

ZORBA OLMA! KANKA OL!



ZORBALIK NEDİR?



- Zorbalık, daha güçlü bir kişi ya da bir grup kişi tarafından daha az gücü olan bir kişiye karşı yapılan sürekliliği olan fiziksel, sözel olarak tekrarlanan saldırıdır.

ZORBALIK NEDİR?

Saldırgan davranış gibi zorbalık da birinin incitilmesine, ona zarar verilmesine neden olur. Ancak bu zarar, herhangi bir provokasyon ya da kışkırtma olmaksızın gerçekleşir.



ZORBALIK NEDİR?

Tekrarlanan bir davranıştır, sadece bir kez ya da iki kez gerçekleşen bir davranış zorbalık olarak değerlendirilmez.



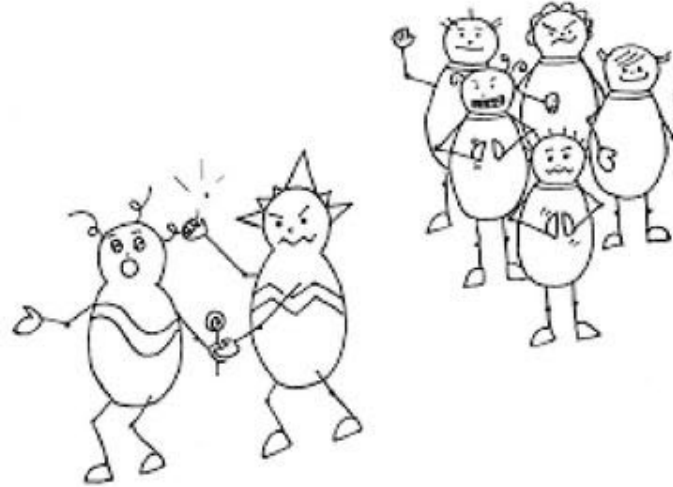
ZORBA KİMDİR ?

DÖVEN VE KÜFÜR EDENLERDİR



ZORBA KİMDİR ?

HOŞ OLMAYAN İSİMLER
TAKANLARDIR



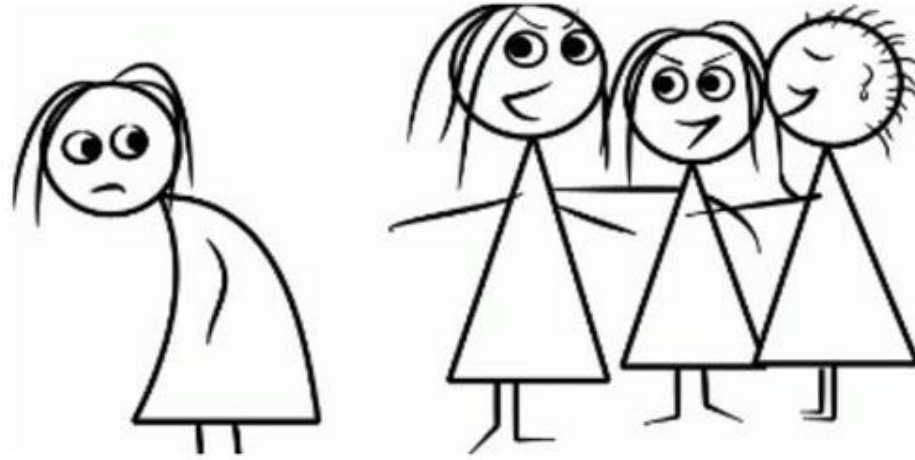
ZORBA KİMDİR ?

ALAY EDENLERDİR



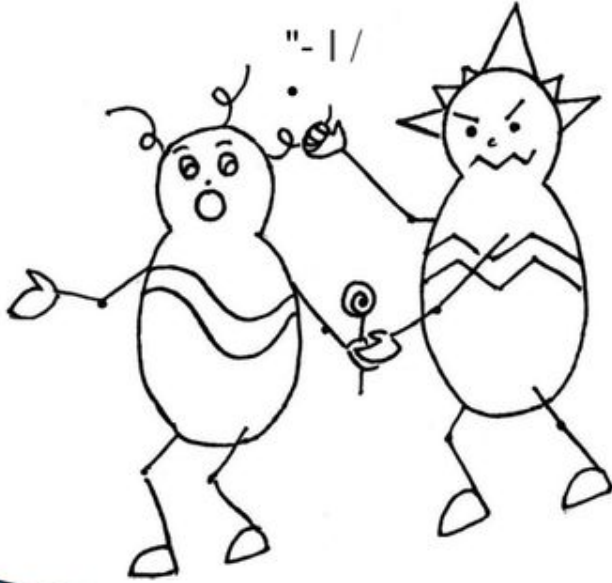
ZORBA KİMDİR ?

DIŞLAYANLARDIR.



NE TÜR ZORBALIKLAR YAPILIR?

Fiziksel Zorbalık



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

NE TÜR ZORBALIKLAR YAPILIR?

Sözel Zorbalık

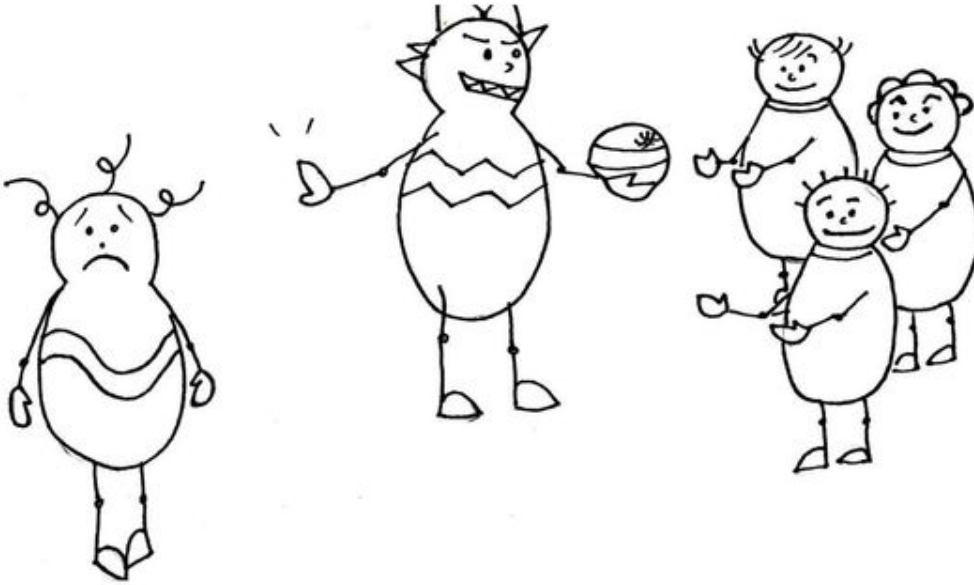


Sözel zorbalık:

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

NE TÜR ZORBALIKLAR YAPILIR?

Duygusal Zorbalık



Duygusal zorbalık:

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

NE TÜR ZORBALIKLAR YAPILIR?

Siber Zorbalık



Siber zorbalık:

- Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak
- Resimleri izinsiz internete koymak
- Kırıcı yorumlar yapmak
- Yalan haber yaymak

PEKİ! KİMLER VAR BU İŞİN İÇİNDE?

Sessiz izleyici

Kurban

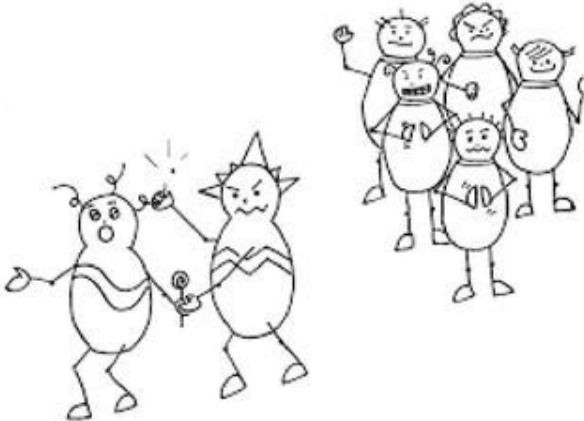


Zorba



SESSİZ İZLEYİCİLER KİMLER?

