

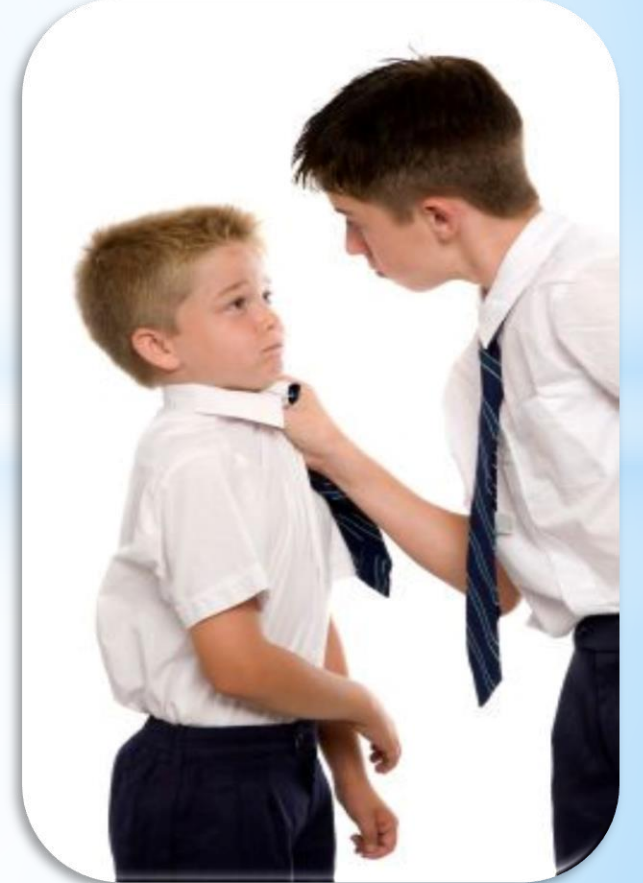


**OKULDA ŞİDDET  
VE AKRAN ZORBALIĞI  
ÖĐrenci Semineri**



