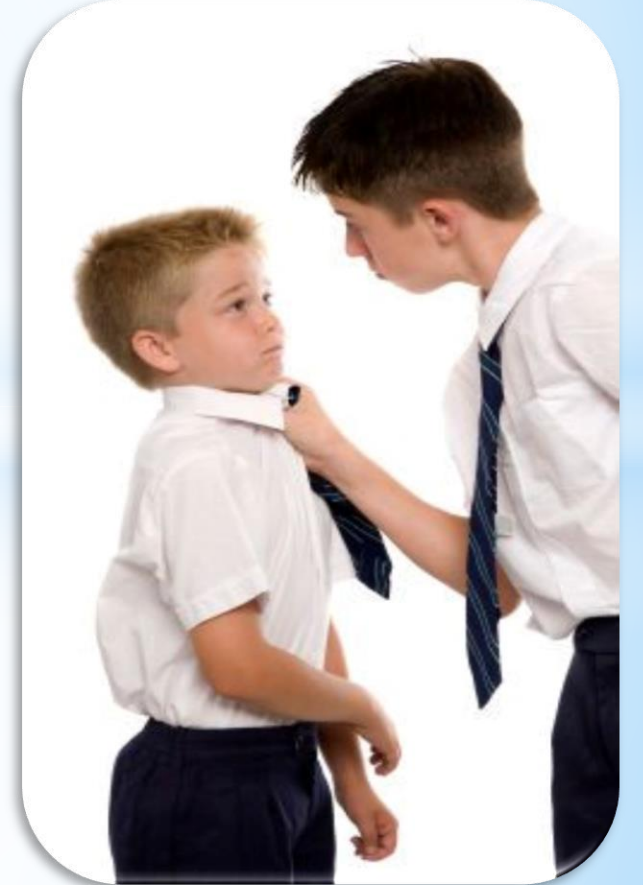
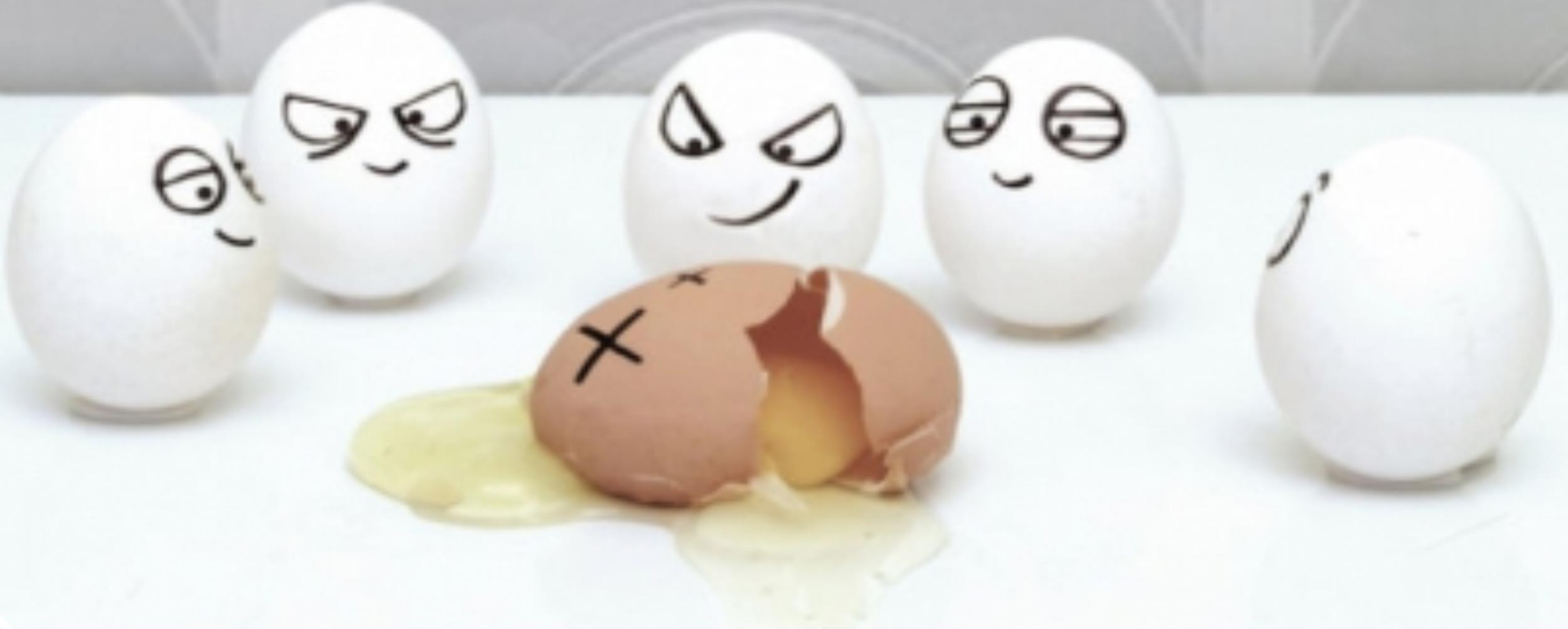


ŒİDDET VE AKRAN ZORBALIĞI



Öfkenin başlangıcı çılgınlık, sonu pişmanlıktır.

(Thomas Carlyle)



ŞİDDET

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



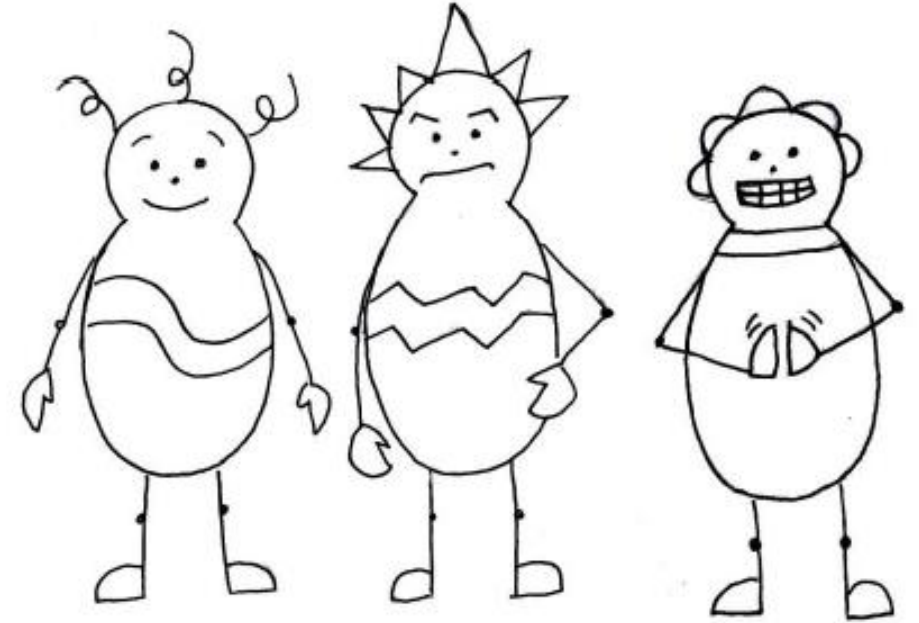
ZORBALIK



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

Akran Zorbalığı

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

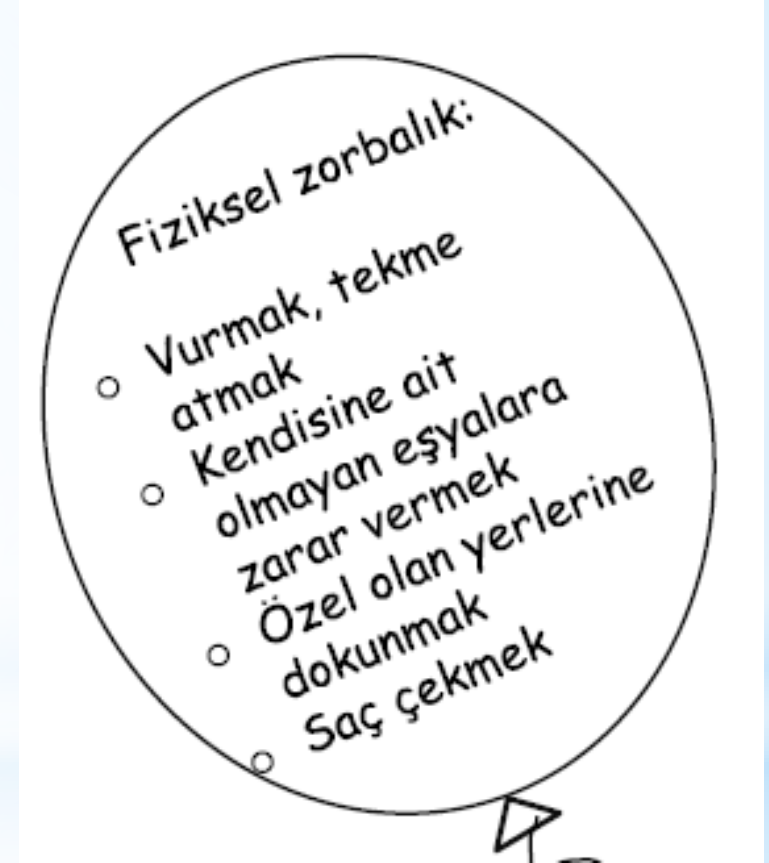


Zorbalık Çesitleri

- 1.FİZİKSEL ZORBALIK**
- 2.SÖZEL ZORBALIK**
- 3.DUYGUSAL ZORBALIK**
- 4.SİBER ZORBALIK**



1- Fiziksel Zorbalık/Şiddet



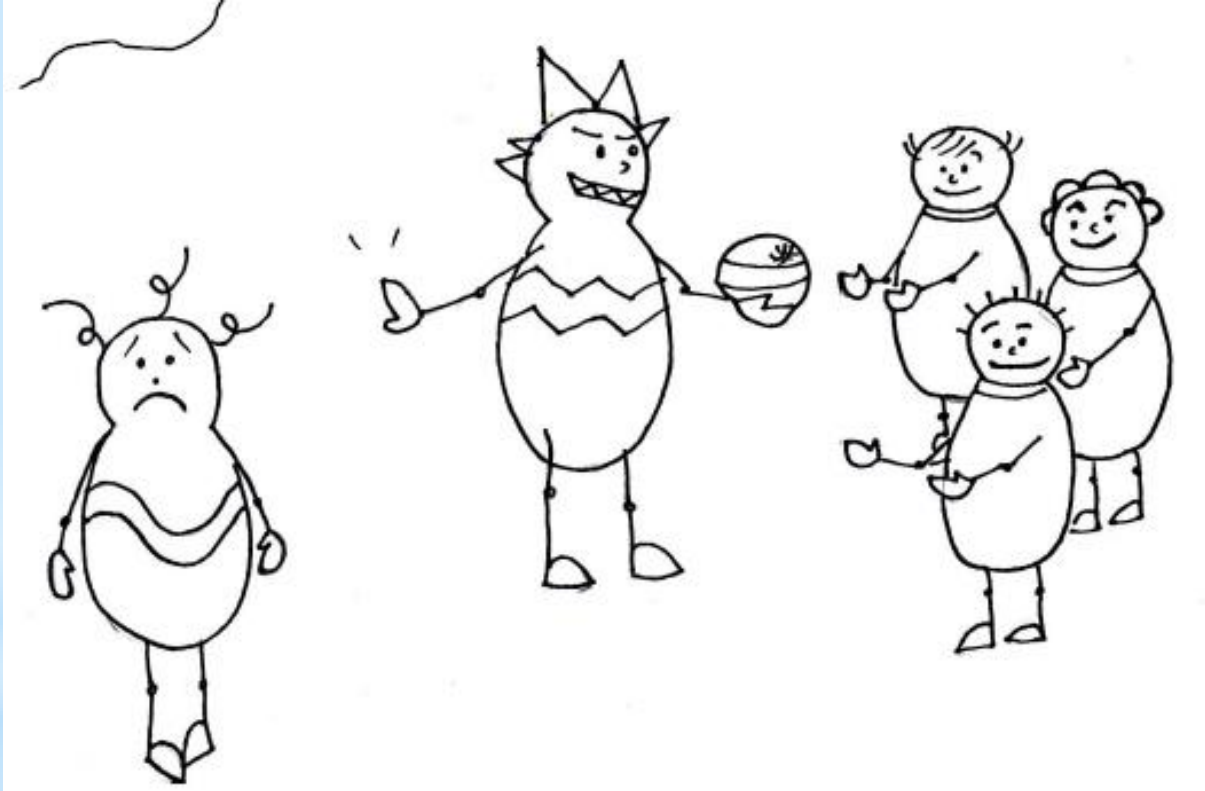
2- Sözel Zorbalık/Şiddet

Sözel zorbalık:

- Alaycı isim takmak
- Birine küfretmek
- Alay etmek
- Hakaret etmek
- Aşağılamak



3-Duygusal Zorbalık/Şiddet



Duygusal zorbalık:

- Yokmuş gibi davranmak
- Dışlamak (gruptan, oyundan, arkadaşlıktan)
- Dedikodu yaymak

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 tuvaletler**”



Şiddete-Zorbalığa Maruz Kalanların Hissettikleri



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

Zorbaca Davranışlara Maruz Kalanlar(Mağdur) İçin Stratejiler



Yüksek sesle
((Hayır))
diyerek zorbayı durdurun.

