



# AKRAN ZORBALIĞI

## Ben Ne Yapabilirim?

Okul gibi kalabalık ve çok farklı insanların bir arada bulunduğu ortamlarda zorbalık yaşadığın için **mağdur** olabilir, istemeden de olsa **zorbalık** olarak adlandırılacak davranışlar yapıyor olabilir, bazen de bu gibi durumlara **şahit (izleyici)** oluyor olabilirsin. Aşağıda bu üç durumdan herhangi birini yaşadığında neler yapabileceğine dair öneriler bulunmaktadır. Keyifli Okumalar.

### BANA ZORBALIK YAPILIYORSA NE YAPABİLİRİM?

#### Şaka Yapmayı Dene veya Görmezden Gel

Sözel zorbalığa maruz kaldığında karşılık vermeyip bu durumdan etkilenmiyormuş gibi görün. Zorba kişinin amacı seni kızdırmaksa, bir süre sonra bu davranıştan vazgeçebilir. Davranış devam ederse diğer yöntemlere başvur.

#### Özgüvenli Ol



Zorbalık yapan kişinin karşısında sağlam bir beden duruşuna (sırtınızı ve başınızı dik tutun) sahip olmak önemlidir. Korktuğunu belli etmemek, onun geri çekilmesini sağlayabilir.

#### Onunla Konuşurken Kararlı Ol

Zorbalık yapana yüksek sesle "HAYIR!", "DUR", "BU YAPTIĞINDAN HOŞLANMIYORUM." diyerek rahatsızlığını net bir biçimde ifade et.

#### Zorbanın Yanından Uzaklaş

Sana kötü davranan birinin yanında durmak zorunda değilsin. Kendini güvende hissetmiyorsan bulunduğun ortamdaki uzaklaş. Olabildiğince hızlı yürü, gerekirse koş.

#### Arkadaşlarıyla Birlik Ol

Zorba kişiler yalnız gördükleri kişilerle daha fazla uğraşma eğilimindedirler. Arkadaş edinmede problem yaşıyor ve yalnız kaldığın için zorbalığa uğruyorsan bu konuda bir uzmandan destek alabilirsin.

#### Mutlaka Bir Büyüğüne Anlat

Zorbalıkla karşılaştığında olanları güvendiğin bir yetişkine anlat. Bu yetişkin öğretmenin, aileden biri veya okul idari personeli olabilir.

### ZORBACA DAVRANDIĞIMI FARK ETTİĞİM ZAMAN NE YAPABİLİRİM?

#### 10'a Kadar Say

Öfkeli olduğun anda kendine veya etrafına zarar vermeden rahatlatmayı öğren. Birisine zorbalık yapacağın o ilk anda kendini durdurabilmek için çeşitli yöntemler geliştir.



#### Ortamdan Uzaklaş

Sinirlendiğinde pişman olabileceğin davranışları yapmamak için bulunduğun ortamdaki ve sinirlendiğin kişiden uzaklaşmaya çalış.

#### Güzel Bir An'ı Hatırla

Seni sakinleştiren, pozitif duygular hissettiren bir an düşün. Bu anı önceden belirleyebilirsin. Zorlandığın anlarda bu güzel anı düşünerek kendini sakinleştirebilirsin.

#### İçinden Geçenleri Yaz

Yazmak kafandaki düşüncelerle yüzleşebilmeni sağlar. Rahatlamana yardımcı olur. Duygularını bir kağıda yazıp sonrasında istersen o kağıdı yırtabilirsin. Düzenli olarak günlük tutmak da senin için faydalı olabilir.

#### Bir Hobi Edin

Resim yapmak, müzik dinlemek, enstrüman çalmak, sevdiğin bir spor dalıyla ilgilenmek gibi yeni hobiler edinmek seni mutlu eder ve meşgul tutar. Olumsuz davranışlarını azaltmada bir hobi edinmek sana çok yardımcı olabilir.

#### Güvendiğin Birinden Yardım İste

Bu kişi yakın bir arkadaşın, aileden birisi, sevdiğin bir öğretmenin, okulundaki psikolojik danışman olabilir. Davranışlarını değiştirmek için destek almaktan asla çekinme.





# AKRAN ZORBALIĞI

Ben Ne Yapabilirim?



## BAŞKA BİRİNE ZORBALIK YAPILIYORSA NE YAPABİLİRİM?

### Önce Kendi Güvenliğini Sağla

Müdahale etmeden önce kendin güvende olduğundan emin ol.

### Zorbanın Dikkatini Dağıt

Zorbalık yapan ya da zorbalığa maruz kalan öğrenciyle farklı ve yeni bir konuda konuşarak dikkatini dağıt. Özellikle sözel zorbalık söz konusuysa konuyu değiştirmek işe yarayabilir ve durumu değiştirebilir.

### Ortamdakileri Uyar

Zorbalığa maruz kalan öğrenci de dâhil olmak üzere herkese zorbalık yapan kişiden uzaklaşmalarını söyle. Zorbaca davranışları olan kişi de bu tepki karşısında durmak zorunda kalacaktır.



### Zorbayı Uyar

Bazen zorbalık yapana, güçlü bir şekilde "Dur!" ya da "Yeter!" demek gerekebilir. Arkadaşlarıyla birlikte, zorbalık yapan öğrenciyi uyarabilirsiniz. Bu zorbalık yapanın davranışlarının sosyal olarak kabul edilemez olduğunu ve dışlanacağını bilmesini sağlar. Herkes bunu yaparsa, zorbalık yapan kişi davranışlarından dolayı kendini yalnız hisseder ve değiştirmeye çalışabilir.

### Güvendiğin Bir Yetişkinden Yardım İste

Zorbalığa tanık olduğunda öğretmenlerine ya da çevrendeki yetişkinlere haber ver. Zorbalığa maruz kalan öğrenciye yardım etmek ispiyonculuk değildir aksine yardımsever bir davranıştır bunu sakın unutma.

### Olumlu İletişim Kur

Zorbalığa uğrayan kişiyle iletişimini arttırabilir, onun bu süreci daha çabuk atlatması için ona yardımcı olabilirsiniz.



İSTANBUL  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

"BİLİYORSUN ÇÜNKÜ, YUMUŞAK SERTTEN GÜÇLÜDÜR, SU KAYADAN GÜÇLÜ, SEVGİ ZORBALIKTAN GÜÇLÜDÜR."

HERMANN HESSE

#### KAYNAKÇA

- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2021). Akran zorbalığı farkındalık programı ortaokul. Erişim Tarihi: 8 Ağustos 2024, [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_08/23150037\\_OrtaokuL\\_FarkYndalYk\\_ProgramY.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_08/23150037_OrtaokuL_FarkYndalYk_ProgramY.pdf)
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2017). Geçici koruma statüsündeki bireylere yönelik rehberlik hizmetleri kılavuz kitabı. Erişim Tarihi: 8 Ağustos 2024, [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_12/05142850\\_rehberlik\\_hizmetler\\_kilavuzu.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_12/05142850_rehberlik_hizmetler_kilavuzu.pdf)
- Zorbalık ile ilgili sözler. Erişim Tarihi: 14.08.2024, [https://www.neoldu.com/zorbalik-sozleri-42314h.htm#google\\_vignette](https://www.neoldu.com/zorbalik-sozleri-42314h.htm#google_vignette)