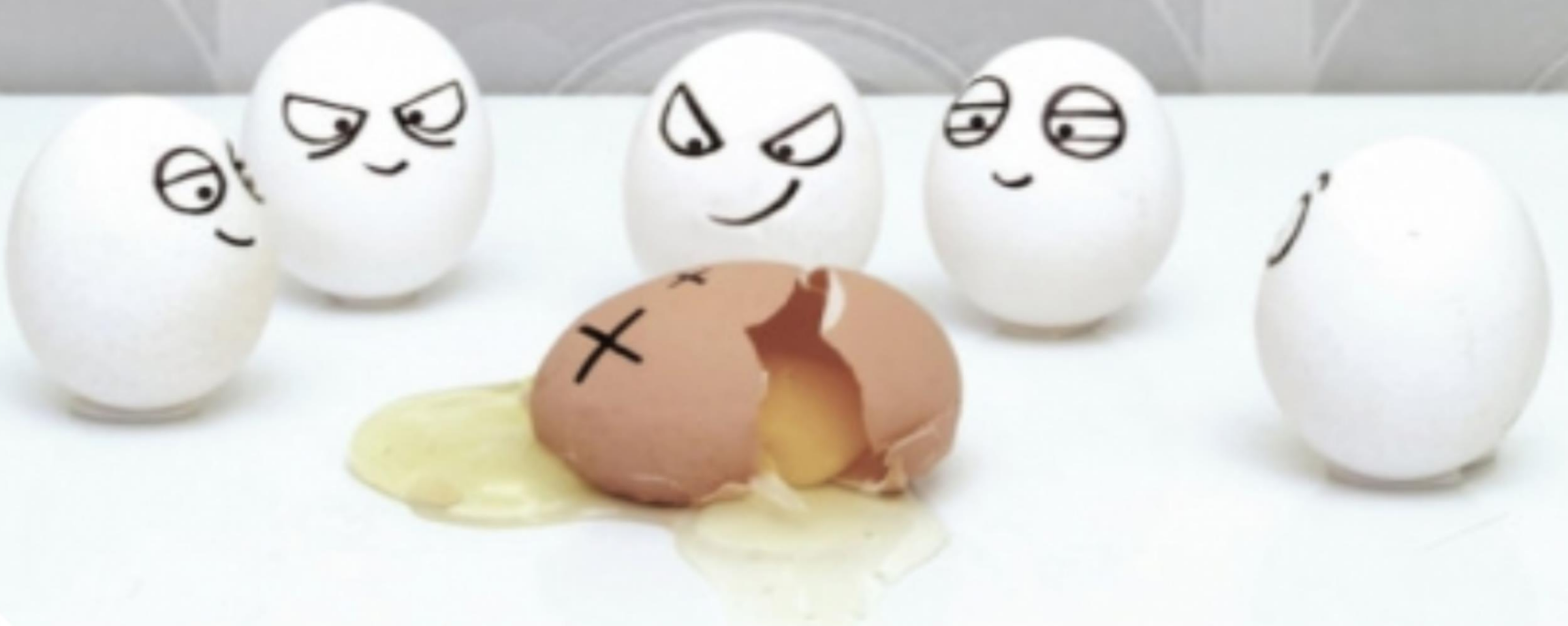
**Cumhuriyet Ortaokulu Rehberlik Servisi**