Beden diliniz önemlidir. Ürkek ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz. Özgüvenli bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.

Söylediklerini,
yaptıklarını
umursamayın
kendinizi başka
şeylerle meşgul edin.





Şidete maruz kaldığın ortamı terk et.

Güvendiğin bir yetişkine
(Anne-Baba, Öğretmen ...) haber ver, yardım iste...

Olayları gizleyerek
zorbalara yardımcı olmayın.
Çünkü gizlilik, zorbaların
en güçlü silahıdır.

**Psikolojik Danışmanı (Rehber
Öğretmeni) Yardım Alın**

REHBERLİK SERVİSİ



Zorbalığa Uğrayanların Yanlış İnançları



1. Zorbalıktan yalnızca “hanım evlatları” yakınıır.

Doğrusu:

Sizlerin zorbalıktan şikayet etmeniz “hanım evladı” olduğunuz anlamına gelmez. Zorbalık, zalimlik ve haksızlık yapmak demektir. Sizler, zorbalığın okulda hiçbir şekilde kabul edilemez olduğunu ve zorbalığa maruz kaldığınızda şikayetinizi dile getirmelisiniz.

2. Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk” tur.

Doğrusu:

Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk” değil, bildirmek demektir. Suçluya veya bir başkasına yardım etmek için suçluyu yetkililere bildiririz. Halbuki birisini “ispiyonlamakta” amaç, onun başını derde sokmaktır.

3. “Kavga etmek ve saldırganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır

- bazı öğrenciler zorbalığı hak ederler
- zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudurlar
- zorbalık yapanları görmezden gelerseniz size bulaşmazlar
- bir zorba ile baş etmenin en iyi yolu onunla kavga etmek ve intikam almaktır
- zorbalığa uğrayan kişiler belli bir süre acı çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir
- sadece erkekler zorbalık yapar.”

**Doğrusu:
Bu
söylemlerin
tamamı**

YANLIŞ.....

Seyirci ne yapabilir?

**Şiddet
nedir?**

1. Olayı izlemeye dalmayın!!!!
2. Zorbaya durmasını söyleyin!!!!
3. Zorbalığa maruz kalan kişiye iyi davranın!!!!
4. Zorbalığa maruz kalan kişiyi sizinle gelmeye ikna edin!!!!

**'Akran
zorbalar'a
dikkat**



5. Bir yetişkini olay yerine çağırın!!!!
6. Sadece gülümsemenizle de olsa zorbaya güç vermeyin!!!!
7. Ezilenle, yalnız ve mutsuz kişilerle arkadaş olun!
8. Unutmayın, **siz de bir gün zorbalığa maruz kalabilirsiniz!!!!**

Zorbalara Öneriler

Güç ve Güçlü Olmak Nedir?

