



ELİNİ ZORBALIĞA DEĞİL
DOSTLUĞA KALDIR



Zorbaliđa maruz kaldığını nasıl anlarım?

Fiziksel Zorbalık:

Birisi sana vurduğunda, sağını çektiğinde, ittiğinde, canını yakacak davranışlarda bulunduğunda, eşyalarına zarar verdiğinde fiziksel zorbalık oluşur.

Sözel Zorbalık:

Birisi sana küfrettiğinde, hakaret ettiğinde, lakap taktığında, alay ettiğinde, tehdit ettiğinde, sözel zorbalık oluşur.



Sosyal Zorbalık:

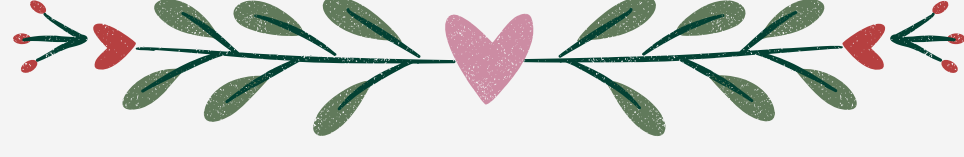
Hakkında dedikodu yapıldığında, dışlandığını hissettiğinde, yokmuşsun gibi davranıldığında, duygusal olarak sana zarar verici davranışlarda bulunulduğunda, sosyal zorbalık oluşur.

Siber Zorbalık:

Sosyal medya üzerinden kırıcı mesajlar atıldığında, resimlerin izinsiz şekilde kullanılmaya çalışıldığında, hesaplarını çalmaya çalıştıklarında, siber zorbalık oluşur.

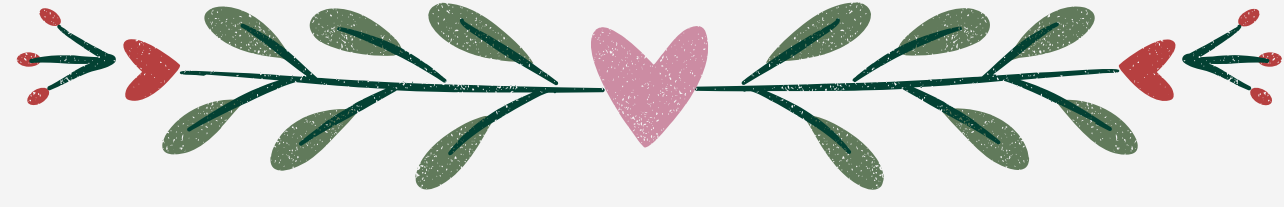


ZORBALIĞA NASIL DUR DİYE BİLİRİM?

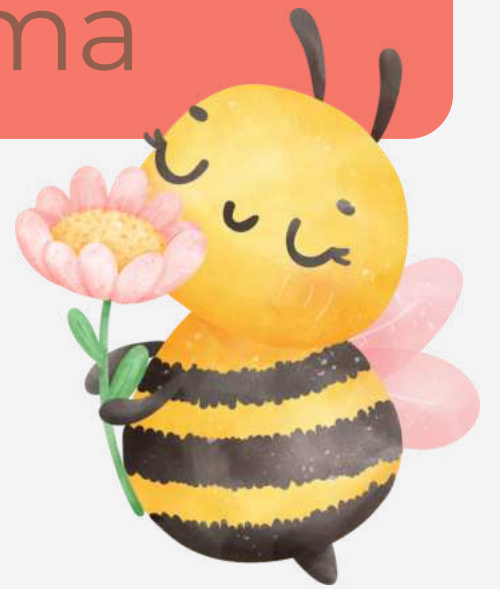


- Güvende değilsen, bulunduğun yerden uzaklaş.
- Zorbayla ilişki kurmamaya özen göster, mümkün olduğunca muhattap olmamaya çalış
- Zorbanın sana zarar verici davranışlarını gizleyerek zorbaya yardımcı olma, bildirmekten çekinme.
- Sorunu tek başına çözmeye çalışmak yerine yardım iste
- Arkadaşlarından destek al. Zorba kişi özellikle yalnız gördükleri kişilere daha çok karışabilir. Güvendiğin arkadaşlarının yanında olmak seni koruyabilir.
- Kendi güvenliğini sağladıktan sonra zorba kişiye karşı çıkıp kendini savunabilirsin. 'Bu yaptığın doğru değil, bunu yapmanı istemiyorum' cümlelerini kurabilirsin

