

OKULDA

ZORBALIK



Zorbalıktan nasıl korunacağını ve neler yapabileceğini öğren!

Zorbalık türlerini öğren!

Akran zorbalığına karşı önlem al ve zorbalığa sessiz kalma!

Zorbalıkla karşılaştığında kimlerden yardım isteyebileceğini öğren!



ALAY ETMEK BASİT İNSANLARIN KULLANDIĞI EN BASİT SİLAHTIR. SADECE KALP KIRAR

İNSANLARA GÜZEL ÖZELLİKLERİ İLE HİTAP ETMEYE ÇALIŞIN.

Alay etmenin çok kötü bir davranış olduğunu, dalga geçen sözleri söylemenin karşıdaki kişiyi ne kadar rencide edeceğini hepimiz biliyoruz. Ancak bazı kişiler kendi ayıbını görmeden insanların bir açığını yakaladığında dalga geçip alay ederler. Bu tür insanların kişilikleri oturmamıştır. Kişiliklerindeki manevi eksikliği başkalarının kusurlarıyla alay ederek gidermeye çalışırlar. Dini açıdanda, toplumsal açıdanda, ahlak açısındanda hoş olmayan bir durumdur.



ERKEN UYUYANA TAVUK GİBİ



DERS ÇALIŞANA İNEK GİBİ



KOMİK OLANA MAYMUN GİBİ



GÜÇLÜ OLANA AYI GİBİ



KURNAZ OLANA TILKI GİBİ



UYSAL OLANA KOYUN GİBİ



DIYENLERE BİR HATIRLATMA

**UNUTMAYIN LAKAP TAKILAN KİŞİLERİN
HEPSİ İNSAN!**

**HER İNSAN ÖZELDİR. LAKAP TAKMAK İNSAN OLARAK KENDİMİZİ
DEĞERSİZLEŞTİRİR.**

**İNSANLARI GÜZEL ÖZELLİKLERİ İLE HATIRLAYIN VE
GÜZEL SÖZLERLE ONURLANDIRIN.**

ARKADAŞLIK KANUNU

01

ÖNCE KENDİNİN EN İYİ ARKADAŞI OL, DİĞERLERİNE KENDİNE DAVRANILMASINI İSTEDİĞİN GİBİ DAVRAN.

02

KİBAR VE DÜŞÜNCELİ OL, DİĞERLERİNİ YARGILAMA, HERKESİN ARKADAŞA İHTİYACI VARDIR.

03

DÜRÜST VE GÜVENİLİR OL.

04

SADIK OL VE İHTİYACI OLANLARI SAVUN.

05

BİR HATA YAPARSA ÖZÜR DİLEYECEK KADAR CESUR OL.

06

KÖTÜ BİR GÜN GEÇİREN BİRİNE DESTEK OL.

07

ARKADAŞLARINLA EĞLEN VE DİĞERLERİNİ DE BU EĞLENCEYE DAVET ET.

CESUR OL VE SUSMA

Karakterinize güvenin ve arkadaşlarınızı zorbalığa karşı durmaları ve bunu durdurmaları için cesaretlendirin, bunu yaşayanın siz ya da başkası olması önemli değil. Bu konudan konuşmanız sizin ispiyoncu olduğunuz anlamına gelmez. Birisine yardım ederek iyi bir şey yaptığınızı unutmayın.

Zorbalığın sadece komik olduğunu düşünsen de, zorbalığa uğrayan çocuklar korkar ve üzülür. Bir şey hakkında üzgün ya da kızgınsanız, başkalarını sorumlu tutmak yerine bu konu hakkında konuşun.

NELER OLDUĞUNU BİRİLERİNE ANLAT

Zorbalık asla birinin sessizce açığı çekmek zorunda olduğu bir şey olmamalı. Bunu hemen güvendiğiniz birine anlatın, bu kişi bir arkadaş, öğretmen, akılı hocası ya da güvenilen bir yetişkin olabilir. Yalnız değilsiniz ve zorbalığa uğruyorsanız ya da diğerlerinin zorbalığa uğradığını görüyorsanız birine anlatmak çok önemlidir.

ARKADAŞ CANLISI OL

Zorbalığa uğrayan ya da zorbalık yapan biri de arkadaşa ve desteğe ihtiyaç duyar. Herkese karşı arkadaş canlisi olmak için fırsatlar yarat.

NE YAPMALIYIM?