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



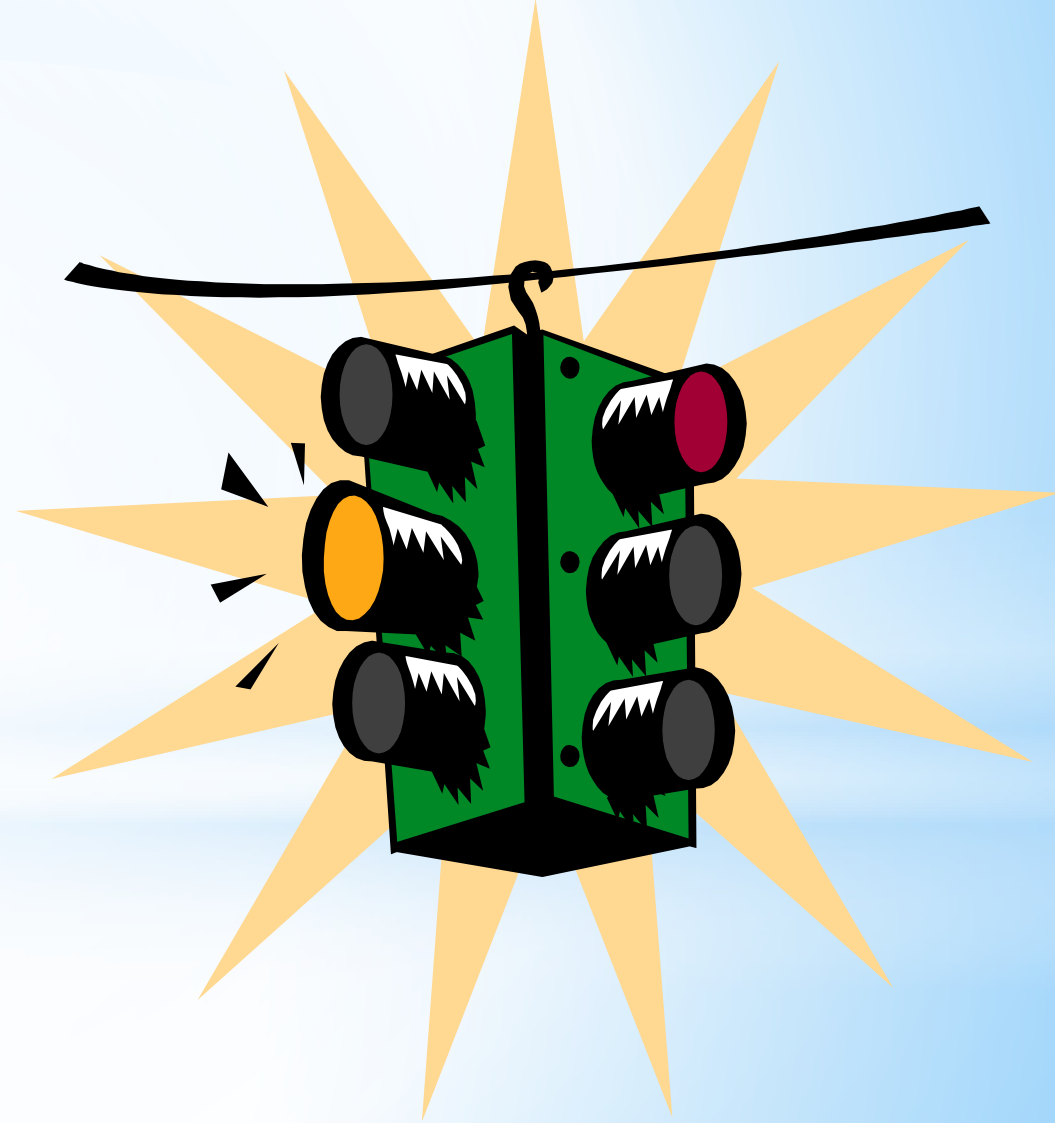
*Öfkenizi Kontrol Edin

**ÖFKELENDİĞİNİZ ANDA
KIRMIZI IŞIK “DUR”**

DÜŞÜN SARI IŞIK “BEKLE”

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

**OLUMLU, ZARAR VERMEYEN BİR YOL
BUL YEŞİL IŞIK “UYGULA”**



* İlk önce öfkemizi kontrol edebilmeyi
öğrenmeliyiz



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

- 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.



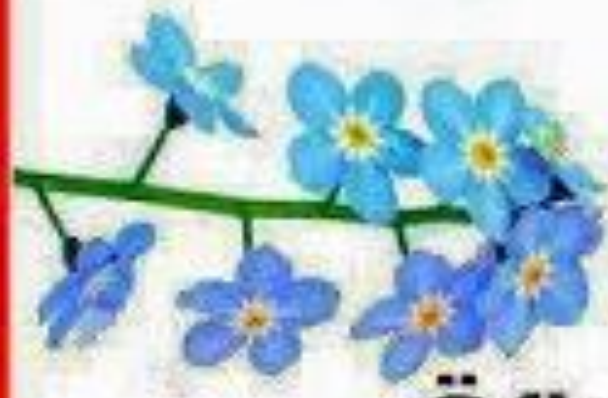
- **Sakinleřince o kişinin yanına d6n6n ve sorun davranışa 6z6m bulmaya çalışın.**

Unutmayın t6m bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken diğer yandan da ona 6fkenin nasıl kontrol edilebileceğini 6đretmiř olursunuz.

UNUTMAYIN



ÖFKENİZE HAKİM OLMAK VE KURALLARA UYMAK KAVGA ETMEKTEN DAHA FAZLA CESARET VE EMEK İSTER.



MEVLANA

Öfke

rüzgar gibidir

bir süre sonra diner;

Ama birçok dal

kırılmıştır bile!