**AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?**

Akran zorbalığı, bir ya da birkaç öğrencinin bir başka öğrenciye karşı yaptığı saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

**Bir davranışın akran zorbalığı olarak değerlendirilebilmesi için;**



* Davranışın karşı tarafı bilinçli ve kasıtlı bir şekilde incitme niyeti taşıması,
* Saldırgan davranışın aynı kişiye tekrarlayıcı ve sürekli bir şekilde uygulanması
* Saldırgan ve mağdur öğrenci arasında fiziksel ve/veya psikolojik olarak güç dengesizliğinin bulunması gereklidir.

**ZORBALIK TÜRLERİ**

• **Fiziksel zorbalık**: Vurmak, tekme atmak, tırmalamak vb.,

• **Sözel zorbalık:** İsim takmak, alay etmek, söylenti çıkarmak,

• **Sosyal zorbalık**: Dışlama, görmezden gelme,

• **Siber zorbalık**: İnternet/mesaj yolu ile dedikodu yaymak

**ZORBALAR NELER YAPAR ?**

* Zorbalar sizi ya da başkalarını korkutmaya çalışırlar.
* Bazen sizi itip kakarlar, canınızı acıtırlar, size lakap takarlar ya da sizin bir şeylerinizi izinsiz alırlar,eşyalarınıza zarar verirler.
* Olayları ve arkadaşlarını kontrol etme gereksinimi duyarlar.
* Mağdurlara karşı genellikle empati kuramazlar.

**MAĞDURLAR NELER YAŞAR ?** 

* Benlik saygısını yitirirler ve bunu geri kazanmak yıllarca sürebilir.
* Devamsızlığı artabilir ya da okulu terk edebilir.
* Depresyona girebilirler.
* Hıncını başka çocuklardan çıkarabilir.
* Arkadaşlarından soyutlanabilir ve yalnız kalabilir.
* Kendine ve diğerlerine olan güvenini yitirebilir.

 **AKRAN ZORBALIĞI VE BAŞ ETME YOLLARI**

******

|  |
| --- |
| ***HENDEK ANADOLU LİSESİ******REHBERLİK SERVİSİ***  |

**ZORBALIĞA SEYİRCİ KALANLAR NELER YAPAR?**

* Zorbalık olaylarının %85'inde akranlar seyirci durumundadır.
* Zorbalardan farkları “Suçluluk” duymalarıdır.
* Kendilerini savunmak için sürekli tetik içinde bekleyebilirler.
* Kendilerini güvende hissetmeyebilirler.

**ZORBALIĞA KARŞI NELER YAPILABİLİR ?**



* Her şeyden önce bu davranışların sizin hatanız olmadığı ve bunların sadece sizin başınıza gelmediğini aklınızdan çıkarmayın.
* Güvendiğiniz birisine neler yaşadığınızı anlatın. Bu rehber öğretmeniniz, anneniz, babanız, öğretmeniniz, müdürünüz olabilir.
* Yardım alana kadar pes etmeyin.
* Beden duruşunuzu değiştirin.
* Sırtınız ve başınızı dik tutun.
* Korktuğunuzu, alt üst olduğunuzu karşıdaki kişiye belli etmemeye çalışın.
* Eğer zorbalık yapan kişi korktuğunuzu anlarsa daha da üstünüze gelebilir.
* Eğer sözlü olarak sizi taciz ediyorsa hiç cevap vermeyin, kafanızı çevirin ya da uzaklaşın. Bir müddet sonra sıkılıp, bırakacaktır.
* Eğer fiziksel güç ya da şiddet kullanmaya kalktıysa hemen oradan uzaklaşmaya çalışın ve güvenli bir yere gidin.
* Zorbalık davranışları genellikle tenha yerlerde olur. Öğretm
* Sizi koruyabilecek bir arkadaş grubu edinmeye çalışın.
* Zorbanın “kimseye söyleme “tehditlerine asla kulak asmamalıyım. Şiddete başvurmamalıyım. bu durum o kişi ya da kişilerin isteğini yerine getirmek olacaktır.”
* Arkadaşlarınızla birlikte zorbalık yapan kişiyi nazikçe uyarın ve bu davranışların karşıdaki kişiyi çok incitebileceğini söyleyin.
* Böyle davranışlara şahit olduğunuzda zorbalık yapan kişiyi cesaretlendirecek davranışlarda bulunmayın.
* Yaptıklarına gülmeyin, tezahürat yapmayın, alkışlamayın.
* Böyle bir durumda hemen öğretmenlerinizden birine haber verin.
* Zorbalığa maruz kalan kişiyle arkadaş olun, onu grubunuza alın.
* Zorbalık yapan kişilerde da arkadaş olabilir; ona doğru davranışlarda bulunmayı öğretebilirsiniz