- Öncelikle Öğretmenime ve Aileme Durumu Hiç Çekinmeden Anlatmalıyım
- Eğer Bunu Yapamazsam Bu Zorbaca Davranışlar Artar ve Ben Zorbayı Korumuş Olurum
- Zorbanın "Kimseye Söyleme" Tehditlerine Asla Kulak Asmamalıyım.
- Şiddete Başvurmamalıyım. Bu Durum O kişi Ya Da Kişilerin İsteğini Yerine Getirmek Olacaktır.

Zorbalık



Çocuklar sevgiyle büyüsün!



Çocuklar sevgiyle büyüsün!

UTANMA
PAYLAŞI

SAKLAMA
ANLATI

GÖSTER
GÜCÜNÜ!

ZORBAYI
ATLATI



Okulda-internette-telefonda
zorbalığa uğrarsan
Rehber öğretmenine, öğretmenine, ailene
haber ver!



**OKULLARDA ŐİDDET
VE AKRAN ZORBALIĞI**



ZORBALIĞA HAYIR!



{ ZORBALIĞA UĞRARSAN, ZORBALIKLA KARŞILAŞIRSAN: }

Bir yetişkenden yardım iste. Sana yardım etmezse, başka birini bul!
Zorbayı alkışlama, izleme, sessiz kalmal Bu da zorbalığın bir parçası!

Arkadaşlarınla kal, zorbadan uzak durmaya alış!

Zorba hakkında konuş, daha çok insan bilsin.

Üzgün ve korkmuş görünme, zorbanın amacı da bu.

Zorbaliğa uğrayan kişiyle arkadaş ol. Onun yalnız olmadığını göster.

**KARAKTER,
KİMSE**

**GÖRMÜYORKEN
BİLE**

**DÖGRÜ
OLANI
YAPMAKTIR**

DiĞER
İNSANLARIN
YAPTIKLARINI
KONTROL
EDEMEZSİN
AMA ONLARA
NASIL TEPKİ
VERECEĞİNİ
KONTROL
EDEBİLİRSİN

SONUÇLARININ

SORUMLULUĞUNU

ALDIĞINIZ SÜRECE

SEÇİM YAPMAKTA

ÖZGÜR SÜNÜZ

KURALLAR
HERKES İÇİN
GEÇERLİDİR
SEN DE
BUNYA
DAHİLSİN

**SANA
NASIL
DAVRANILMASINI
ISTİYORSAN
BAŞKALARINA
ÖYLE
DAVRAN**

Kazanmak için

çalışmadığın

şeyleri

kaybettiğinde

üzülme



ZORBALIK NEDİR?

Zorbalık insanların birine karşı bilerek kaba davranması ya da ona zarar vermesidir. Zorbalık herkesin başına her yaşta gelebilir, okulda, oyun alanında, evde, internette. Birisi sizi itebilir, size vurabilir, sizinle dalga geçebilir, eşyalarınızı alabilir, size lakap takabilir, sizi bilerek görmezden gelip dışarıda bırakabilir ya da farklı olduğunuz için sizle dalga geçebilir.

Zorbalık önemsiz değildir.

Zorbalığa uğruyorsanız bu sizin hatanız değildir.

NE YAPABİLİRİM?

NELER OLDUĞUNU BİRİLERİNE ANLAT



Zorbalık asla birinin sessizce açt çekmek zorunda olduğu bir şey olmamalı. Bunu hemen güvendiğiniz birine anlatın, bu kişi bir arkadaş, öğretmen, akli hocası ya da güvenilen bir yetişkin olabilir. Yalnız değilsiniz ve zorbalığa uğruyorsunuz ya da diğerlerinin zorbalığa uğradığını görüyorsanız birine anlatmak çok önemlidir.

ARKADAş CANLISI OL



Zorbalığa uğrayan ya da zorbalık yapan biri de arkadaşa ve desteğe ihtiyaç duyar. Herkese karşı arkadaş canlısı olmak için fırsatlar yarat.

CESUR OL VE SUSMA



Karakterinize güvenin ve arkadaşlarınızı zorbalığa karşı durmaları ve bunu durdurmaları için cesaretlendirin, bunu yaşayanın siz ya da başkası olması önemli değil. Bu konudan konuşmanız sizin ispiyoncu olduğunuz anlamına gelmez. Birisine yardım ederek iyi bir şey yaptığınızı unutmayın.

Zorbalığın sadece komik olduğunu düşünsen de zorbalığa uğrayan kişiler korkar ve üzölür. Bir şey hakkında üzgün ya da kızgınsanız, başkalarını sorumlu tutmak yerine bu konu hakkında konuşmayı denemek olumlu sonuçlar verecektir.

