

## Öneriler:

- Zorbalığa uğradığını düşünüyorsan yalnız ya da çaresiz değilsin. Sorunu çözmek için öğretmeninden, psikolojik danışmanından ve ailenden yardım alabilirsin.
- Zorbalık sen tepki vermediğinde artabilir. Zorbanın ondan çekindiğini görmesine izin verme, öz güvenli olduğunu beden dilinle de ona yansıtabilirsin.
- Başka kişilerle arkadaşlık kurabilirsin.
- Güvenmediğin ve tanımadığın kişilere özel bilgilerini vermemelisin. Tehdit içeren mail ya da bildirim alırsan bunu mutlaka bildirmelisin.
- Zorbaca bir davranış yaptığından emin değilsen yaptığın davranışı gözden geçirmelisin.
- Zorbalığa şahit oluyorsan, bunu desteklememeli, yanlış davranışı yapanı uyarmalı ve bildirmelisin.



Zorba Olma, Arkadaş Ol

Don't Be Bully, Be A Friend

<https://twinspace.etwinning.net/208556/home>



# BULLYING ZORBALIK

Zorba Olma, Arkadaş Ol

Don't Be Bully, Be A Friend

e-twinning project brochure





### Zorbalık Nedir?

Bir ya da birden fazla insanın kasıtlı olarak tekrarlayan bir biçimde diğer bir kişiye ya da gruba karşı acı vermek, korkutmak, sindirmek ya da yıldırma amacıyla yapılan davranışların tümüdür. Bir şiddet eğiliminin zorbalık olarak değerlendirilmesi için iç ögenin bulunması gerekir.

1- Kasıt: Şiddet uygulayan kişinin isteyerek zarar verme amacı güden davranışlar sergilemesidir.

2- Süreklilik: Şiddet uygulayan kişinin bu tür eylemleri bir kez değil aynı kişi ya da gruba sürekli yapıyor olmasıdır.

3- Güç dengesizliği: Şiddete maruz kalan kişinin kendini çaresiz, güçsüz ve savunamayacak durumda hissetmesidir.

### Zorbalığın Aktörleri:

Zorba: Zorbalık yapan kişidir.

Kurban - Mağdur: Zorbalığa uğrayan kişidir.

Seyirciler: Zorbalığa şahit olan kişilerdir. Zorbalığı durdurabilir, zorbalığı destekleyebilir ya da bu durum karşısında hiçbir şey yapmayabilirler.

### Zorbalığın Çeşitleri:

Fiziksel Zorbalık:

Vurmak, tekme atmak, özel yerlerine dokunmak, saç çekmek, itirmek, tokat atmak, bir şey fırlatmak. Bedensel olarak karşı tarafın canını yakan ona zarar veren davranışların hepsi fiziksel zorbalığa girer.

Sözel Zorbalık:

Lakap takmak, alay etmek, küfür etmek, tehdit etmek, aşağılamak, bağırarak. Sözle karşı tarafa zarar vermek sözel zorbalığa girer.

Psikolojik Zorbalık: Birine yokmuş gibi davranmak, dışlamak, hakkında dedikodu yaymak, yalnız bırakmak, eşyalarına zarar vermek, herkesin içinde dalga geçmek psikolojik zorbalığa girer.

Siber Zorbalık:

Hakaret eden, üzen mesajlar atmak, resimlerini internete izinsiz koymak, hakkında yalan haber yaymak, sosyal medyada kırıcı yorumlar yazmak, sosyal medyada kişisel bilgilerini dağıtmak siber zorbalığa girer.