



# AKRAN ZORBALIĞI



SULTANGAZİ FAHRİ AYGÜN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

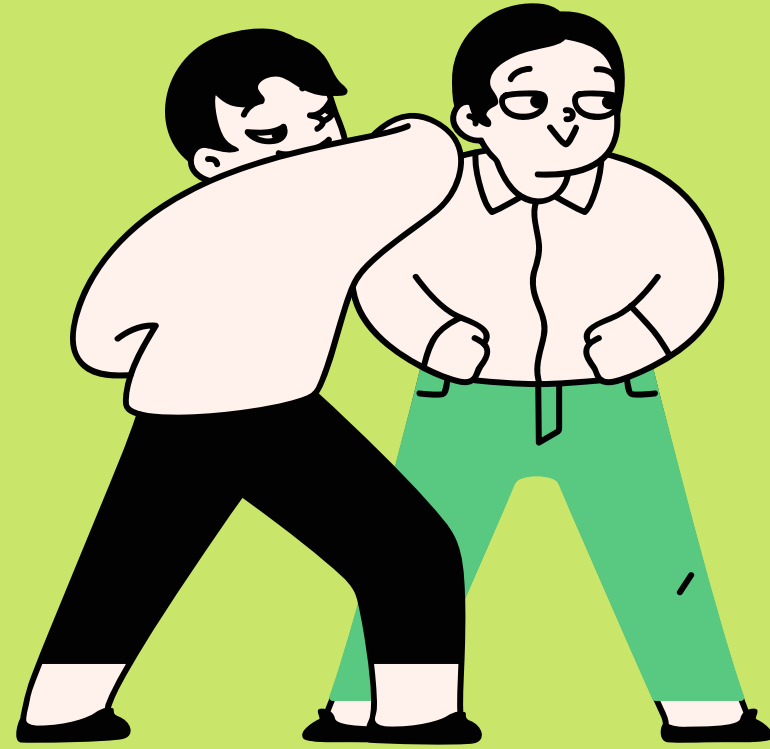
---

# ZORBALIK NEDİR?

Bir birey veya grup tarafından, savunmasız olan bir kişiye karşı yapılan, fiziksel veya psikolojik sonuçları olan ve süreklilik arz eden şiddet davranışları.



# ZORBALIK TÜRLERİ



- SİBER ZORBALIK
- FİZİKSEL ZORBALIK
- SOSYAL ZORBALIK
- SÖZEL ZORBALIK

# Etkinlik

1 kutu içerisine zorbanın özellikleri diğer kutu içerisine de kurbanın özellikleri yazılıp atılır. Sınıftan 4 kişi seçilir ve geri kalan izleyici olur. Bir tane şişe alınıp çevrilir ve şişenin ucu denk gelen üyeye "Zorba mı, kurban mı" diye sorulur. Zorba denilirse zorba kutusundan, kurban denilirse kurban kutusundan kağıt çekilir ve sesli şekilde okunur. Cümlelerle ilgili duygu ve düşünceler paylaşılarak kağıtlar bitene kadar devam eder.

# SİZCE SİBER ZORBALIK NEDİR?

# İNTERNETİ GÜVENLİ KULLANMAK İÇİN NELER YAPIYORSUNUZ?



# GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

İNTERNETTE ÖNCE **DÜŞÜN** SONRA **PAYLAŞ!!!**



Paylaştığımız bilgilerin doğruluğundan emin olmalıyız.

Faydalı ve gerekli bilgiler içeriyor mu kontrol etmeliyiz.

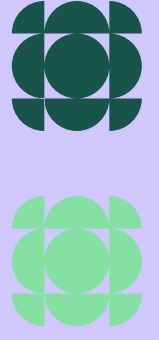
Kimlik bilgileri, telefon numarası gibi özel bilgiler içermemesine dikkat etmeliyiz.

Arkadaşlarımızı, ailemizi üzecek, incitecek paylaşımları yapmamalıyız.

Türkçe'yi düzgün kullanmaya, argo kelimeler ve kaba bir dil kullanmama ya özen göstermeliyiz.

[www.guvenliweb.org.tr](http://www.guvenliweb.org.tr)

[www.gim.org.tr](http://www.gim.org.tr)



# FLÖRT ŐİDDETI

Flört iliŐkisinde bireylerden birinden diğerine beraberlikleri sırasında veya beraberlikleri bittikten sonra yönelen duygusal, fiziksel ve cinsel saldırganlık eylemleri.





# Bir Arkadaşınız Flört Şiddetine Uğrasa Ona Neler Söylerdiniz?





# Flört Şiddetine Karşı Yapılabilecekler

Hayır Diyebilme

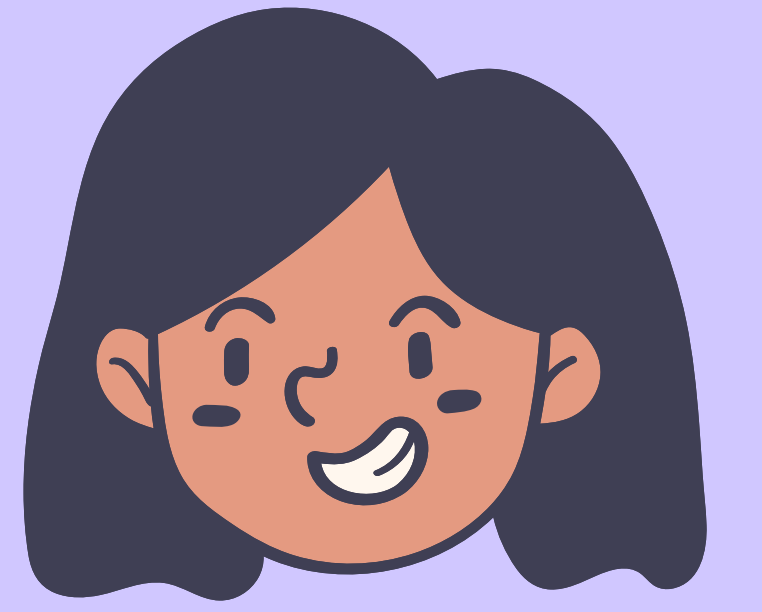
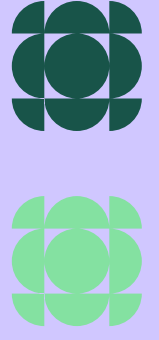
Güvendiğin Kişilerde Yardım İsteyebilme

Bir Uzmandan Yardım Almak

İsteklerinin Farkında Olmak ve Özgüven Sahibi Olma

**BAŞKA NELER YAPILABİLİR?**





**SIZI ÖFKELENDİREN BİR  
OLAY DÜŞÜNÜN.  
ÖFKELENDİĞİNİZDE  
NELER YAPARSINIZ?**

# Öfkelenildiğimde Sakinleşmek için Ne Yapabilirim?



- Nefes Egzersizleri Yapmak
- Müzik Dinlemek
- Yürüyüş veya Spor Yapmak
- Su İçmek
- Psikolojik Danışmandan Yardım İstemek
- Biriyle Konuşmak



**Öfkelendiğiniz bir olay düşünün. Bu olaydaki duygu, düşünce ve davranışlarınız nelerdi?**



# Davranış Kontrol Listesi

**Yapmak İstediyim  
Davranış**

**Karşımdaki Kişi  
Ne Hisseder?**

**Bu Davranış Sonucunda  
Ne Kazanır Ne  
Kaybederim?**

# Zorbalığa Karşı Ne Yapabilirim?





**Yüksek sesle  
"Hayır"  
diyerek zorbayı durdurun.**



**Şiddete maruz kaldığın ortamı  
terk et. Güvendiğin bir  
yetişkine haber ver, yardım  
iste.**





**Öğretmenlerinden veya  
Psikolojik Danışmanından  
Yardım Alabilirsin.**



**Zorbayı ele vermek “ispiyonculuk”  
değil, bildirmek  
demektir. Suçluya veya bir  
başkasına yardım etmek  
için suçluyu yetkililere bildiririz.**



# Sessiz Kalma

Eğer zorbalığa uğruyorsan ya da zorbalığa uğrayan bir arkadaşın varsa mutlaka birilerine söylemelisin. Sessiz kalmak zorbalığı güçlendirir. Sessizlik gizlice onay vermektir.