ZORBAYI ZORLA!



ZORBALIĞA

HAYIR!

Fiziksel

Sözel

Psikolojik

Toplumsal

Siber (Sanal)



MOBBING

**SIRTLARINDA
YALNIZCA
KİTAPLARINI
TAŞIMİYORLAR!**



**AKRAN
ZORBALIGI**

DUR!

AKRAN
ZORBALIĞI

Bizimle
Oynayamazsın!

Dört
göz

Sisko

Git
Burdan!

Yatacaz!

Fakir!

Çirkin!

Para
Ver!



ŐİDDET VE AKKRAN ZORBALIĞI



ARKADAŞLIK KANUNU

**ÖNCE KENDİNİN EN İYİ
ARKADAŞI OL,
DİĞERLERİNE KENDİNE
DAVRANILMASINI
İSTEDİĞİN GİBİ DAVRAN.**

**KİBAR VE DÜŞÜNCELİ OL,
DİĞERLERİNİ
YARGILAMA, HERKESİN
ARKADAŞA İHTİYACI
VARDIR.**

**DÜRÜST VE
GÜVENİLİR
OL.**

SADIK OL VE

İHTİYACI

OLANLARI SAVUN.

**BİR HATA
YAPARSAAN ÖZÜR
DİLEYECEK KADAR
CESUR OL.**

**KÖTÜ BİR GÜN
GEÇİREN BİRİNE
DESTEK OL.**

**ARKADAŞLARINLA
EĞLEN VE DİĞERLERİNİ
DE BU EĞLENCEYE
DAVET ET.**

empati



Empati;

bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.

2



KIRIKKALE RAMI



DOST KAZANMA VE İNSANLARIN GÖNLÜNÜ FETHETME SANATI



1. Kural:

Arkadaşlarınızı, dostlarınızı, yakınlarınızı, hattâ hiç kimseyi tenkit etmeyiniz.

2. Kural:

İnsanları takdir ediniz, onlara önemli bir kişi olduklarını hissettiriniz, onlara yalana kaçmadan iltifatta bulununuz.

3. Kural:

İnsanlara karşı gülümseyiniz. Yüzünüzü ekşitmeyiniz.

4. Kural:

İnsanlara karşı cömert olunuz . Küçük menfaatlere tenezzül etmeyiniz.

5. Kural:

İnsanlardan selâmı esirgemeyiniz.

6.Kural:

İnsanlara karşı açık ve doğru sözlü olunuz, fakat bu sizin her doğruyu, hem de katı ve kırıncı bir üslûpla söylemenizi gerektirmez.





**Karşımızdakini
doğru anlamak için
kendimizi onun
yerine koyabiliyor
muyuz**



EMPATİ



Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Yani bir insanın karşısındaki insanın duygu ve düşüncelerini anlaması ve onun yerin kendini koyabilmesi demektir. Bireyler arasında empati olmaması çatışmayı, şiddeti, gerginliği doğuran bir faktördür. İnsanların birbirlerini anlaması, duygularına ortak olması iletişim sorunlarının ortadan kalkmasına yardımcı olur.

Empati kurarken birey kendini karşısındaki yerine koymalı, onun düşünce ve duyguları ile bakmaya çalışmalıdır. Her insanın olaylara ve durumlara yüklediği anlam ve bakış tarzı farklıdır. Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun bakış açısıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıyız.

Kültürümüzde empati ile ilgili çok deyim ve sözler vardır. "Kendine yapılmasını istemediğini başkasına yapma", "iğneyi kendine batır sonra çuvaldızı başkasına" gibi... Hatta Nasrettin hocanın ağaçtan düştükten sonra çevresinde toplanan ve fikir verenlere içinde ağaçtan düşen varsa o konusunu. ağaçtan düşenin halinden ancak ağaçtan düşen anlar" demesinde güzel bir örnektir.

Dinlemek sanıldığı kadar kolay bir iş değildir. Eleştirmeden, yargılamadan, nasihat etmeden dinlemek karşısındaki kişiyi rahatlatır. Çünkü anlaşıldığını hissetmek karşısındaki kişinin bizi dinlediğini hissetmemize bağlıdır. Günlük yaşamda empatiyi tutum haline getirmeliyiz.