ZORBALIĞI SEYREDENLER



ZORBALIĞA MÜDAHELE ETMEYENLER

KİMSEYE HABER VERMEYENLER

ZORBALIK DAVRANIŞININ NEDENLERİ NELERDİR?

- güç duygusundan hoşlanma, biyolojik, genetik nedenlerden ötürü...
- korkularını gizlemek için, bir şeyleri başardıklarını hissetmediklerinden,
- mutsuz oldukları için, her istedikleri yapıldığından, şımarık oldukları için,
- sevilmeden büyüdüğü için, kendilerini sevmedikleri, beğenmedikleri için,
-
- hakkı olandan fazlasını almak için, kendilerini yetersiz ve aşağılanmış hissettiklerinden
- popüler olmak için, sert ve dayanıklı izlenimi vermek için,
- başkaları tarafından beğenilmek için,

ZORBALIK YAPILAN KURBANLAR NE HISSEDER?

KIZGINLIK

GÜVENSİZLİK

KORKU

OKULA GELMEK İSTEMEME

MUTSUZLUK

UTANMA

ENGELLENME



ZORBALAR NE HİSSEDER?

ASLINDA KORKARLAR

ACIMASIZLIK

ZAYIFLIK HİSSEDERLER

POPÜLER OLMAK İSTERLER

KENDİLERİNİ BEĞENMEZLER

SALDIRGANLIK

YANLIZLIK

KISKANÇLIK

MUTSUZLUK



BİR KİŞİNİN BU DAVRANIŞLARDA BULUNMASINDA ETKİLİ OLMAK İSTER MİYDİN?

- Zorbalık davranışlarının etkileri:
- Depresyon, kaygı
- Korku, üzüntü, çaresizlik, yalnızlık, utanç
- Okula gitmek istememe
- Uyku yeme alışkanlıklarının değişmesi
- akademik başarının düşmesi

ZORBALIKLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

- Zorbalık karşısında sessiz kalmayın !



ZORBALIKLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?



•CESUR OL KORKMA!



ZORBALIKLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

- Zorbaliğaa maruz kaldığınızda bunu öğretmenlerinizle rehberlik servisi ya da okul idaresiyle paylaşın

Bu durumu paylaşmak
"İSPIYONCULUK DEĞİLDİR"!



ZORBALIKLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

Okulunuzu ve arkadaşlarınızı sahiplenin, sadece kendinize değil arkadaşınıza yapılan zorbalığa da tepki gösterin



ZORBALIKLA NASIL BAŞA ÇIKILABİLİR?

OKULUNA VE ÖĞRETMENİNE GÜVEN!

OKULUMUZ, ZORBALIĞA VE ŐİDDETE KARŞI SİZİ KORUR, SİZE YARDIM EDER
HEPİMİZ YANINIZDAYIZ!



- BİRBİRİNİ İNCİTTİĞİNİ FARK ET!

**#ZORBA
OLMA
KANKA OL**

Sizi olumsuz davranışlara ya da suç işlemeye yönlendiren arkadaş ortamından uzak durun.

Yaşadığınız olumlu ya da olumsuz durumları, günlük okulda ve dışarıda yaşadıklarınızı ailenizle paylaşmaktan çekinmeyin.

En kısa zamanda ailenize ya da öğretmenlerinize bildirin.

Zamanınızı boşa harcamayın. Derslere, sınavlara, spora ve yararlı eğlencelere zaman ayırın.

Yapacağınız her davranışın önce sonuçlarını düşünün.

Sizin yapacağınız bir davranışın sonucunda kimlerin zarar görebileceğini mutlaka hesaba katın.

- İnsanlardan ve olaylardan çabuk etkilenmeyin. Birileri istiyor diye size ve ailenize zarar verebilecek bilinçsiz davranış ve hareketler yapmayın.

Aşağıdaki soruları kendinize sürekli sorun:

- Niçin okuyorum? Niçin okula gidip geliyorum?
- Öğrendiklerim ileride ne işime yarayacak?
- İleride hangi mesleğin elemanı olarak çalışmak beni mutlu edecek?

Bu bilinçle hareket etmek sizi olumsuz davranışlarda bulunmaktan ve olumsuz ortamlara gitmekten alıkoyacaktır. Olumsuz düşünceler taşıyan insanların etkisinde kalmaktan kurtaracaktır.

