

KUZEYKENT İLKOKULU

**Kendini, aileni, arkadaşlarını,
milletini, hayvanları, doğayı,
vatanını, dünyayı sev-koru.**

**Rehberlik Servisi
Emel GÖKKURT**



ZORBALIK VE ŞİDDETE KARŞI NE YAPMALISIN?

Bir ya da birden fazla kişinin fiziksel, sözel ve duygusal olarak, sürekli zarar veren saldırgan davranışlar AKRAN ZORBALIĞI'dır.

Yüksek sesle «Hayır» diyerek zorbayı durdurun. Kavgaya asla dahil olmayın.

Beden diliniz önemlidir. Ürkek ve çekingen tavırlarla gezerseniz daha fazla dikkat çekersiniz.

Özgüvenli bir tavırla durursanız sizinle daha az uğraşırlar.

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

Güvendiğin bir yetişkine mutlaka haber verin ve yardım isteyin. Zorbayla karşılaştığın ortamı terk edin.

Karşınızdaki kişiye çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.

SİBER ZORBALIĞA KARŞI NE YAPMALISIN?

- Hakaret içeren, üzen mesajlar atmak, resimleri izinsiz internete koymak, kırıcı yorumlar yapmak, yalan haber yaymak SİBER ZORBALIK'tır.
- Dijital oyunlarda ve sosyal medyada tanımadığınız kişilerle konuşmayın.
- Sizi rahatsız eden kişiyle iletişiminize son verin.
- Zorbalık ısrarla devam ediyorsa güvendiğiniz kişilere/ebeveynlerinize durumu anlatın.
- Zorbaliğa maruz kaldığınız platformlardaki hesaplarınızı silin ya da dondurun.
- Zorbalık ısrarla devam ediyorsa güvendiğiniz kişilere/ebeveynlerinize durumu anlatın.