Gerçek insan, başkasının yüzünde patlayan tokadı kendi suratında duyabilen insandır. - Jose Mart



GEZEN YAZILAR

**Her istediğini söyleyen
istemediğini işitir.**



GEZEN YAZILAR

**Başkalarına, sana
davranılmasını istediğin
gibi davran**



İYİ GEÇİNMEK;
İKİ KİŞİNİN KUSURSUZ
OLMASIYLA DEĞİL;
BİRBİRLERİNİN KUSURLARINI
HOŞ GÖRMESİYLE OLUR.
OĞUZ ATAY

Arkadaşlık ve dostluklar
kişilerin duygusal
olarak birbirlerini
anlamaları,
destek olmaları ve
paylaşımlarda
bulunmaları
ile pekişen ilişkilerdir.
Karşılıklı saygı,sevgi ve
hoşgörü bu ilişkilerin
olmazsa olmazıdır.

ARKADAŞ
DEDİĞİN
YANLIŞ
YOLDA
YÜRÜTMEZ



Kötülük edene iyilik eden,
gelmeyene giden, uzak durana
yaklaşan, yemek vermeyene yemek
veren, en üstün olandır. Affedin,
ayıp örtün, merhamet edin ki
merhamete kavuşun! İnsanlara karşı
iyi huylu olanı severim ve insanlara
onu sevdirim.
HZ. MUHAMMED



En samimi arkadaşlarımız bizleri küçük görmeyen, olduğu gibi davranan ve kendisine yapılmasını istemediğini bizde yapmayan kişilerdir. Fakat farkında olmadan zaman zaman dostlarımız dışındaki insanlara zarar veren, küçük gören davranışlar sergileriz. Davranışlarımız bizim karakterimizin bir yansıması olduğu için, bugün diğer insanlarla yaşadığımız sıkıntılar daha sonra yakın arkadaşlarımızda yaşadığımız sorunlara dönüşebilir. İnsanlarca sevilen ve iyi ilişkiler kuran biri olmanın temeli insanları olduğu gibi kabul etme ve onlara küçümsemeden samimi davranışlar sergileyen biri olmaktan geçer.



**İNSANLARA TEPEDEN BAKARSAN,
YANINDA KİMSE OLMAYACAKTIR.
ZİRA HİÇ KİMSE İTİLİP KAKILMAKTAN HOŞLANMAZ.
MEVLANA**

ARKADAŞLIK



Kötü karakterli bir genç varmış. Bir gün babası ona çivilerle dolu bir torba vermiş;

– “Arkadaşların ile tartışıp kavga ettiğin zaman her sefer bu tahtaya bir çivi çak” demiş.

Genç, ilk günde tahta perdeye 37 çivi çakmış. Sonraki haftalarda kendi kendine kontrol etmeye çalışmış ve geçen her günde daha az çivi çakmış. Nihayet bir gün gelmiş ki hiç çivi çakmamış. Babasına gidip söylemiş. Babası onu yeniden tahtanın önüne götürmüş. Gence:

– “Bugünden başlayarak tartışmayıp kavga etmediğin her gün için tahta bir çivi çıkart.” demiş.



Günler geçmiş. Bir gün gelmiş ki tahtada hiç çivi kalmamış. Babası:

– “Aferin iyi davrandın ama bu tahtaya dikkatli bak, çok delik var. Artık hiçbir şey geçmişteki gibi güzel olmayacak. Arkadaşlarla tartışıp kavga edildiği zaman kötü kelimeler söylenilir. *Her kötü kelime bir yara, bir delik aynen kalacak, kapanmayacaktır.* Bir arkadaş ender bir mücevher gibidir. Seni güldürür, yüreklendirir sen ihtiyaç duyduğunda yardımcı olur seni dinler sana yüreğini açar” demiş.

SEN DİLİ-BEN DİLİ

Ben dili karşımızdaki kişiyi suçlamaz oysa sen dili suçlayıcı ve yargılayıcıdır. Ben dili duygu ve düşüncelerimizi açıklamak, anlaşmazlıkları çözmek için en etkili yöntemdir.

Sen Mesajları

Ben Mesajları

Kes şunu baş belası

Kolumun çekştirilmesinden hoşlanmıyorum

Çok kabasın her zaman sözümü kesiyorsun

Konuşmaya başlayıp sonunu getiremeyince sinirleniyorum

Niçin kapıyı hep açık bırakıyorsun

Kapının açık kalması beni rahatsız ediyor.

KENDİ ÖZELLİKLERİMİZİ VE BUNLARDAN KAYNAKLANAN FİKİRLERİMİZİ ÜSTÜNLÜK OLARAK KARŞIMIZDAKİNE KABUL ETTİRMEYE ÇALIŞMAK ÇATIŞMA DOĞURUR.