ALAY ETME İLE BAŞEDEBİLME

ALAY ETME: Bir şeyin garip, kusurlu, eksik yönlerini küçümseyerek yada abartarak gülünç duruma getirmek.

☀ Alay etme ile karşı karşıya kaldığımızda neler yapacağız?

☀ Herkes hayatının bir döneminde alay edilmeye karşılaşmıştır veya karşılaşabilir.

- ALAY ETME İLE ŞAKA
YAPMA ARASINDA NASIL
BİR FARK VAR?

Hikaye

Hande, o gün okula çok sevinçli gelmişti. Çünkü gözlüklerinin kendisine yakıştığını düşünmüş, aynada kendisini beğenmişti. şimdi arkadaşları gözlüğünü ne kadar çok beğeneceklerdi. Ama okula yaklaşırken Orhan, “Dört göz, dört göz” diye bağırmaya başladı. Buna diğer arkadaşları da katıldı. Hande şaşırmıştı, kendisinin çok beğendiği gözlüğü ile arkadaşları alay ediyordu.

Sorular

- ☀ Hande alay edildiği için ne hissetmiş olabilir?
- ☀ Arkadaşları onunla neden alay etti?
- ☀ Hande bu durum karşısında ne yapabilir?
- ☀ Bu hikâyenin sonu nasıl bitmiş olabilir?
- ☀ Size hiç isim takan oldu mu? Öyleyse, siz ne hissettiniz? Ne yaptınız?
- ☀ Siz bir arkadaşınızı takma isimle çağırdınız mı?

☀ DUR VE 5'E KADAR SAY.

- 1.....2.....3.....4.....5.....

☀ SEÇENEKLERİ DÜŞÜN

- Seninle alay edenleri görmezlikten gel (orada yoklarmış ve onları duymuyormuş gibi davran)
- Konuyu değiştir.
- Uygun bir şekilde onlara kendini nasıl hissettiğini anlat. “Sen ...bana dört göz ...dediğin zaman ...kendimi çok üzgün, mutsuz...hissediyorum” gibi.
- Haklı olduklarını söyle ve kabul et (“ Evet, bence de bende sizin gibi gözlüklerime ilk başta alışamadım.” gibi)
- Söylenenler hakkında şaka yap (“Artık hareketlerinize dikkat edin, benim 4 tane gözüm var, her şeyi görebilirim.” gibi)

☀ EN İYİ SEÇENEĞİ UYGULA

SÖZEL OLARAK KENDİNİ ORTAYA KOYMA BECERİLERİ

- **1.Hayır Demek:**Biri size yapmanızı istemediğiniz bir şey teklif ederse, gerekçe söyleyerek ona hayır demeniz en uygun reddetme davranışıdır.
- “Hayır, teşekkür ederim” diyebilirsiniz.
Ne olduğunu söyle ve bunu yapmam de.
- “Bu, kopya çekmektir, yapmam”
- “Bu, çalmaktır, bunu yapmam.”
- “Bu, kurallara uymamaktır, seninle gelemem.”
- “Bu, zararlı maddedir, bunu kullanmam.”

- **2.Ricada bulunmak ve hakkını aramak:**
 - 1. basamak:** Öğrencinin değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncesini belirtmesi .
 - 2. basamak:** Öğrencilerin sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunmasını belirtmesi.

ÇATIŞMA ÇÖZME

- Çatışmalar her zaman olur. Kaçınılmazdır.

Çatışmalarla baş edebilmek için genelde iki yol izlenir:

- ” Çatışmadan kaçmak
- ” Saldırganca tepki vermek.

Oysa ki asıl kullanılması gereken yöntem her ikisi de değildir. Asıl yapılması gereken nedir peki?

- **1. Duygularını keşfetme becerisi**
- **2. İletişim becerisi**
- **3. Problem çözme becerisi**
- **4. Öfke kontrolü**
- **5. Atılganlığı uygun bir şekilde kullanabilme**

1. Duygularını keşfetme becerisi:

İnsanın duygularını fark edip bunları isimlendirmesi, onları denetleyebilmek için ilk adımdır. Çünkü duygularımızın bizim iç seslerimiz olduğunu, her duygumuzun bizlere yaşadığımız anlarla ilgili olarak bilgi ve mesajlar verdiğini, bizi hareketlere ve davranışlara yönlendirdiğini, bize bazı ihtiyaçlarımızı da ifade ettiğini hepimiz bilmeliyiz.

2. **İletişim becerisi:** Başkalarına kendi ihtiyaç ve duygularını anlatabilme becerisi.
3. **Problem çözme becerisi:** Bir orta noktaya yani her iki tarafın da kazanabileceği ve kabul edebileceği bir çözüme, uzlaşmaya varabilmek için problemi her iki tarafın gözüyle de görebilme becerisi.

4. **Öfke kontrolü:** Zor durumlarda saldırgan olmayan tepkiler verebilmeyi içermektedir.

5. **Atılganlığı uygun bir şekilde kullanabilme:** Şiddet ya da saldırganlığa başvurmadan gerekli tepkiyi verebilmek şeklinde sıralanabilir.

Peki neler yapılmalı?

Öncelikle herhangi bir çatışmayla karşılaştığımızda vereceğimiz tepkiyi **SEÇEBİLECEĞİMİZİ** fark etmemiz gerekir.

- a)Kaçmak,
- b)Kaçınmak,
- c)Saldırmak,
- d)Başa çıkmak yani çözmek

Çatışma konusuyla ilgili olarak **açıkça konuşmamız** ve bu durum hakkında **duygularımızı ifade etmemiz** gerekir.

Kendi ihtiyaçlarımızı, duygularımızı karşımızdakine açıkça ifade edebilmemiz çatışmanın çözümünde **en önemli basamaktır.**

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ NELERDİR?

Durumu **karşısındaki kişinin gözüyle değerlendirebilmek** de çatışmanın çözümünde en büyük etkenlerden biridir. (Onun yerinde olsaydın sen ne yapardın-düşünürdün-hissederdin? Sence neden böyle davranmış olabilir?)

Çatışma durumlarını yaşayan sadece bizler değiliz. Zaman zaman başka insanlar da birileriyle çatışıyor. Hani bazen karşılaştığımız bir sorunu başkasında da görmek kendimizi rahatlatmasa ya da sorunumuzu çözmese de en azından **bunu tek yaşayanın biz olmadığını görmek sorunu kabul etmemizi kolaylaştırır** ya, bu da öyledir. Başka insanlar bu sıkıntılı durumlarında benzer tepkiler vermektedirler.

ÇATIŞMA ÇÖZMEDE ÖZELLİKLE ŞU HUSUSLARA ÇOK DİKKAT EDİLMESİ GEREKİR:

- 1. Rahatsız olduğun şeyi söyle. hissettiklerini paylaş ama asla karşındakine **söylenme**....Annen ya da baban bunu yaptığında hoşuna gitmiyor değil mi?
- 2. Rahatsız olduğun şeyi söyle, ama asla karşındakine ve kendine **zarar verme**. Sakın vurma,çünkü kimsenin kimseye zarar vermeye hakkı yoktur.....

3. Bazen sakinleşmek için biraz daha fazla zamana ihtiyacımız olabilir. Sakinleşmek ve düşünmek için daha çok zamana ihtiyacın varsa, dön ve **oradan uzaklaş**.... *Bu kaçmak değildir.*
4. Kendi başına çözemediğin bazı sorunlar, üstünden zaman geçtiğinde daha karmaşık hale gelebilir. Çabaladın ve çözemedin, bu olabilir. Büyüklerinden sorunu çözebilmek için **yardım istemekten** çekinme.

Şunu hiçbir zaman unutma ki; “Öfke ile kalkan zararlar oturur.” En küçük bir sinirle yapacağın hareketin bedelini hayatınla ödeyebilirsin.

Bu nedenle olur olmaz her şeye sinirlenme ve tepki gösterme. Bunun için kendini frenlemeyi öğren. Çünkü bu irade senin elinde ve tamamen sana verilmiş durumda...

VE SON OLARAK DİYORUZ Kİ ...

ZORBA

OLMA

KANKA OL