

## ZORBACA DAVRANIŞLARA İZLEYİCİ KALANLAR İÇİN

Zorbaca davranan bir arkadaşın varsa onu uyarabilirsin, "DUR!" diyebilirsin.

Zorbaliğa maruz kalan arkadaşına destek olabilirsin.

Bir yetiřkinden yardım isteyebilirsin.



## ZORBALIĞA KARŐI DUYARLILIĐI AZALTAN YANLIŐ İNANÇLAR

Kavga etmek ve saldırganca davranmak doğaldır

Başkalarını kızdırmak bazen eğlencelidir.

Bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler.

Zorbalıktan Őikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar

**Bu tür yaygın inançların  
DOĐRU OLMADIĐINI  
UNUTMAYIN!**

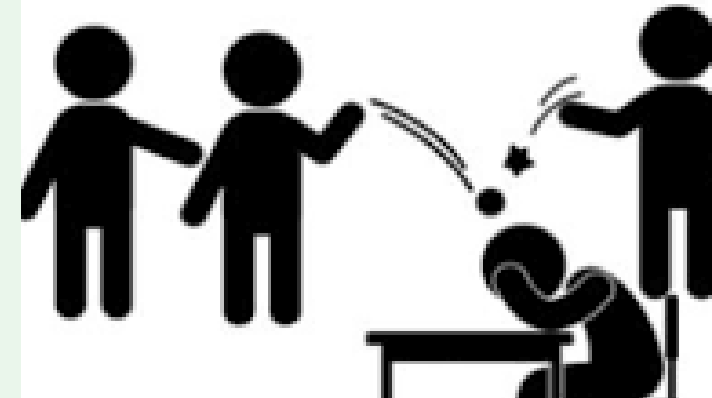


Akran Zorbaliğına karŐı  
mücadelemize katılın!



## AKRAN ZORBALIĞI ÖĞRENCİ BROŐÜRÜ

### REHBERLİK SERVİSİ



(0324) 321 07 48  
<http://eaal.meb.k12.tr>

Akran Zorbalığı “Bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalması” olarak tanımlanmaktadır

## ZORBALIĞI DİĞER SALDIRGANLIK TÜRLERİNDEN AYIRT EDEN ÖZELLİKLER;

- Gücün kasıtlı ve kötü kullanımı -
- Zorbalığın tekrarlılığı
- Zorbalığa katılan taraflar arası fiziksel ya da psikolojik güç dengesizliğinin bulunması



## ZORBALIK DAVRANIŞLARININ TÜRLERİ:

- **Fiziksel Zorbalık:** Vurmak, tekme atmak, kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek, özel olan yerlerine dokunmak, saç çekmek
- **Sözel Zorbalık:** Alaycı isim takmak, birine küfretmek, alay etmek, hakaret etmek, aşağılamak, küçük düşürücü ve incitici sözler söylemek
- **Duygusal Zorbalık:** Yokmuş gibi davranmak, gruptan dışlamak, oyunlara katmamak, dedikodu yaymak
- **Siber Zorbalık:** Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak, resimleri izinsiz internete koymak, kırıcı yorumlar yapmak, yalan haber yaymak

Zorbaca davranışlara maruz kalanlar için

- Yüksek sesle “HAYIR” diyerek zorbayı durdurun.
- Zorbayla karşılaştığında ortamı terk edin.
- Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin.
- Söylediklerini, yaptıklarını umursamayın kendinizi başka şeylerle meşgul edin.

**UNUTMA!** Duygu ve davranışlarınızı kontrol edebildiğin zaman güçlü olursun!

Zorbaca davranışlar sergileyenler için;

- Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.
- Sakinleşince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın.