



AKRAN ZORBALIĐI

Zorbalığa Karşı
Birlikte Duralım



AKRAN ZORBALIĐI NEDİR?

01

Zorbalık bir kişisinin bir başkasına söz, davranış veya çevrimiçi mesajlar kullanarak zarar vermesidir.

02

Genellikle birden çok yaşanabilir ve kişi kendisini korkmuş, üzgün veya yalnız hissedebilir.

03

Zorbalık vurma, hakaret etme, birini dışlama veya siber zorbalık gibi birçok şekilde ortaya çıkabilir.



ZORBALIK TÜRLEİ



Sözel Zorbalık

İsim takma, alay etme, tehdit veya kötü yorumlar



Sosyal Zorbalık

Birini bilerek dışarıda bırakma, söylenti yaymak veya birini utandırmak



Fiziksel Zorbalık

Birinin kendine veya eşyalarına vurmak, tekmelemek, itmek veya zarar vermek



Siber Zorbalık

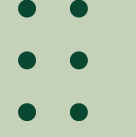
Kırıcı mesajlar göndermek, kötü yorumlar yayınlamak veya özel bilgileri çevrimiçi paylaşmak





ZORBALIĞA MARUZ KALAN NELER HISSEDER

- Kendisini değersiz ve mutsuz hissetme
- Kızgınlık, çaresizlik ve yalnızlık
- Uyku problemleri
- Fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı)
- Okula karşı isteksizlik, okuldan uzaklaşma, okulda kendini güvensiz hissetme, akademik başarıda düşüş, konsantrasyon problemleri, okul veya sınıf değişikliği •
- Düşük benlik saygısı
 - Depresyon ve kaygı
 - Kendine zarar verme düşünceleri ve giriřimi •
- Yetiřkinlik döneminde: düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı problemleri, romantik ilişkilerde problem yaşama riski



ZORBALARIN GENEL ÖZELLİKLERİ

- Başkalarını yönetmeyi seven, başkaları üzerinde egemenlik kurmayı ve güçlü olmayı isteyen
- Başkalarının duygularına karşı duyarsız ve empati yeteneği zayıf
- Vicdan, utanç ve pişmanlık duyguları zayıf
- Şiddete karşı olumlu bir tutuma sahip
- Problem çözerken saldırgan çözüm yollarını kullanan
- Düşük öz denetim (kendisini kontrol etme) becerilerine sahip
- Farklılıklara karşı tahammülsüz
- Düşünmeden, tepkisel ve aceleci davranan, çabuk sinirlenen
- Yalan söylemeye veya hile yapmaya eğilimli



ZORBALIKLA MÜCADELE İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

✓ Güvendiğiniz bir yetiřkine bilgi verin

✓ Sakin ol ve uzaklař

✓ Arkadaşlarına yakın ol

✓ Çevrimiçi zorbaları engelleyin
ve bildirin

✓ Yapılan davranışı
umursamadığınızı hissettirin



ZORBALIĐI BİRLİKTE DURUDURABİLİRİZ

- ✓ Saygı
- ✓ Sevgi
- ✓ Empati
- ✓ Nezaket



