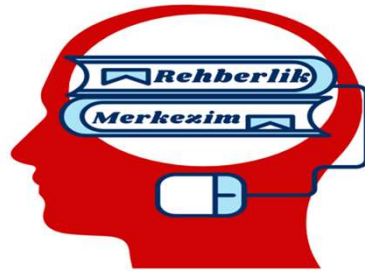


# OKULDA ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI



# ŞİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI



**Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır.**



# ŞİDDET



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



# ZORBALIK



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

## Akran Zorbalığı

“Bir yada daha fazla öğrencinin bir başka öğrenciye (mağdura) sürekli olarak olumsuz eylemlerde bulunması”dır.



# Zorbalığın Türleri



1.Fiziksel Zorbalık



2.Sözel Zorbalık



3.Duygusal Zorbalık





# 1- Fiziksel Zorbalık/Şiddet



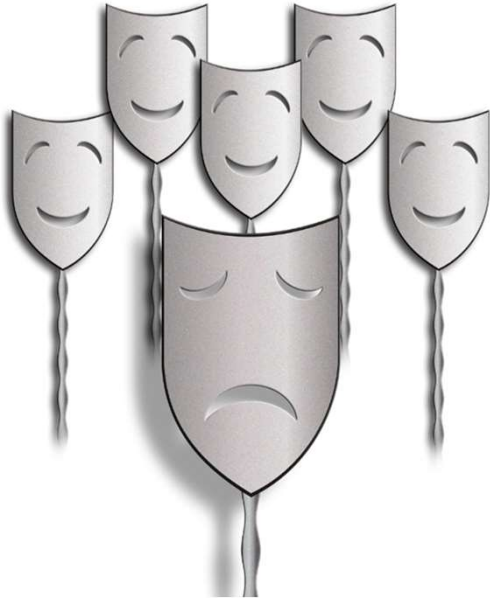
Okullarda en çok görülen zorbalık türüdür.

Dışarıdan ve öğretmenler tarafından kolayca fark edilebilir.

- Kulak çekme,
- Saç çekme,
- İtme,
- Yumruk atma,
- Bir alet ile saldırma,
- Tekme atma,
- Tokat atma
- Bedensel kötü şakalar
- Özel yerlerine dokunmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek



## 2- Sözel Zorbalık/Şiddet



Sözel zorbalık daha çok konuşarak gerçekleştirilen zorbalık türüdür.

- Küfür etme,
- Hakaret etme,
  - İncitme,
  - Kaba ve çirkin sözler söyleme,
  - Utandırma,
  - Küçük düşürme,
  - Alay etme,
  - Aksanı ya da konuşma tarzıyla alay etme,
  - Dalga geçme,
  - Hoşa gitmeyen, küçük düşürücü isimler (lakap) takma,
  - Aşağılayıcı bir biçimde gülme bunlara örnektir.

## 3-Duygusal Zorbalık/Şiddet



Görmezlikten gelme,

- Sırtını dönme,
- Yok sayma,
- Oyun ya da diğer etkinliklere almama,
- Gruba almayarak yalnızlığa terk etme,
- Gruptan atarak cezalandırma,



## Şiddet-Zorbalık ile Şaka Arasındaki Fark

- Bazı zorba öğrenciler diğer öğrencilerle alay edip dalga geçmekte ve “şaka yaptım” demektedirler.
- Şaka yapılan öğrenci rahatsız oluyor mu ?
- Şaka sürekli olarak tekrarlanıyor mu ?



## Şiddetin-Zorbalığın En Sık Yaşandığı Yerler:

- ❖ Oyun Bahçesi
- ❖ Koridorlar
- ❖ Sınıf İçi
- ❖ Kantin
- ❖ Tuvaletler
- ❖ Yatakhane

# Şiddete-Zorbalığa Maruz Kalanların Hissettikleri



- Şok
- Korku
- Panik
- Öfke
- Kızgınlık
- Endişe
- Yetersizlik
- Suçluluk
- Üzüntü
- Acı
- Pişmanlık





## Zorbaca Davranışlara Karşı Neler Yapmalıyız ?

Kesin ve net bir şekilde  
tavrınızı gösterin.

