

# AKRAN ZORBALIĞI



Sultangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi



# Bugün Neler Öğreneceğiz?

- Zorba Nedir?
- Zorbalık Türleri
- Video İzleyelim
- Oyun Oynayalım
- Ne Yapabilirim?
- Arkadaşlık Anlaşması
- Hadi Rozetlerimizi Takalım

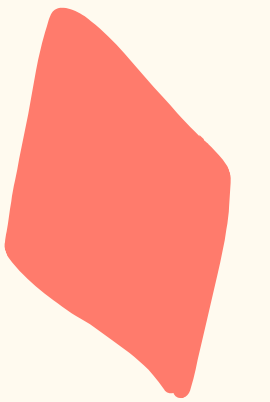


**ZORBALIK NEDİR?**

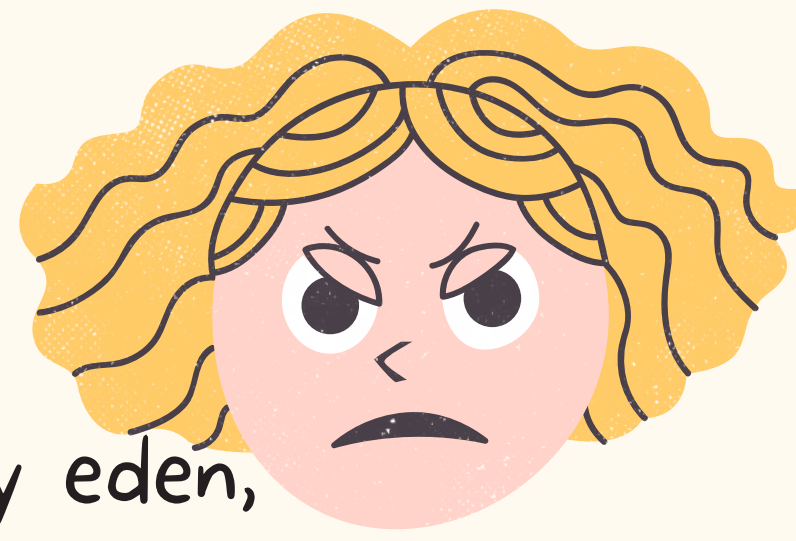


# ZORBALIK

"Bir ya da daha fazla kiřinin, bir  
bařka kiřiye  
sürekli olarak olumsuz  
davranışlarda bulunmasına  
Zorbalık denir.



# Zorba



Akranlarına zorbalık davranışları uygulayan: Çelme takan, dalga geçen, alay eden, tehdit mesajları atan, dışlayan, küçük düşüren...

# Mağdur



Sınıfta zayıf halka olarak görülen, dışlanan, alay edilen, sessiz, içine kapanmış, korkmuş, yalnız öğrenci.

# Seyirci



Gruptan kendini soyutlamış, olan biten sadece izleyen. Genellikle korktuğu için sessiz kalan ama zorbalık davranışında bulunmayan kişiler.



