

## NASIL ANLARIZ?

Sevgili velimiz,

Çocuğunuz arkadaşlarından hiç bahsetmiyorsa, arkadaşlarıyla ilişkisi zayıfladı ya da koptyusa, korkulu rüyalar görüyor ve ağlıyorsa, bedeninde açıklanamayan morluklar ya da kıyafetinde ve eşyalarında yırtık ve dağınıklık varsa, son zamanlarda içine kapanıklaşmışsa, sorunlarını paylaşmıyorsa, sürekli uyumak istiyor ve yalnızlaşıyorsa, harçlığını kaybediyorsa ve aç kalıyorsa akran zorbalığı ihtimalini düşünmelisiniz.

Böylesi bir durumda:

- 1) Çocuklarınızla açık iletişim kurun. Tartışmak yerine konuşmasına ve kendisini ifade etmesine fırsat verin.
- 2) Sen de ayısını ona yap gibi sözlerle onu yanlışa yönlendirmeyin
- 3) Çocuğunuzu suçlamayın, anlamaya çalışın. Zorbalığın nerede ve nasıl olduğunu öğrenin.
- 4) Zorbaca davranan eğer sizin çocuğunuzsa ona yanlışını anlatın, davranışını onaylamadığınızı açıkça söyleyin.
- 5) Problemin çözümü için doğru çözümler bulmakta ona yardımcı olun, öneriler sunun.
- 6) Rehber öğretmeniyle görüşün ve çocuğunuzun konuyu rehber öğretmeniyle paylaşmasını sağlayın.

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU



Eğitimde  
Başarı  
Sevgiyle  
Başlar

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU

## AKRAN ZORBALIĞI SİBER ZORBALIK

### AKRAN ZORBALIĞI NEDİR?

Bir kişi ya da grubun zarar vermek, korkutmak, sindirmek ya da yıldırım amacıyla diğerk kişi ya da gruba karşı kasıtlı ve sürekli olarak yüz yüze ya da sanal ortam aracılığıyla sergilemiş oldukları davranışların tümüdür.



### BİLİNÇLENMELİYİZ

Büyük yaşta ve daha güçlü öğrencilerin küçük yaşta ve daha güçsüz öğrencilere karşı zorbaca davranışlarının önüne geçmek için hem öğrencilerimizin hem velilerimizin bilinçlenmeleri çok önemlidir.

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU

## AKRAN ZORBALIĞI TÜRLERİ

- 1) Sözel Zorbalık: Küfür etmek, isim takmak, alay etmek, tehdit etmek gibi davranışlardır.
- 2) Fiziksel Zorbalık: İtmek – çekmek, vurmak, tekme atmak, eşyalara el koymak gibi davranışlardır.
- 3) Psikolojik Zorbalık: Dışlamak, yalnız bırakmak, oyunlara ve faaliyetlere katmamak, olumsuz dedikodu yaymak gibi davranışlardır.
- 4) Cinsel Zorbalık: Cinsel bölgelere dokunmak, sarkıntılık yapmak, cinsel içerikli kaba sözlerle rahatsız etmek gibi davranışlardır.
- 5) Siber Zorbalık: İnternet ya da cep telefonu yoluyla zarar verici ya da rahatsız edici paylaşımlarda bulunmak, izinsiz kişiye özel bilgi ve görüntü paylaşmak gibi davranışlardır.

## YANLIŞ

Zorbayı ve zorbalığı bildirmek  
ispiyonculuktur.  
BU YANLIŞA KANMAYIN

## DOĞRU

Zorbaliğa uğradığınız zaman  
mutlaka bildirmelisiniz.  
ZORBALIĞI BİRLİKTE YENEİLİRİZ

**AKLIN BİTTİĞİ YERDE  
ZORBALIK BAŞLAR**

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU

## UNUTMAYIN!

Sevgili öğrencimiz,  
Kavga etmek, saldırgan tavırlar sergilemek ve üzmemek asla yarar sağlamaz ve problemleri çözmez. Aksine her iki tarafa da zarar verir ve problemleri büyütür.

Hiç kimse zorbalığı hak etmez ve hiç kimse zorbalık yapma hakkına ve yetkisine sahip değildir.

Şiddet, şiddeti doğurur. Öfkeyle kalkan zararlar oturur. Keskin sirke kúpüne zarar verir.

Eğer zorbalıkla karşılaşırsanız,  
Sakın gizlemeyin, gizlerseniz başka zorbalıklara davetiye çıkarırsınız.

Ailenizle ya da rehber öğretmeninizle mutlaka konuşun ve karşılaştığınız durumu onlarla paylaşın.

Karşılaştığınız zorbalığa zorbalıkla karşılık vermeyin. Haklı iken haksız duruma düşmeyin.



**KAVGAYLA DÜŞMAN  
SEVGİYLE DOST KAZANILIR**

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU



**BİLEĞİNİN YERİNE  
YÜREĞİNİ KULLAN**

## ÖNERİYORUZ

- 1) Zorbaca davranışlar öncesinde durun ve içinizden 10' a kadar sayın
- 2) Derin nefes alın ve yavaşça verin. Kendinize sakin olmanız gerektiğini söyleyin
- 3) Bir başka işle meşgul olun. Telefon edin, arkadaşlarınızla konuşun, ortamdan uzaklaşın.
- 4) Sakinleştiğiniz zaman probleminizi o kişiyle konuşarak çözün. Hiçbir zaman kaba kuvvetle problemlerinizi çözemeyeceğinizi unutmayın
- 5) Zorbaca davranışlara siz maruz kalırsanız, aynı yanlışlara düşmeyin.
- 6) Kendinizi suçlamayın. Sakin olun ve onu anlamaya çalışın.
- 7) Şiddete yüksek sesle «Hayır» diyerek seslenin. Bunun yanlış olduğunu söyleyin.
- 8) Engelleymiyorsanız, ailenizle ya da rehberlik öğretmeniyle paylaşın.

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU