

## Zorbalık

Bir kişi yada grubun kendinden güçsüz olan kişi ya da gruba düzenli ve kasıtlı olarak uyguladığı baskıdır.

## Zorbalığın üç yönü vardır;

Zorbalık eden, zorba

Zorbalığa maruz kalan, kurban

ya da mağdur

Tanıklık eden, şahit



## Bir Davranışın Zorbalık Sayılabilmesi İçin;

Düzenli ve sistematik bir şekilde uygulanıyor olması gerekir.

Davranışın neticesinde herhangi bir suçluluk ve acıma duygusu hissedilmez.

## Hangi Davranışlar Zorbalıktır?

Fiziksel şiddet; kavga, yaralama

Sözel şiddet ve psikolojik baskı; . Grup içinde dışlama, oynanan oyun ya da etkinlik gruplarına almama, konuşmama, sürekli alay etme, isim takma, hakkında sürekli dedikodu etme vb. Davranışlar



## Zorbalığı tanı

Süregelmiş ve alışılmış zorbaca davranışlar çocuklar ve yetişkinler tarafından normal olarak algılanmamalıdır, bazen çocukça, bazen masum bile görülen bu davranışların zorbalık olduğu bilinmelidir. Zorbaca davranışların normal olarak algılandığında ve bu olayların sürekliliğinde hiç beklenmedik bir anda krize dönüşmesi içten bile değildir.

## Müdahale et

Bu gün önemsenmeyen bir alay etme dışlama eylemi, kavga ve şiddet eğilimi bir anda çözülmesi güç bir krize dönüşebilir. Ben ne yapabilirim ki diye tepkisiz kalmaktansa müdahale etmek her zaman için olumlu sonuç verir.



## **HAYIR** DİYE BİLMEK

**HAYIR** kelimesini olumsuzluk anlamı taşımasından, sertliğinden ve keskinliğinden dolayı çoğu zaman kullanmaktan çekiniriz.

Hayır diyebilmek öğrenilen ve öğretilen sosyal bir beceridir. 'Hayır' demeyi öğrenmek için öncelikle neden, nerede, ne zaman, kime ve nasıl "hayır" denileceğinin bilinmesi gerekir. 'Hayır' demek için en etkili yöntem, kişinin ne istediğini bilmesi, seçim yapması, karar vermesi ve bunu karşısındakine net ve açık bir dille, etkin iletişimle aktarabilmesidir.



## **YERİ GELDİĞİNDE NEDEN HAYIR DEMELİYİZ?**

Her şeye evet dediğimizde, kendi istek ve duygularımızı ortaya koymak yerine çevrenizdekilerin istediği gibi davranmaya başlıyoruz.

Onların bizim adımıza seçim yapmasına izin veriyoruz ya da kendi isteklerimizi erteliyor veya görmezden geliyoruz.

Kendi istek ve duygularımızdan bahsedemediğimiz ve içimize attığımız için öfkelenmeye başlayabiliriz.

Bu öfkeyi de yakınımızda bulunan kimselere yansıtarak ilişkilerimize zarar verebiliriz.

## **HAYIR DEMEZSEK NE OLUR?**

- Kendimize olan saygımızı kaybederiz,
- Başkalarının bizi sömürmesine izin vererek, kendi kendimizi de sömürmüş oluruz.
- İstemediğimiz halde 'evet' dersek, neticesinde hissedeceğimiz hisler; kızgınlık, kullanılmışlık hissi, utanç, mutsuzluk, düşük öz değer olacaktır.

# **AKRAN ZORBALIĞI VE HAYIR DİYE BİLME**