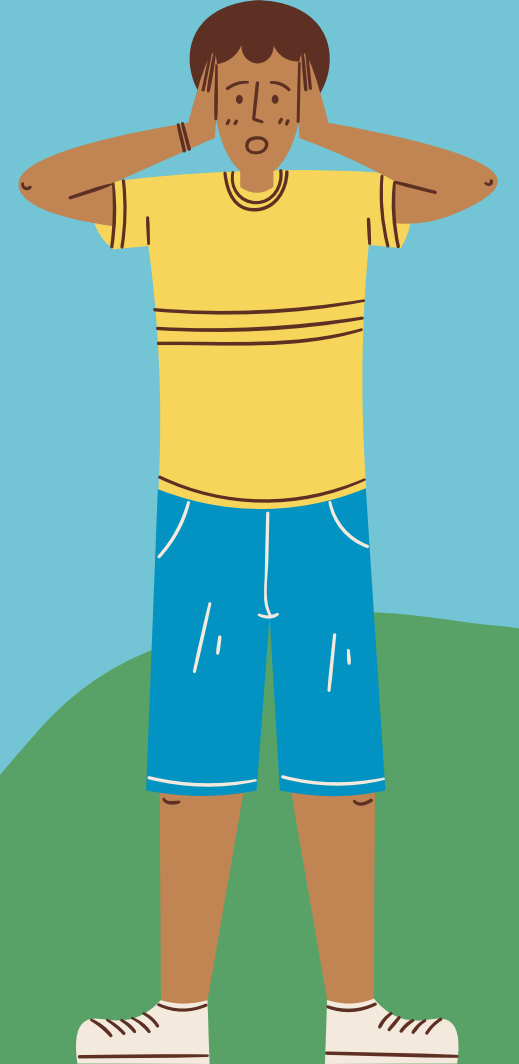
# ZORBALIK TÜRLERİ

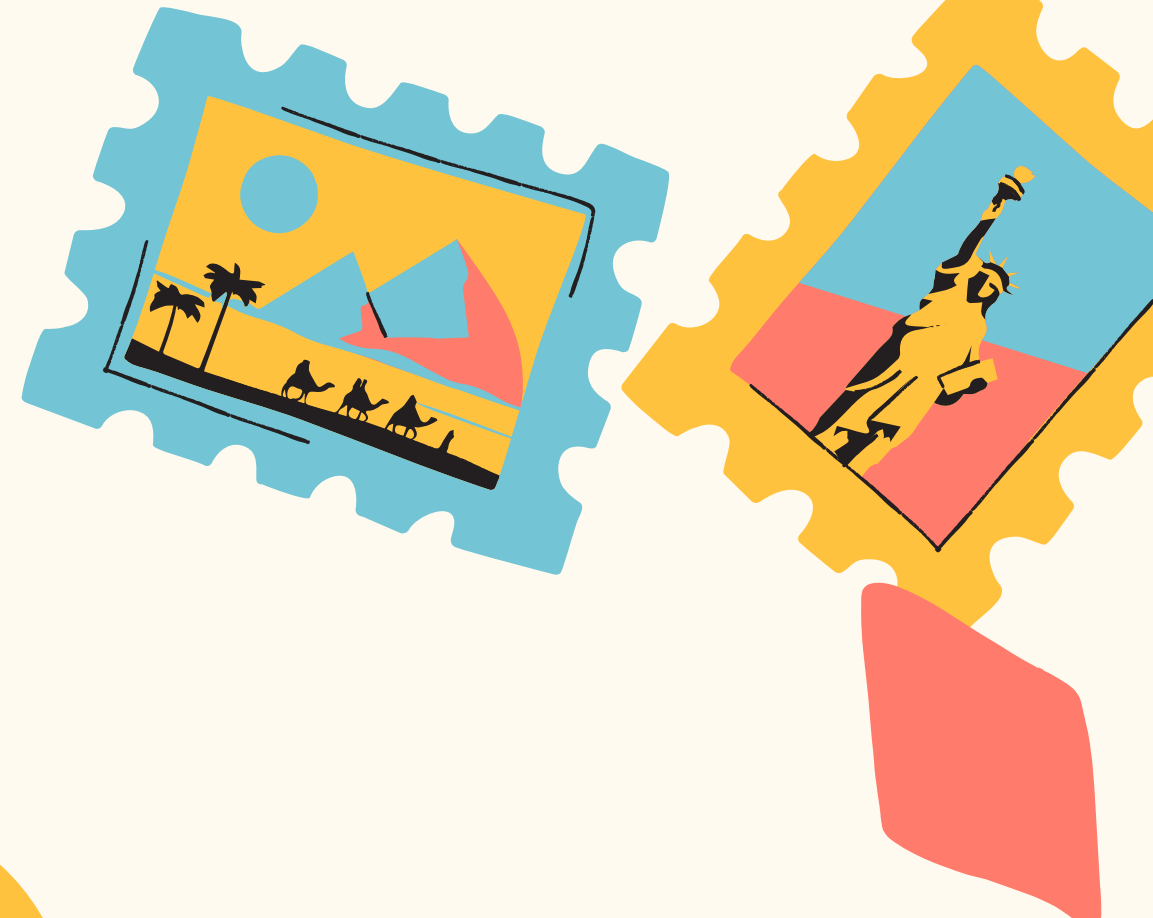
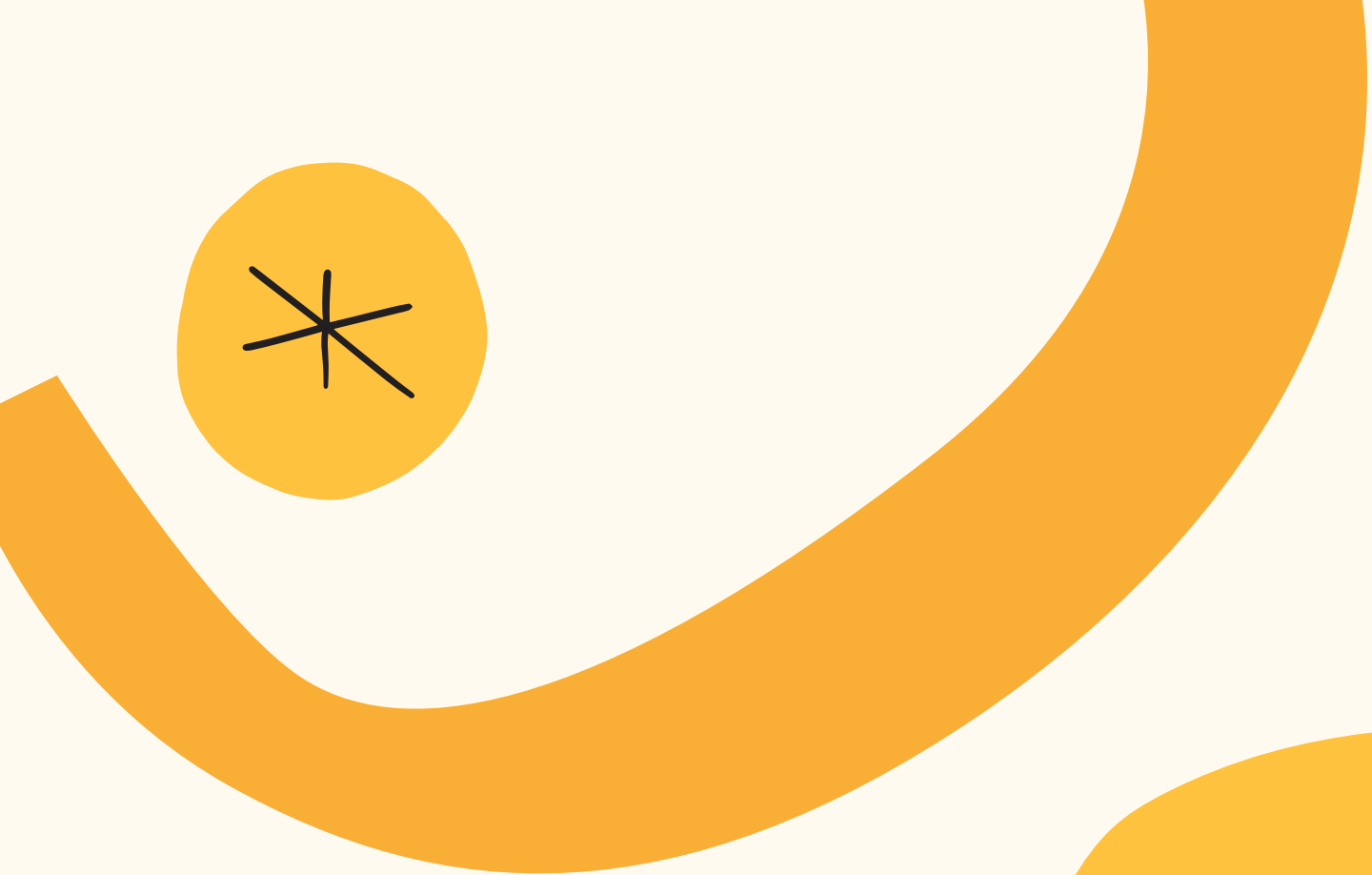
Siber Zorbalık

Fiziksel Zorbalık

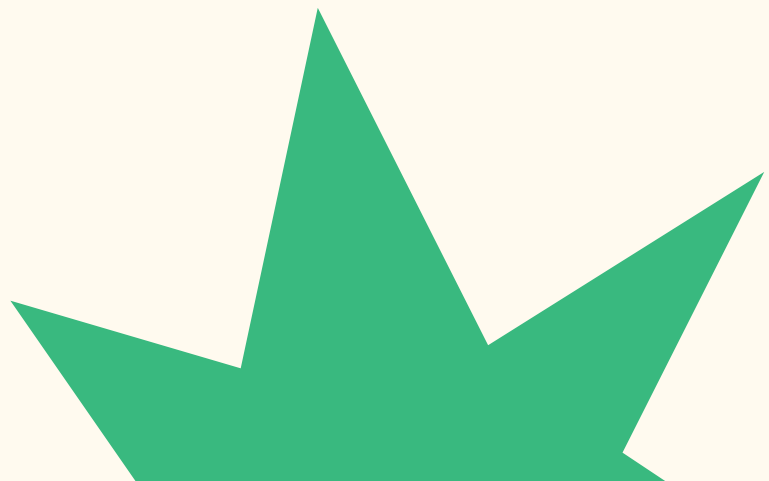
Sosyal Zorbalık

Sözel Zorbalık





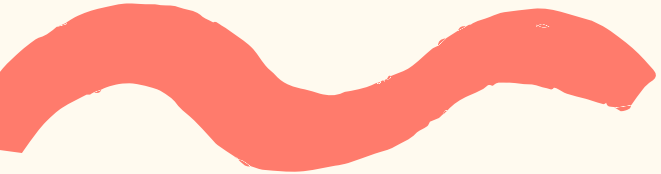
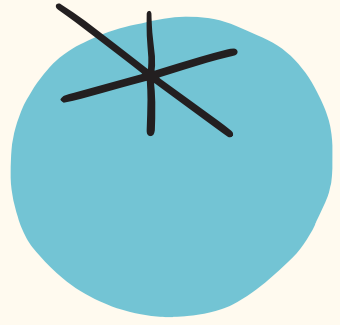
# Video izleyelim



?KALBİMDEKİ ŞEYLER?

iğne?

çiçek?





## ETKİNLİĞİN UYGULANMASI:

Kağıttan bir kalp yapılır ve öğrencilerin görebileceği yere asılır. Kalp ortadan bir çizgiyle ayrılır. Kalbin bir tarafına söylenen olumsuz ifadeler sonucunda iğneler batırılır. Diğer tarafına ise söylenen olumlu ifadeler sonucunda çiçek yapıştırılır. İğneler çıkarıldıktan sonra kağıdın zarar gördüğü fakat çiçekli olan tarafın daha da güzelleştiği üzerine durulur.

**ARKADAŞIN BİRDEN BİRE GELİP SENİ İTTİRDİ VE YERE DÜŞÜRDÜ.**

**ARKADAŞIN BİR KENARDA TEK BAŞINA OTURUYOR. KİMSE ONUNLA OYNAMADIĞI İÇİN ÇOK ÜZGÜN.**

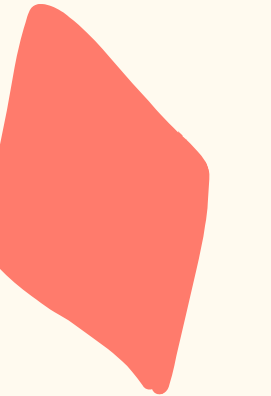


ARKADAŞIN BUGÜN ÇOK GÜZEL GÖZÜKÜYOR VE  
YANINA GİDİP ÇOK GÜZELSİN DEDİN

ARKADAŞIN SEN TEK BAŞINA KALDIN DİYE  
SENİN YANINA GELMİŞ VE BİRLİKTE OYUN  
OYNAMAYI ÖNERMİŞ.

ARKADAŞIN ÖĞRENDİĞİ KÖTÜ BİR KELİMEYİ BİRİLERİNE  
SÖYLÜYOR.

ARKADAŞININ ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREY OLMASI İLE  
BİRİLERİNİN ALAY ETTİĞİNİ GÖRDÜN.

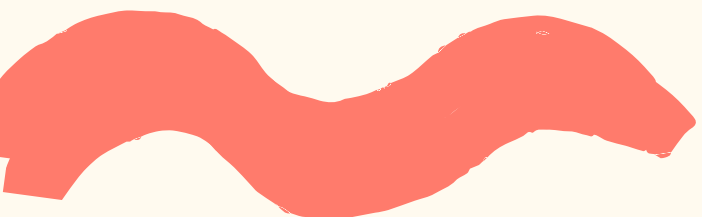
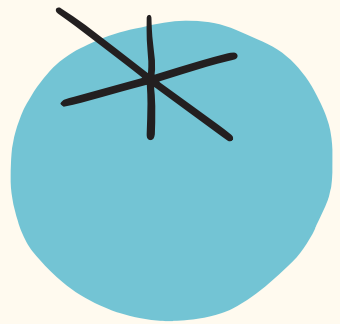


ARKADAŞIN HERKESİN ZORLANDIĞI ÇOK ZOR BİR SORUYU HIZLICA ÇÖZDÜ. BU YÜZDEN ONU TEBRİK ETTİN.

ARKADAŞIN SANA BİR HEDİYE VERDİ. ONA TEŞEKKÜR ETTİN.

**ARKADAŞIN SANA DİĞERLERİNE ZARAR VERECEK  
BİR DAVRANIŞTA BULUNMANIZI TEKLİF EDİYOR.**

**ARKADAŞIN SOSYAL MEDYA ÜZERİNDEN İSTEMEDİĞİN  
ŞEKİLDE MESAJ ATIYOR.**



# PEKİ NE YAPABİLİRİZ?



## ÖFKELENDİĞİMDE;

1. NEFES EGZERSİZLERİ YAP
2. YAPMAYI SEVDİĞİN ŞEYLERİ DÜŞÜN
3. ESNEME EGZERSİZLERİ YAP
4. ELİNİ YÜZÜNÜ YIKA
5. ILIK BİR DUŞ AL
6. SEVDİĞİN BİRİSİNE SARIL
7. BİRAZ UYU
8. BİR BÜYÜĞÜNLE KONUŞ/YARDIM İSTE





# NEFES EGZERSİZLERİ



## SICAK IKOLATA EGZERSİZİ



ELİNİZDE BİR KUPA LEZİZ SICAK IKOLATA TUTTUĞUNUZU HAYAL EDİN. SICAK BOL IKOLATALI BARDAĐI ÜÇ SANİYE KOKLAYIN VEARDINDAN BU NEFESİ BİR SANİYE TUTUN.

DAHA SONRA DA NEFESİ VERİRKEN SOĐUMASI İÇİN ÜÇ SANİYE ÜFLEYİN. SAKİNLEŞENE KADAR EGZERSİZİ TEKRARLAYABİLİRSİNİZ.

## DENİZ YILDIZI NEFESİ



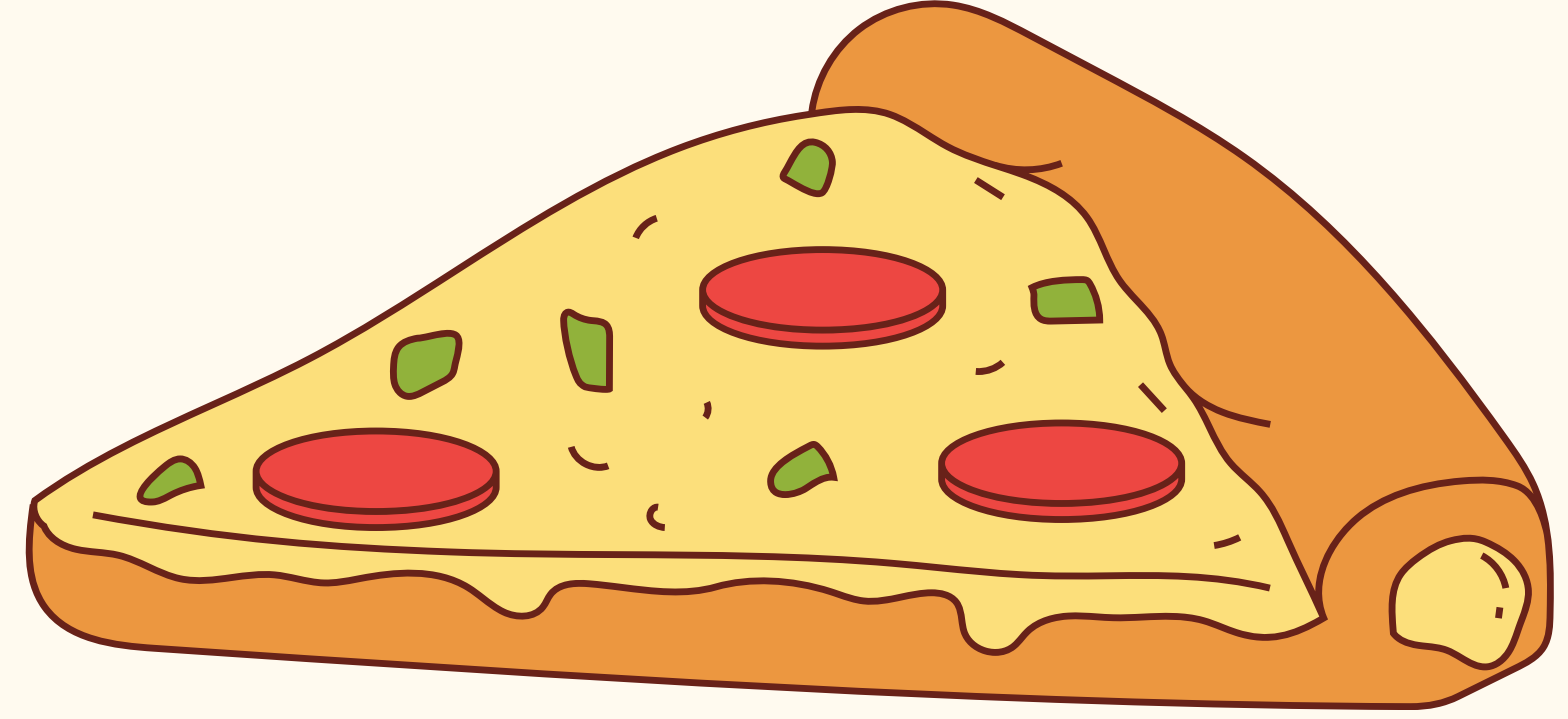
DENİZ YILDIZI NEFESİ TÜM BEDENİ SAKINLEŞTİRMEK İÇİN İŞE YARAR. GERGİN, ENDİŞELİ YA DA ÖFKELİ HİSSEDİLDİĞİNDE BU NEFES KULLANILABİLİR. PARMAĞINIZLA DENİZ YILDIZINI TAKİP EDİN VE DENİZ YILDIZININ KOLUNDAN YUKARI DOĞRU GİDERKEN BURNUNUZDAN "NEFES ALIN" DENİZ YILDIZININ KOLUNDAN AŞAĞI DOĞRU GİDERKEN AĞZINIZDAN "NEFES VERİN".

## GÜNEŞ SARMALI NEFESİ



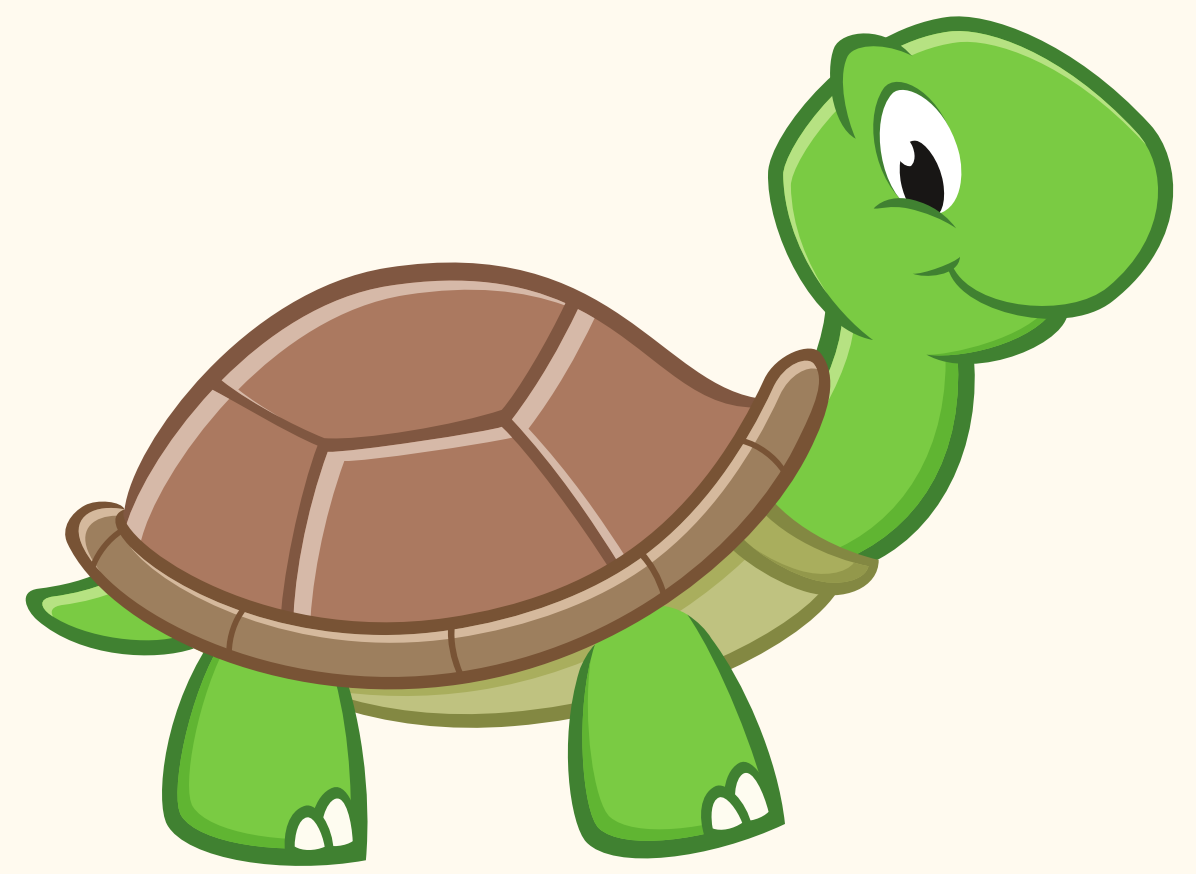
**PARMAĞINIZI SİRALIN EN DIŞINDAKİ UCUNA YERLEŞTİRİN. YAVAŞÇA NEFES ALIN VE NEFES ALIRKEN MERKEZE ULAŞANA KADAR PARMAĞINIZLA SİRALI İZLEYİN. YAVAŞÇA NEFES VERİRKEN VE BU KEZ DE SPRALIN ETRAFINDAN MERKEZE ULAŞINCAYA KADAR SİRALI DİĞERYÖNDE PARMAĞINIZLA İZLEYİN. BUNU İHTİYAÇ DUYDUKÇA GEREKTİĞİ KADAR TEKRARLAYIN.**

## PİZZA NEFESİ



ELİNİZDE NEFİS KOKAN SICACIK BİR BİR DİLİM PİZZA OLDUĞUNU HAYAL EDİN. ŞİMDİ PİZZA DİLİMİNİ YAVAŞÇA BURNUNUZA GÖTÜRÜN VE KOKLARKEN DERİN BİR NEFES ALIN. PİZZANIZI SOĞUTMAK İÇİN YAVAŞÇA ÜFLEYİN VE BU SAYEDE NEFESİNİZİ SAKİNCE VERİN.

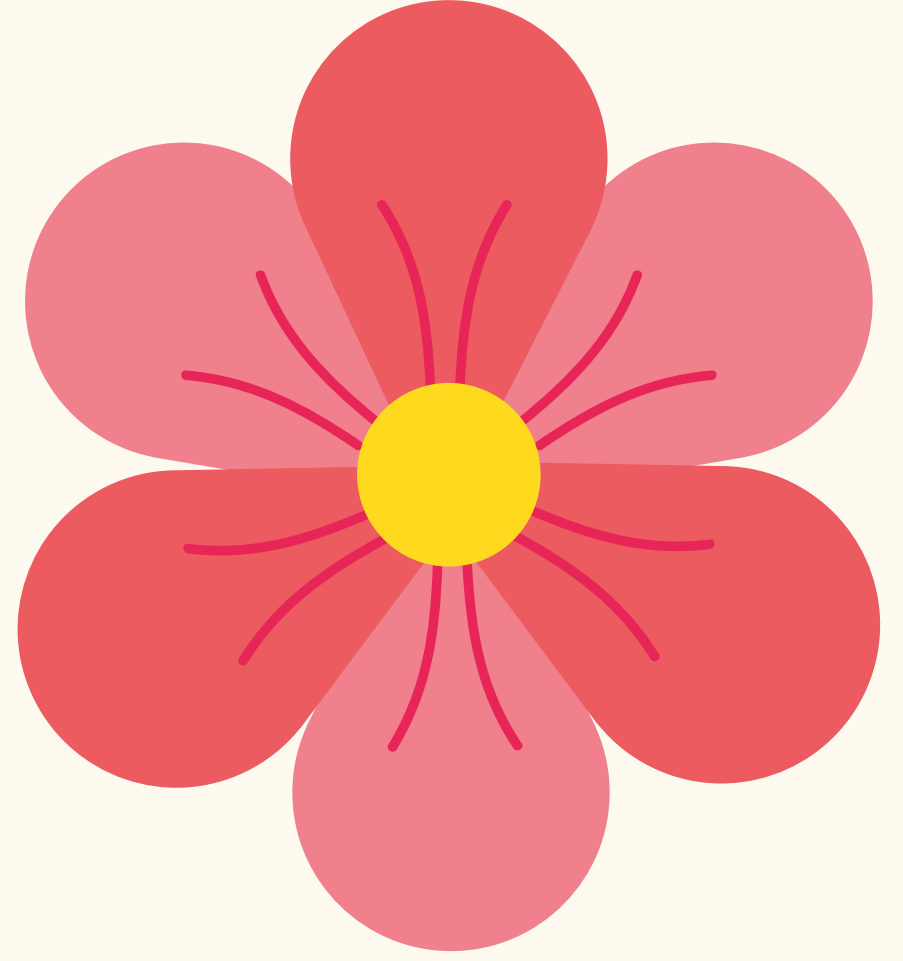
## KAPLUMBAĞA NEFESİ



**ÖNCELİKLE SIRTINIZ DİK OLACAK ŞEKİLDE AYAKTA DURABİLİR YA DA OTURABİLİRSİNİZ. GÖZLERİNİZİ KAPATIN VE BÜYÜK, RAHAT BİR KABUĞA SAHİP; BİLGE VE YAVAŞ BİR KAPLUMBAĞA OLDUĞUNUZU HAYAL EDİN. BURNUNUZDAN NEFES ALIRKEN BOYNUNUZU UZATIN VE OMUZLARINIZI AŞAĞI DÜŞÜRÜN. AĞZINIZDAN NEFES VERİRKEN, KABUĞU SIKIŞAN BİR KAPLUMBAĞA GİBİ BAŞINIZI VE OMUZLARINIZI BİR ARAYA GETİRİN. SAKİNLEŞENE KADAR EGZERSİZİ TEKRARLAYABİLİRSİNİZ.**

## ÇİÇEK KOKLAMA NEFESİ

ÇİÇEK NEFESİ UYGULAMASINA GÜZEL BİR ÇİÇEĞİN KOKUSUNU HAYAL EDEREK BAŞLAYABİLİRSİNİZ. KOKULARINI HİSSEDEREK BURNUNUZDAN NEFES ALIN VE AĞZINIZDAN VERİN . BU ÇALIŞMA HAYAL GÜCÜNÜ KULLANDIĞIMIZDA İÇ MEKANLARIÇIN İDEALKEN, FARKLI GERÇEK ÇİÇEKLERİ KOKLAYARAK DOĞADA UYGULAMASI SON DERECE KEYİFLİDİR.





## VIZILDAYAN ARI NEFESİ

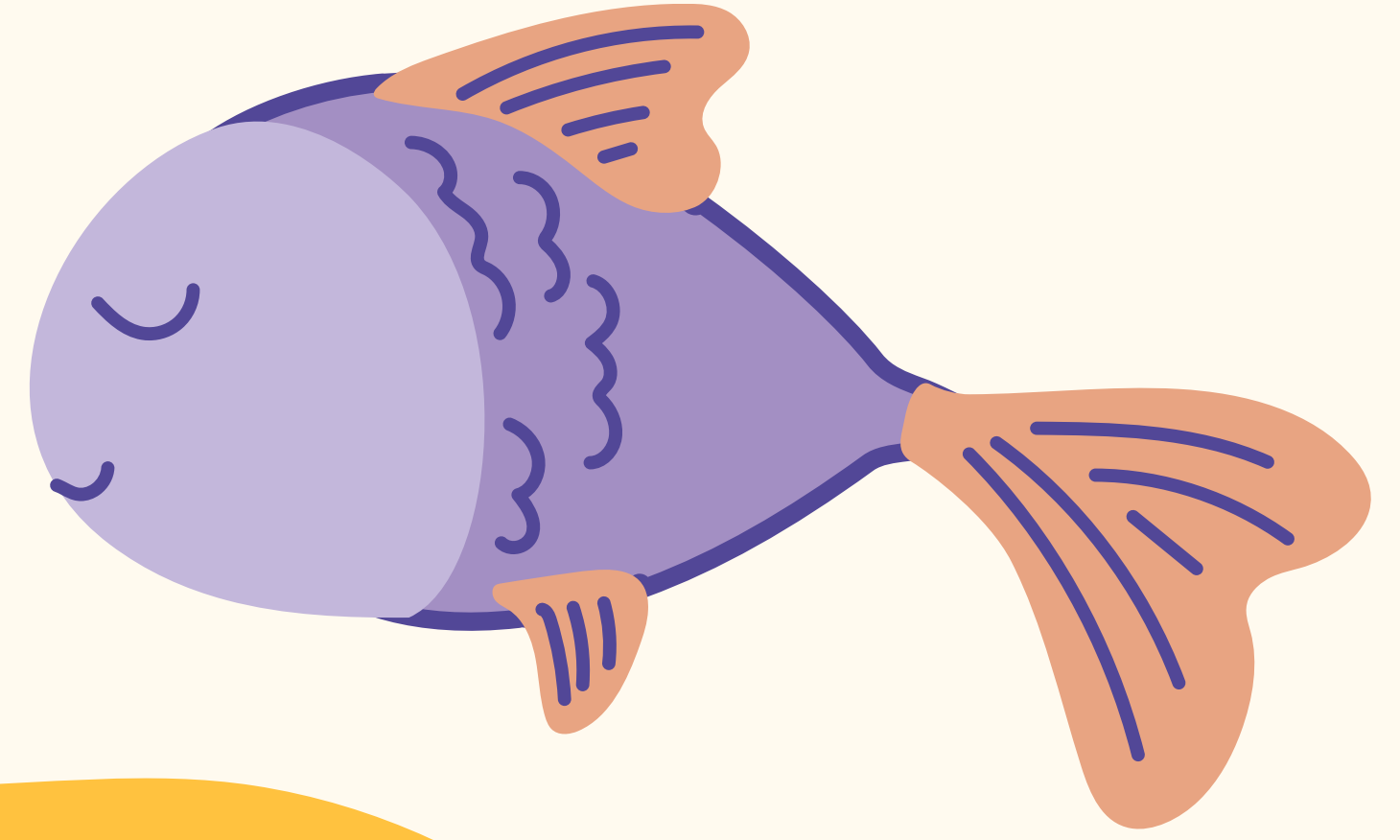


**BACAĞLARINIZLA BAĞDAŞ KURABİLİR VEYA DİZ ÜSTÜNDE RAHAT BİR POZİSYONDA OTURABİLİRSİNİZ.**

**GÖZLERİNİZİ VE DUDAKLARINIZI KAPATIN. BURUNDAN NEFES ALIN VE VERİRKEN SANKİ AĞZINIZIN İÇERİSİNDE BİR KOVANARI VARMIŞ GİBİ MMMMM SESİNİ UĞULTULU BİR ŞEKİLDE ÇIKARIN. MMM SESİ GÜÇLÜ BİR TİTREŞİME SAHİP OLDUĞU İÇİN ENDİŞE VE KAYGILARDAN UZAKLAŞMANIZI SAĞLAYACAKTIR. BU NEFES ÇALIŞMASI ÖZELLİKLE ÇOCUKLARIN SON DERECE KEYİF ALDIKLARI, OLDUKÇA RAHATLATICI VE SAKİNLEŞTİRİCİ BİR TEKNİKTİR.**



## BALIK NEFESİ



ÖNÜNÜZDE BALONCUK YAPAN BİR ÇUBUK TUTTUĞUNUZU HAYALEDİN. GÖZLERİNİZİ KAPATIN VE DERİN NEFES ALIN. NEFESİNİZİ BİR ANLIĞINA TUTUN VE ARDINDAN NEFESİNİZİ YAVAŞÇA VERİRKEN BALONCUK ÜFLEDİĞİNİZİ HAYAL EDİN. IŞILTILI UÇUŞAN BALONCUKLARLA TÜME NDİŞELERİNİZİNÜZAKLAŞTIĞINI HAYAL EDİN.

## KUŞ NEFESİ



**TAMAMEN DÜZ DURACAK ŞEKİLDE POZİSYON ALIN.  
DERİN BİR NEFES ALIN VE UÇUŞA HAZIRLANAN BİR KUŞ GİBİ  
KOLLARINIZI YAVAŞÇA YANLARINIZA DOĞRU KALDIRIN.  
BU NEFESİ KESKİN BİR ŞEKİLDE VERİRKEN KOLLARINIZI İKİ  
YANINIZA DOĞRU İNDİRİN. SAKİNLEŞENE KADAR BUNLARI  
TEKRARLAYIN.**

## DAĞ NEFESİ



**PARMAĞINIZI DAĞIN ALT KISMINA KOYUN.  
BURNUNUZDAN NEFESALIRKEN DAĞ ÜZERİNDE  
YÜKSELİN,TEPESİNE PARMAĞINIZ İLEGELİN. AYNİ ANDA  
NEFESİ ALMAYA DEVAM EDİN. TEPEYE ULAŞTIĞINIZDA  
AĞZINIZDAN ALDIĞINIZ NEFESİ VERİN VEBUNU  
YAPARKEN ALT KISMA DOĞRU PARMAĞINIZLA TAKİP  
EDİN. HER DAĞ İÇİN BU ADIMLARI TEKRARLAYIN,  
SAKİNLEŞENE KADAR DEVAM EDEBİLİRSİNİZ.**

# KONUŞURKEN ;

1. Yargılamadan, suçlamadan konuş
2. Alay etmeden, ad takmadan seslen
3. Hissettiğim ve düşündüğüm şeyleri kibar bir dille karşı tarafa aktar
4. Sen dili yerine ben dili kullan
5. Argo kelimelerden uzak dur

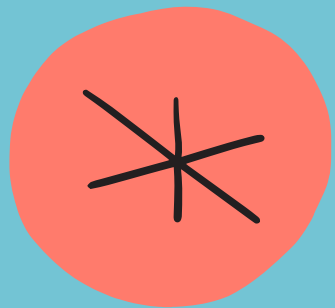


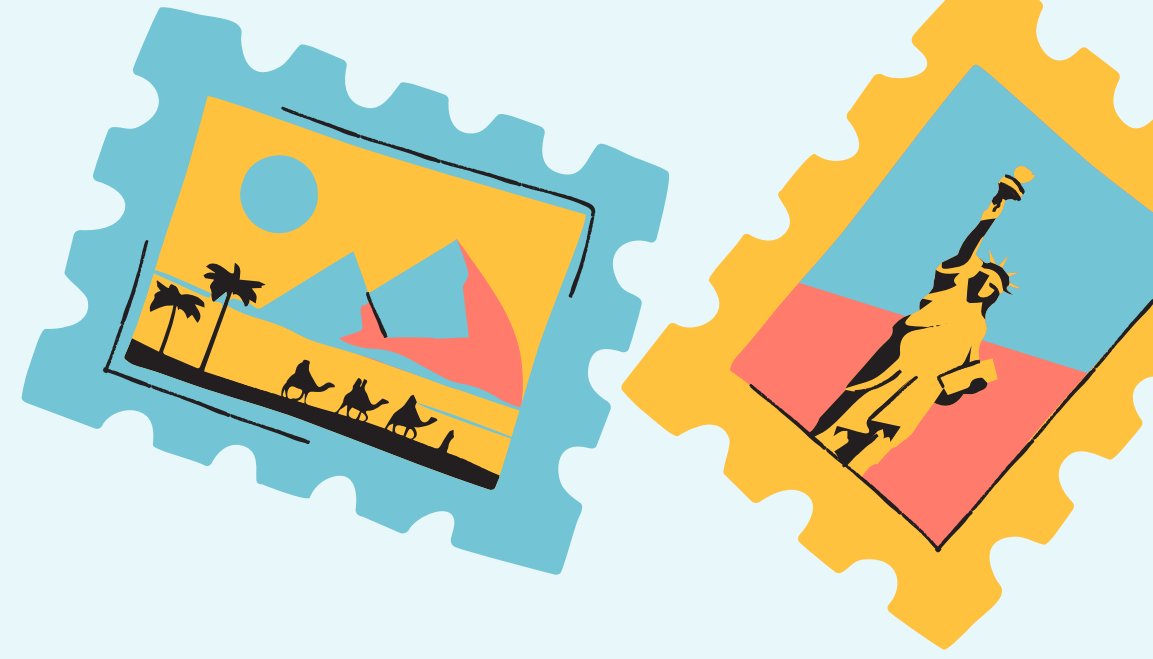
# ARKADAŞLIK ANLAŞMASI



# ARKADAŞLIK ANLAŞMASI NEDİR?

Akran zorbalığı çalışmaları yapıldıktan sonra tüm çalışmaların kısa bir özeti yapılır. Üyelerden konuyla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşımları istenir. Gönüllü üyeler paylaşımlarını yaptıktan sonra boş bir kağıda sınıfın adı yazılır. Her üyeden kendisini temsil eden bir simge yapması istenir veya her üye parmak boyası ile parmaklarını kağıda bastırır. Böylece sınıfça akran zorbalığına karşı sınıfça bir anlaşma imzalanmış olur.





# HAYDI ROZETLERİMİZİ TAKALIM

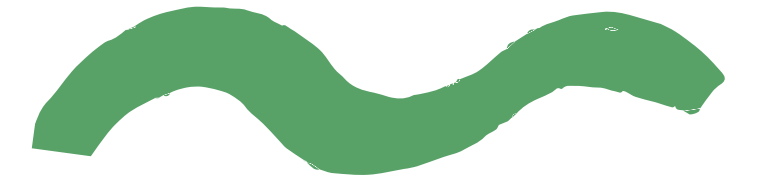
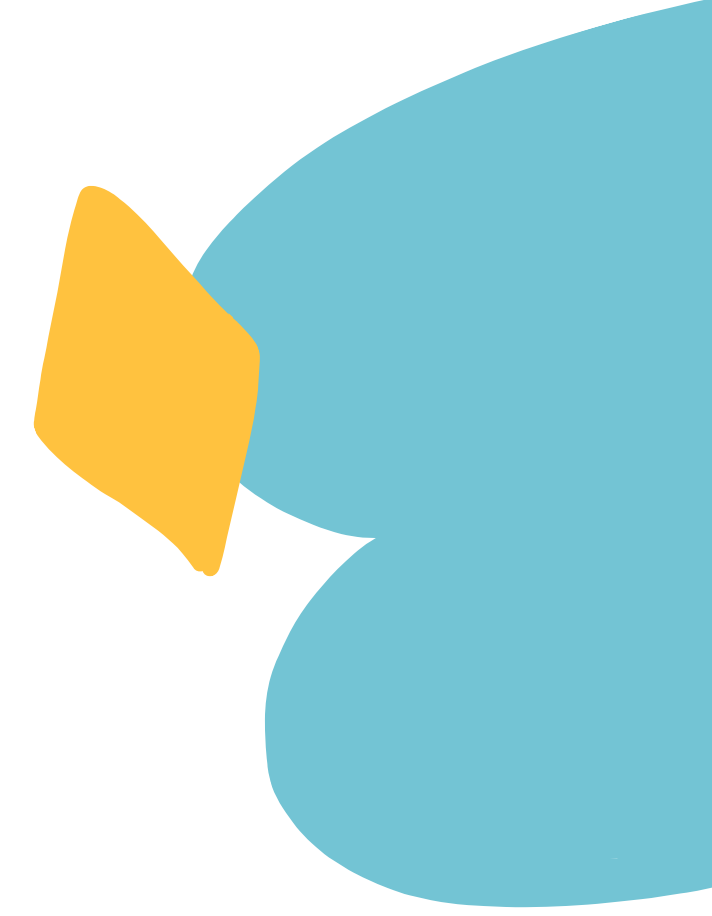
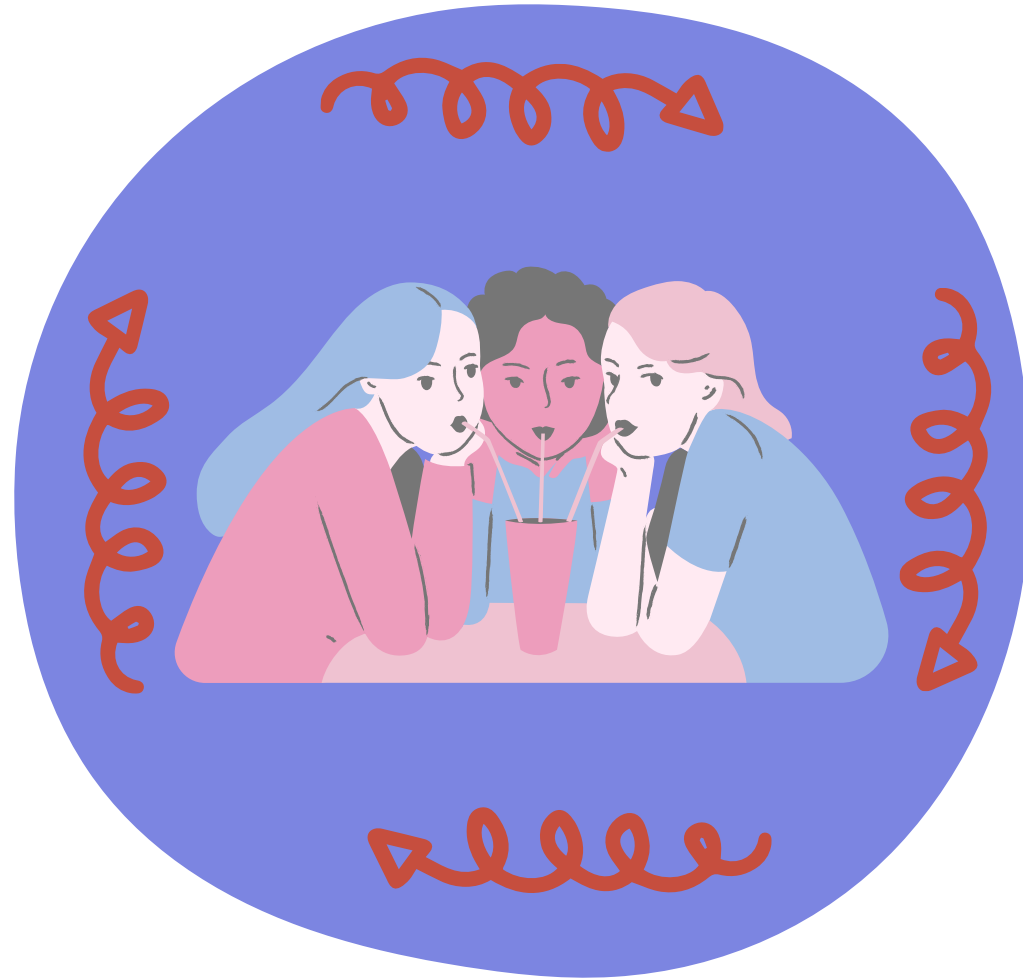


Akran zorbalığına karşı üyeler rozetler hazırlayıp yakalarına takabilirler.





# ROZETLERİMİZ





Seninle zorbalıktan deęil,  
oynamaktan yorulmak istiyorum!

