

DEĞİŞİM SENİNLE BAŞLAR



OKULUNUZUN ve İLÇENİZİN

**REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK SERVİSİ**

HER ZAMAN YANINIZDA.



**ANTALYA İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**

Hamidiye Cd. No:59

(0242) 238 60 00

- Bir yetişkine bildir
- Mağduru yalnız bırakma
- Zorbalık yapana iyi örnek ol
- Geçmişte zorbaca davrandıysan bunu telafi etmeye çalış
- Şimdi zorbaca davranıyorsan bunu durdurmak senin elinde

**Zorba kişi yoktur,
zorbaca davranış
vardır.**

AKRAN ZORBALIĞI

Lise
Öğrenci
Broşürü



İÇİNDEKİLER:
Akran zorbalığı nedir?
Akran zorbalığının türleri
Zorbalığın etkileri
Zorbalıkla karşılaşınca
yapılabilecekler



AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Akran zorbalığı bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalmasıdır.



AKRAN ZORBALIĞININ ETKİLERİ

Zorbalık yapan ve zorbalığa maruz kalan öğrencilerin deneyimledikleri ortak sorunlar şunlardır.

- Yüksek düzeyde saldırgan problemler
- Depresyon ve kaygı bozuklukları
- Duygusal stres
- Düşük benlik saygısı
- Sosyal ilişkilerde problemler
- Dışlanma

AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALIRSAM NE YAPABİLİRİM?

- Güvendiğiniz bir yetişkine (rehber öğretmen, müdür, anne, baba vb.) yaşadıklarınızı anlatın. Yardım alana kadar pes etmeyin.
- Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin, kafanızı çevirin ya da uzaklaşın.
- Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.

AKRAN ZORBALIĞINA ŞAHİT OLURSAM NE YAPABİLİRİM?

- Zorbanın yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın.
- Hemen öğretmenlerinizden birine haber verin.
- Zorbalığa maruz kalan kişiyle arkadaş olun, onu grubunuza alın.
- Zorbalık yapan çocuklarla da arkadaş olabilir, onlara doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz.

AKRAN ZORBALIĞININ TÜRLERİ

- Fiziksel Zorbalık: Vurma, itme vb.
- Sözel Zorbalık: Lakap takma, alay etme vb.
- İlişkisel/ Sosyal Zorbalık: Dışlama, dedikodusunu çıkarma vb.
- Siber Zorbalık: İnternette ifşa etme, kimliğini taklit etme vb.