

Zorbalık daha güçlü kişi ya da kişiler tarafından daha az güçlü kişiye uygulanan, tekrar eden psikolojik ya da fiziksel eziyet şeklinde nitelendirilebilir.

Zorbaliğa maruz kaldığımda yapmam gereken doğru davranışlar nelerdir

Güvende değilsen, bulunduğün yerden uzaklaş!

Hemen güvendiğın birine (öğretmen, psikolojik danışman, ebeveyn) durumu anlat ve destek al!

Yüksek sesle
((Hayir))
diyerek zorbayı durdurun.

Şidete maruz kaldığın ortamı terk et.

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

Başkalarını kızdırmak hiçbir zaman eğlenceli değildir. Siz kızdırılmaktan keyif almıyorsanız başkaları da almıyordur.



ZORBALIĞIN EN ÇOK YAŞANDIĞI YERLER

Okulun içindeki zorbalığın, okula geliş gidiş sırasındaki zorbalıktan çok daha sık olduğunu, okuldaki "oyun bahçesinin" en tipik yer olduğunu, bunu "koridorlar", "sınıfın içi", "kantin ve tuvaletlerin" izlediğini, yatılı okullarda zorbalığın en yaygın olarak "yatakhane"de olduğu görülmektedir.

PETROL ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ E BÜLTEN 2

Akran zorbalığının öğrenciler üzerindeki etkileri şu şekilde listelenebilir:

- Kısa dönemli fiziksel sorunlar (baş ağrıları, karnin ağrısı),
- Kısa dönemli duygusal sorunlar (ara ara gelen ağlama isteği),
- Okul kurallarına uymama isteği,
- Devamsızlık yapma isteği,
- Depresyon,
- Sosyal ilişkilerde azalma, arkadaşları ile görüşmek istememe,
- Olumsuz benlik saygısı, kendisini sevmeme gibi sonuçları olabilir.

Şok
Korku
Panik
Öfke
Kızgınlık
Endişe
Yetersizlik
Suçluluk
Üzüntü
Aci
Pişmanlık

Zorbaliğa karşı duyarlılığı azaltan bazı yanlış inanişlar

Zorbaliğa uğrayanlar belki bir süre aci çekerler ama bunu daha sonra unutacaklarından pek de büyütülecek bir şey değildir.

Kavga etmek ve saldirganca davranmak, büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasidir;

Zorbalıktan şikayet eden öğrenciler ana kuzusudur.

Zorbalik yapanlari görmezlikten gelirsensiz sizi birakirlar.

Zorbalik yapanlari görmezlikten gelirsensiz sizi birakirlar.



Olaylari gizleyerek zorbalara yardımcı olmayin. Çünkü gizlilik, zorbalarin en güçlü silahidir.



Zorbaliğa karşı duyarlılığı arttıran inanişlar

Kavga etmek ve saldirganca davranmak yaşamın hiçbir bölümünün parçası değildir. Gergin hissetmek normal sayılabilir ancak bunu başka birisine saldırarak sakinleşmeye çalışmak normal değildir.

Zorbaliğa uğrayanların uzun süreli travmaları ve bu zorbalığın etkileri olabilir

Başkalarını kızdırmak hiçbir zaman eğlenceli değildir. Siz kızdırılmaktan keyif almıyorsanız başkaları da almıyordur.

Zorbalar görmezden gelindikçe zorbalıklarını yapmaya devam ederler. Ve görmezden gelirsensiz bir gün size de zorbalık yapacaklardır.