Yüksek sesle  
**((Hayır))**  
diyerek zorbayı durdurun.



Söylediklerini,  
yaptıklarını

**umursamayın**

kendinizi başka şeylerle  
meşgul edin.







**Şiddete maruz kaldığın  
ortamı terk et.**

Güvendiğin birine  
(Öğretmen, aile vb.) haber  
ver, yardım iste...



- Olayları GİZLEME
- Zorbaya YARDIMCI OLMA
- Gizlilik, zorbaların SİLAHIDIR.

Rehber Öğretmeni Ya da Sınıf  
Öğretmeninden **Yardım İste**



## Önünde Zorbaca Davranan Bir Arkadaşın Varsa !!!



1. Zorbaya «DUR» de
2. «Destek» Ol
3. «Ortamdan Uzaklaştır»



5. Bir Yetişkin «Çağır»
6. Zorbaya «Gülümseme»
7. Yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş ol!
8. «Sessiz kalma!»
9. Zorbalıkla «Herkes Karşılaşabilir»



# ZORBALIĞA KARŞI DUYARLILIĞI AZALTAN BAZI YANLIŞ İNANIŞLAR

Gelin bunlara hep beraber bakalım!



Kavga etmek ve saldırganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır;

YANLIŞ

Kavga etmek ve saldırganca davranmak yaşamın hiçbir bölümünün parçası değildir. Gergin hissetmek normal sayılabilir ancak bunu başka birisine saldırarak sakinleşmeye çalışmak normal değildir.

DOĞRU



YANLIŞ

Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.

DOĞRU

Başkalarını kızdırmak hiçbir zaman eğlenceli değildir. Siz kızdırılmaktan keyif almıyorsanız başkaları da almıyordur.





YANLIŞ

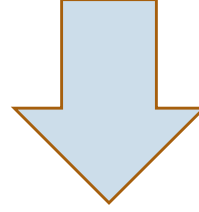
Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.

DOĞRU

Hiçbir öğrenci ve ya hiçbir birey zorbalığı hak etmez. Herkes özel ve kıymetlidir.



Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudur.



BU ZORBALARIN ZORBALIĞA DEVAM ETMEK İÇİN SÖYLEDİĞİ BİR CÜMLEDİR.

YANLIŞ

DOĞRU

Zorbalıktan şikayet eden öğrenci kendisini koruyan ve savunan öğrencidir.



**YANLIŞ**

Zorbalık yapanları görmezlikten gelerseniz sizi bırakırlar.

**DOĞRU**

Zorbalar görmezden gelindikçe zorbalıklarını yapmaya devam ederler. Ve görmezden gelerseniz bir gün size de zorbalık yapacaklardır.

# Zorbalara Öneriler

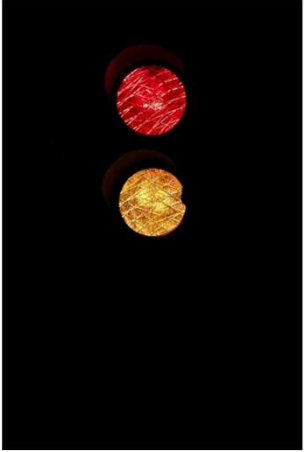


## Güç ve Güçlü Olmak Nedir?

- Fiziksel olarak güçlü olmak
- Duygusal olarak güçlü olmak
- Sosyal olarak güçlü olmak



# Öfkenizi Kontrol Edin



Öfkelendiğin Anda Kırmızı Işık; **DUR !**

Sarı Işık; **DÜŞÜN! BEKLE!**

- Sorununu ve ne hissettiğini söyle
- Olumlu bir hedef belirle
- Farklı çözüm yolları düşün
- Seçiminin ilerdeki sonuçlarını düşün

Olumlu, Zarar Vermeyen Bir Yol Bul Ve Yeşil Işık;

**UYGULA!**

Ne Yapmam Gerek?





**İlk önce öfkemizi kontrol edebilmeyi öğrenmeliyiz.**

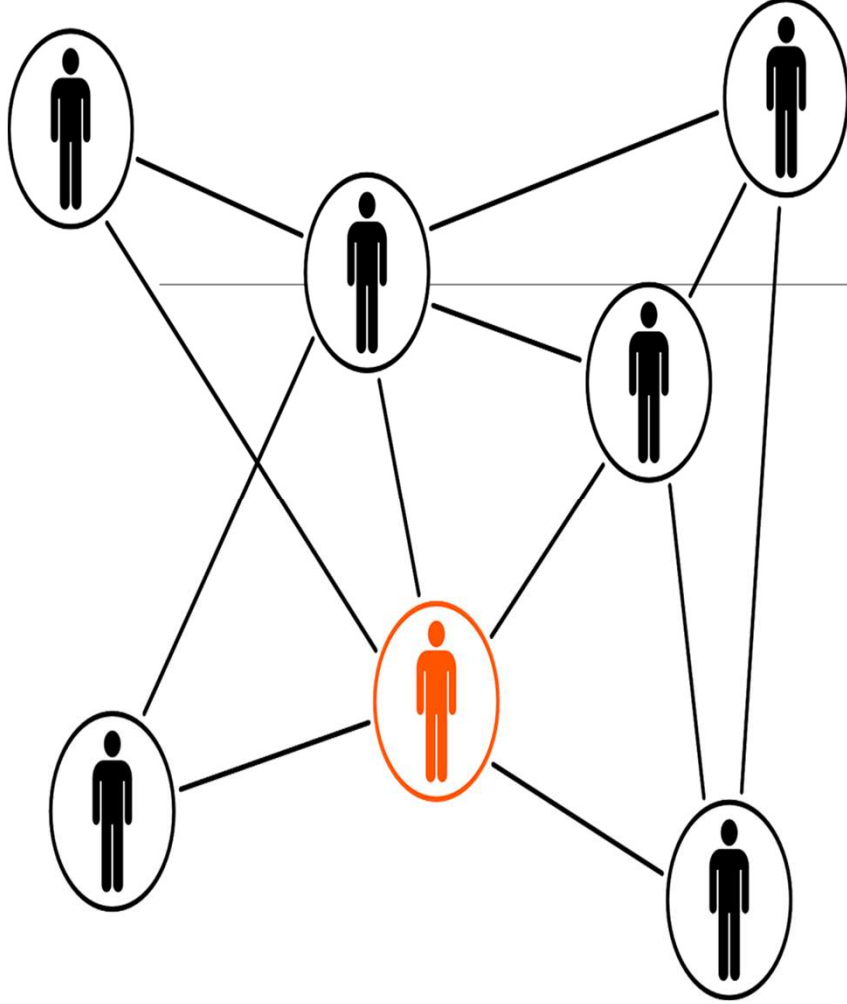


- **Hemen durun ve içinizden 10'a kadar sayın.**
- **Bir kaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.**
- **((Kendi kendinize 'sakin ol'))  
deyin.**



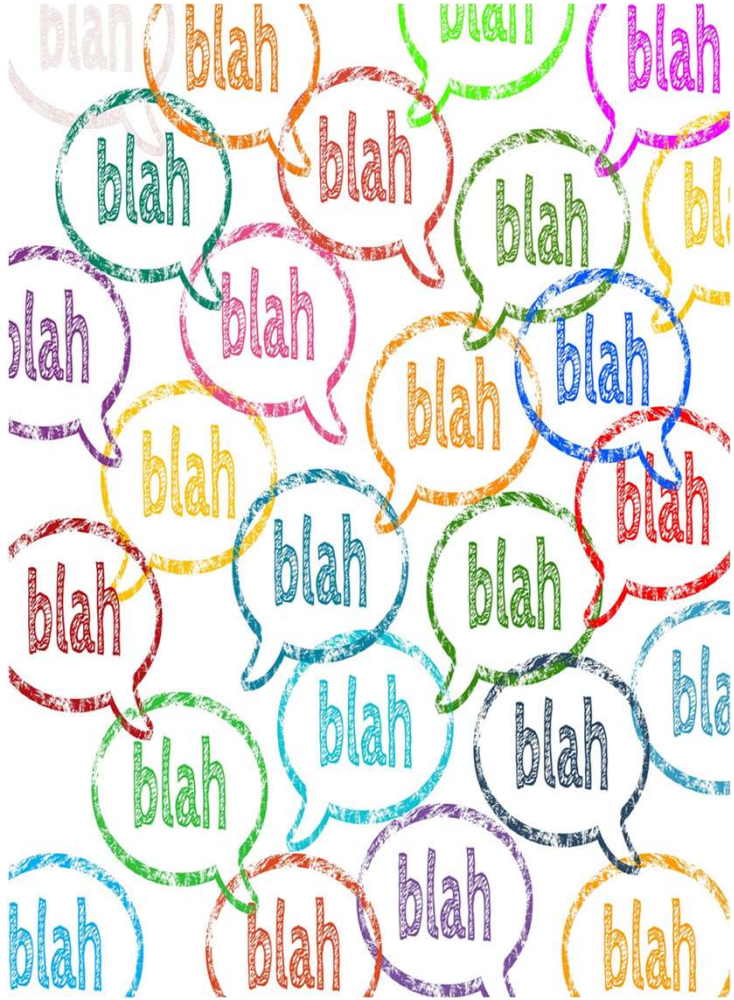
- **Öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.**
- **Sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek tüketin.**
- **Sakinleşebileceğiniz bir etkinlikle uğraşın**
- **Sinirlendiğiniz kişinin yanından uzaklaşın ve sakinleşene kadar orada kalın.**





