaşınızı oradan uzaklaştırabilirsiniz.
- ❖ Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir; ona doğru davranışta bulunmayı öğretebilirsiniz.

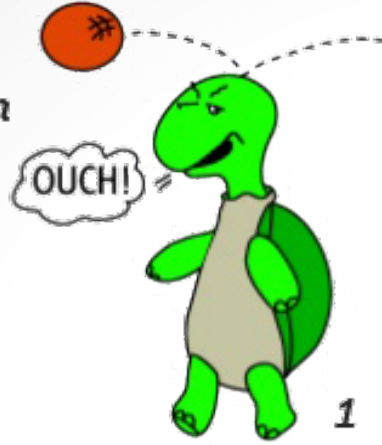


## ÖFKELENİP ZORBACA DAVRANIŞLAR SERGİLEYECEĞİM ZAMAN

**Öfkelendiğim anda kendime veya etrafıma zarar vermeden rahatlatmayı öğrenebilirim.**

- ❖ 10' kadar sayabilirim.
- ❖ Öfkelendiğim ortamdan uzaklaşabilirim.
- ❖ Kendimi sakinleştirecek cümleler kurabilirim. (Sinirliyim, ama durumu idare edebilirim. Her şey yolunda )
- ❖ Öfke ortamından sıyrılabiliyim, resim çizebilirim ya da sakinleştirici bir müzik dinleyebilirim.
- ❖ Kendimi her şeyin yolunda olduğu bir anı düşünerek sakinleşebilirim.
- ❖ Çok istediğim şeyler gerçekleşmeyebilir bunu bilirim. Başıma gelenleri her zaman kontrol edemem ama düşüncelerimi kontrol edebilirim. Sinirlenmek yerine alternatif yollar geliştirebilirim.
- ❖ Öfkelendiğim anda içimden geçen cümleleri bir kağıda yazarım ve yanlış olan düşünceler üzerine düşünürüm ya da birinden yardım isterim . Çünkü düşünceler ve inanışlar duyguları tetikler ama bazen düşündüğüm ve inandığım bir şey doğru olmayabilir, boşu boşuna sinirlenmiş olup başkalarına zarar vermiş olabilirim.

öfkelendiğinizin farkında olun...



Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...  
Öfkenizi durdurun

Kabuğunuza çekilin  
3 derin nefes alıp verin.  
ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...



**Öfkenize Hakim Olmak Ve Kurallara Uymak, Zorbalık Yapmaktan Daha Fazla Cesaret Ve Emek İster !**

# ÖFKELENİP ZORBACA DAVRANIŞLAR SERGİLEYECEĞİM ZAMAN

**Öfkelenmek hissedilmesi normal bir durumdur.**

**Önemli olan ifade ederken çevrendeki insanlara veya eşyalara zarar vermeden doğru ifade etme yöntemlerini öğrenmektir.**

Aşağıdaki yöntemlerden hangilerini daha önce uygulamıştın, daire içine al.

- ❖ Duygularımı bir parça kağıda yazarım ve kağıdı yırtarım.
- ❖ Öfkeli bir resim çizerim, ardından resmi karalarım.
- ❖ Rahatlayana kadar ağlarım. Ağlamanın **güçsüzlük göstergesi olmadığını biliyorum.**  
Derin nefes alıp vererek 10' kadar say.  
Sorunu ve ne hissettiğini düşün.
- ❖ Bir yetişkinle duygularımı paylaşıyorum.
- ❖ Yatıştırıcı veya dinlendirici müzik dinlerim.  
Olumlu bir hedef belirle. (Sakinleşmediğini düşünüyorsan ortamdan uzaklaş)
- ❖ Bir yastığa bağırırım.
- ❖ Spor yaparım.
- ❖ Sinirlendiren olayı düşünerek bir balon şişiririm ve sonunda öfkemin yatıştığını düşünerek patlatırım.
- ❖ Sinirlendiren olayı kap dolusu suya anlatırım sonra suyu lavaboya dökerim, sorunlarımın su ile aktığını düşünürüm.
- ❖ Sakinleşince o kişinin yanına dönerim ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışırım.

**Öfkenizi kontrol etmek; kavga  
etmekten, küfretmekten daha fazla  
cesaret ve emek ister.**



Öfkelendiđin anda **KIRMIZI IŐIK** dur

**SARI IŐIK** bekle ve düşün

Olumlu ve zarar vermeyen bir yol bul ve  
**YEŐİL IŐIK** yak ve geç