

AKRAN ZORBALIĞI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık servisi tarafından hazırlanmıştır.



BİRLİKTE DAHA GÜÇLÜYÜZ!

Akran Zorbaliğı Nedir?

Akran zorbaliğı, bir ya da birkaç çocuğun bir başka çocuğa karşı yaptığı saldırgan davranışları ifade eder. Bu tür davranışlar, kasıtlı olarak yapılır ve sürekli tekrarlanır. Akran zorbaliğının temel özelliğı, güç dengesizliğıdir. Zorba, kurbanı üzerinde fiziksel, zihinsel, sosyal veya yaş gibi bir üstünlük sağlar.

Türkiye genelinde 10 Ekim - 16 Aralık 2022 tarihleri arasında 6-17 yaş arası çocukların %13,8'inin ayda en az birkaç kez akranları tarafından zorbaliğına maruz kaldığı tespit edilmiştir.

Zorbaliğı Türleri Nelerdir?

Fiziksel Zorbaliğı: Kişiden kişiye temas içeren bir türdür. Bu tür zorbaliğı, vurmak, itmek, tekmelemek gibi fiziksel saldırıları içerir.

Sözel Zorbaliğı: Bir insana yönelik kelimelerle yapılan saldırılardır. İsim çağırısı, hakaret, alay etme, korkutma veya ırkçı açıklamalar bu türün örnekleridir. Sözlü zorbaliğı, duygusal yaralanmaya neden olabilir ve kurbanın özgüvenini zedeleyebilir.

Duygusal Zorbaliğı: Özgüveni zedelemek, manipüle etmek, aşağılamak gibi eylemler bu türün örnekleridir. Duygusal zorbaliğı genellikle gizli bir şekilde gerçekleşir ve kurbanın iç dünyasını etkiler.

Sanal Zorbaliğı: Teknoloji ve sosyal medya araçlarıyla gerçekleştirilir. Açıkça veya gizlice yapılabilir. Sosyal medyadaki olumsuz yazılar ve yazılı mesajlaşma, siber zorbaliğın en yaygın biçimlerindedir.

ZORBALIĞA HAYIR DE!

Zorbalığı Reddetmek ve Kabullenmemek

Zorbaliğa uğradığınızda, bu durumu kabullenmeyin. Zorbanın istismarına katlanmak zorunda değilsiniz. Tehlikeli olmayan durumlarda bile hoş olmayan şeyler söyleyen birini dinlemek zorunda değilsiniz. Kendinizi korumak için uzaklaşın.

Kendinizi Güvende Hissetmek

Fiziksel olarak tehdit altında değilseniz, zorbaya yaptığı şeyi durdurmasını söyleyin. Kendinden emin bir iletişim ve vücut dili kullanarak zorbanın üzerine gitmek için iyi bir yol olabilir.

Zorbalığı Önlemek İçin Bilinç Oluşturmak

Arkadaşlarınız arasında zorbalık konusunda farkındalık yaratın. Onları zorbalığın zararlarını anlamaya teşvik edin. Okulunuzda psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisine başvurun ve bu konuda eğitimler düzenlenmesini talep edin.

Yardım Almak ve Destek Aramak

Zorbaliğa uğradığınızda sessiz kalmayın. Aile, arkadaşlarınızdan ve öğretmenlerinizden destek isteyin. Psikolojik danışmanla çalışmak duygusal destek sağlayabilir.

Unutmayın ki zorbalıkla mücadele etmek, birlikte hareket etmekle daha etkili olur. Kendinizi korumak ve başkalarına yardım etmek için bu adımları takip edin.

Olayları gizleyerek zorbalara yardımcı olmayın. Çünkü gizlilik, zorbaların en güçlü silahıdır.



“

Kelimelerin gücü, bir çocuğun yüreğini kırabilir ya da onu kanatlandırabilir. Hangi yolu seçeceğimiz, hepimizin elinde..