ZORBALIĞA NASIL DUR DİYE BİLİRİM?



- Fiziksel olarak müdahalede bulunmamalısın, zorba kişiye onun yaptıklarını yapmamalısın.
- Zorba kişiye onun davrandığı gibi davranırsan, bu zorba kişinin davranışlarının artmasına sebep olabilir.
- Zorbalık yapan kişinin davranışlarına gülmemelisin, ona eşlik etmemelisin.
- Bu durumu asla değiştiremem gibi cümleler kurmak yerine durumu düzeltebilmek için öğretmeninden destek almayı unutma.



Zorba olan kişinin yapması gereken doğru davranışlar nelerdir?

- Bunun bir sorun olduğunu kabul etmeli ve sorumluluk almaya başlamalısın. Öfkeni kontrol etmekte zorlanıyorsan okul psikolojik danışmanından yardım isteyebilirsin.
- Bugünden itibaren kendine bu davranışları bir daha yapmayacağına dair söz verebilirsin. Zorbalık yaptığını fark ettiğin anda arkadaşından özür dileyebilirsin.
- Arkadaşınla oyun oynayarak keyifli vakit geçirebilirsin.
- Başka kişilerin zorba davranışlarını görürsen onlara müdahale edebilirsin. Kendine bir defter tutup bu durumu değiştirirken neler denediğini ve neler hissettiğini yazabilirsin.



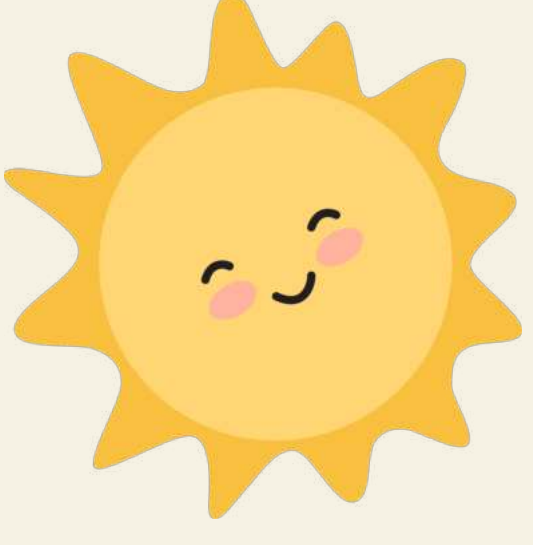
ARKADAŞLIK KANUNU

- Önce kendinin en iyi arkadaşı ol, diğerlerine kendine davranılmasını istediğin gibi davran.
- Kibar ve düşünceli ol, diğerlerini yargılama, herkesin arkadaşına ihtiyacı vardır.
- Dürüst ve güvenilir ol.
- Sadık ol ve ihtiyacı olanları savun.
- Bir hata yaparsan özür dileyecek kadar cesur ol.
- Kötü bir gün geçiren birine destek ol.



Bu çek koparlardan istediğın bir tanesi kopar
ve bugün mutsuz olduğunu hissettiđin bir
arkadaşının defterine koy :)

Zorba değil, kanka ol :)



Benim için çok deđerlisin

İyi ki varsın

Canım arkadaşım,
seni çok seviyorum

Seni gülerken görünce
çok mutlu oluyorum

Seninle vakit geçirmek çok güzel

Yerin doldurulamaz

İyi ki hayatımdasın