# ŞİDDET 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.



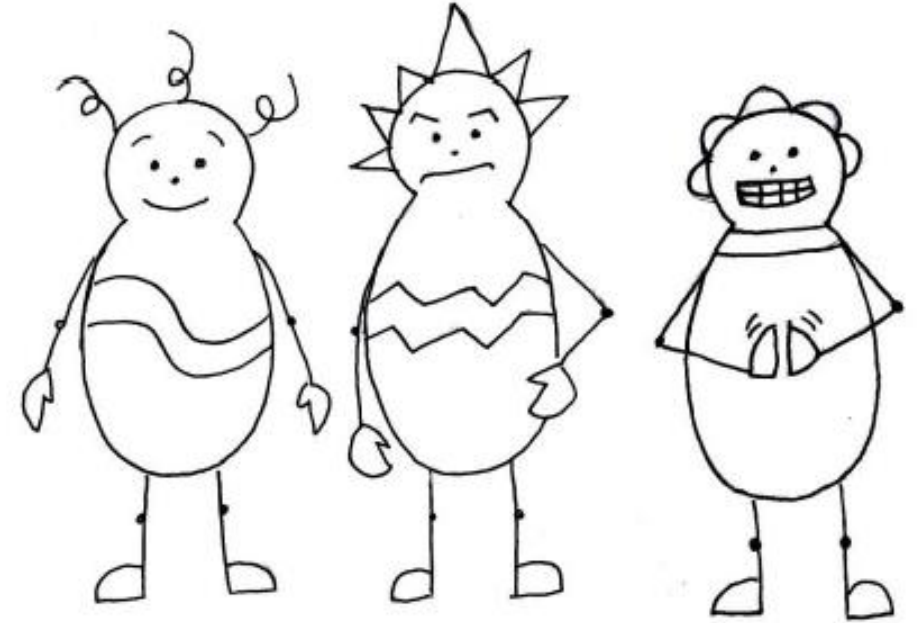
# ZORBALIK



**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.

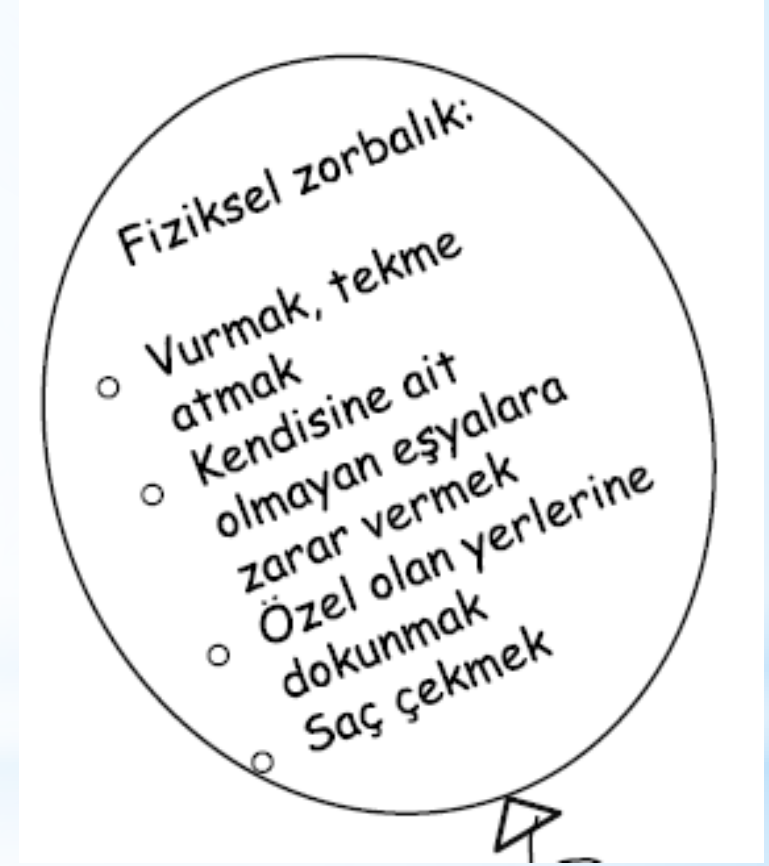


# Zorbalık Çesitleri

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



# 1- Fiziksel Zorbalık/Şiddet



Fiziksel zorbalık:

- Vurmak, tekme atmak
- Kendisine ait olmayan eşyalara zarar vermek
- Özel olan yerlerine dokunmak
- Saç çekmek



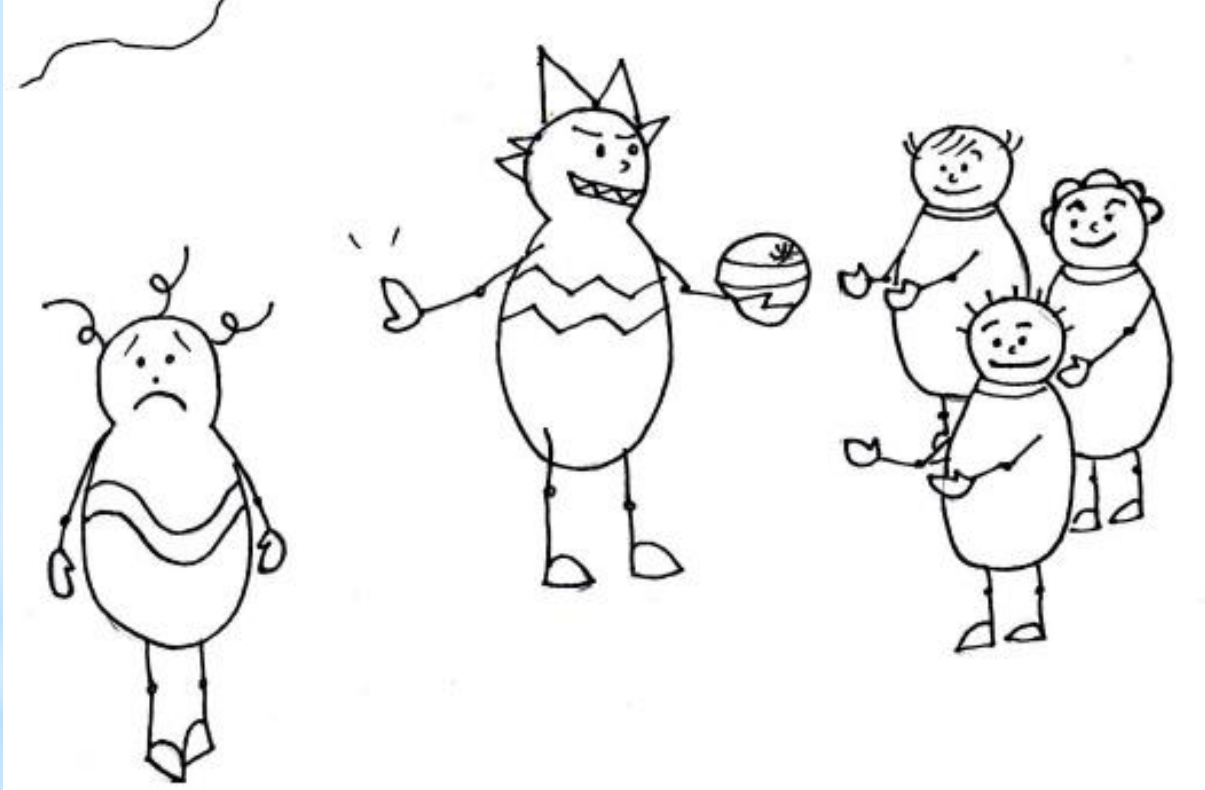
## 2- Sözel Zorbalık/Şiddet

Sözel zorbalık:

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



# 3-Duygusal Zorbalık/Şiddet



## Duygusal zorbalık:

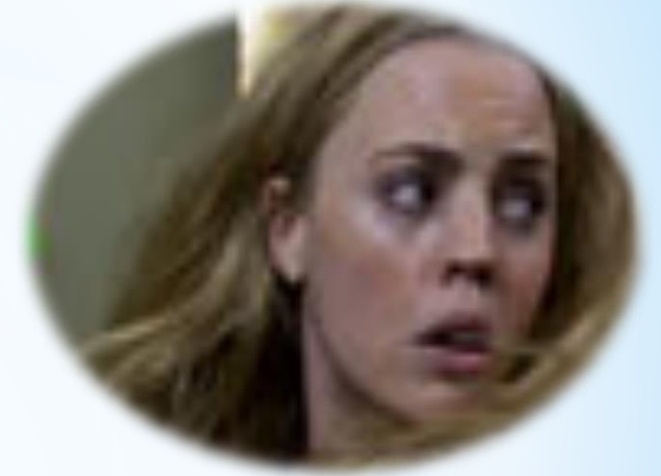
- Yokmuş gibi davranmak
- Dışlamak (gruptan, oyundan, arkadaşlıktan)
- Dedikodu yaymak

# 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, zorbalanın  
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