- **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.**



### Aşağıdaki Durumlarda Sen Ne Yapardın?

- Okulda biri çantanın içine sıvı sabun sıkmış. Çantayı açıp bunu fark ettiğinde arkada iki kişinin seni izlediğini ve güldüklerini gördün.
- ✓ Bu durumda ne hissederdin, nasıl tepki verirdin?
- ✓ Zorbaca davranan kişi daha uygun nasıl davranabilirdi?
- ✓ Bu durum nasıl çözümlenebilir?

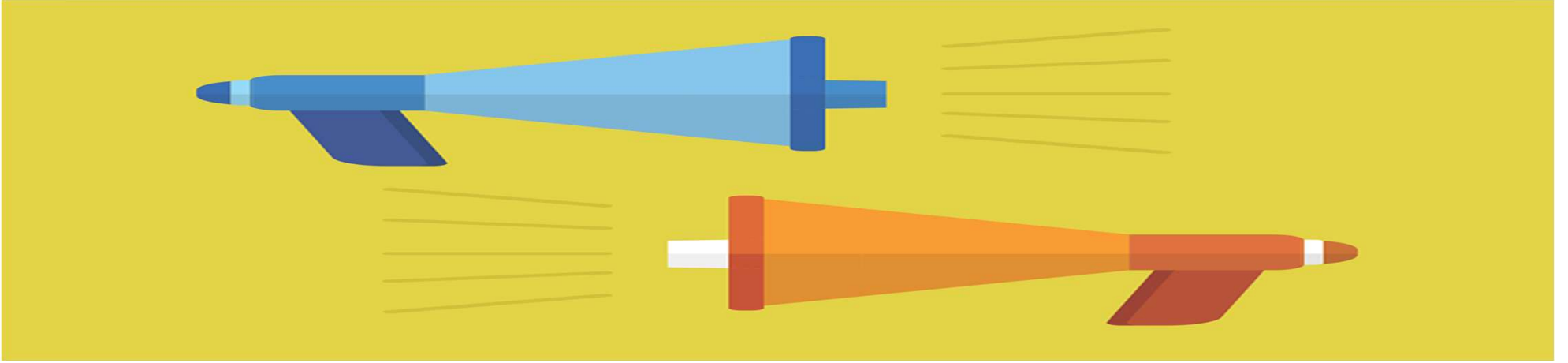
❑ Arkadaşına özel yazdığın bir mesajı, arkadaşının zorbaca davranan kişi ile paylaştığını öğrendin. Üstelik herkese gönderdiği için , sınıftakiler o mesaj hakkında seninle dalga geçiyor.

- ✓ Bu durumda ne hissederdin, ne yapardın?
- ✓ Zorbaca davranan kişi nasıl davranmalı?
- ✓ Bu durum nasıl çözümlenebilir?





# UNUTMAYIN



Öfkenizi ve Davranışlarınızı Kontrol Edebildiğiniz Zaman Güçlü Olursunuz.