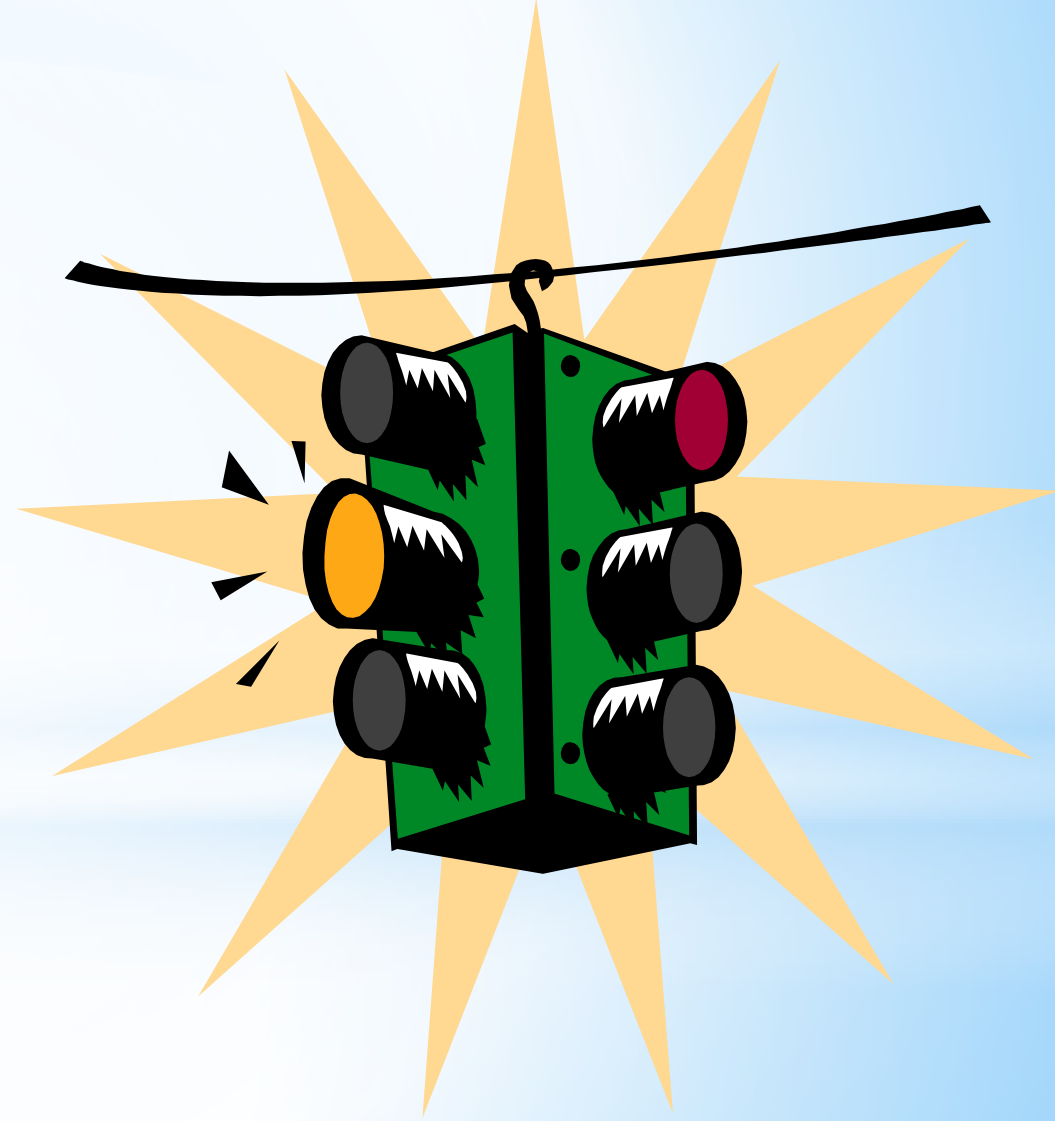
# \*Öfkenizi Kontrol Edin

**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.



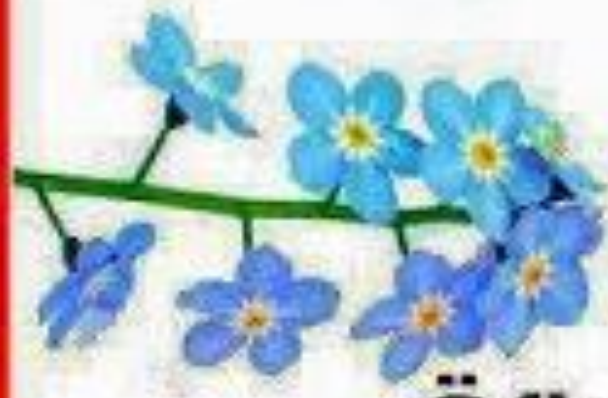
- **Sakinleřince o kişinin yanına dönün ve sorun davranışa çözümler bulmaya çalışın.**

**Unutmayın tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş 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!**