

# ZORBALIK

Zorbalık, oldukça yaygın bir saldırganlık türüdür. kötü söz söylemek/ yazmak, kötü niyetli sebeplerden ötürü faaliyetlerden uzaklaştırmak, birilerini rahatsız etmek veya korkutmak, eşyalarını almak veya hasar vermek şeklinde tanımlanmaktadır. Vurmak, tekmelemek, sahip olduğunuz şeyleri elinizden almak, itmek gibi durumlar da zorbalığa maruz kalmaktadır.

## ZORBALIK SEBEPLERİ

Birinin zorbalığına neden olan pek çok sebep olabilmektedir. Zorbalık yapan kişiler,

- Dünyadaki birçok şey kontrolleri dışına çıktığında kontrol altında tutmanın bir yolu olarak görüyor olabilirler.
- Bu durum onları popüler yapıyor olabilir.
- Başkalarının durumu komik bulmasını sağlamak ve onları eğlendirmeye çalışmaları da söz konusu olabilir.
- Bazı zorbalılar içinse dikkat çekmenin tek yolu bu olabilir.
- Ayrıca zorbalık yaptıkları kişiyi kışkırdıkları için de yapıyor olabilirler.
- Zorbalığa maruz kalmış olabilirler ve bu yüzden zayıf olarak algıladıkları diğerlerine zorbalık yapıyor olabilirler.
- Bazıları ise zorbalığa uğrayan kişinin gerçekten nasıl hissettiğini anlamıyor olabilir.

# ZORBALIK TÜRLERİ

## 1. Sözel Zorbalık

Sözel zorbalık veya acımasız/zalimce kelimelerle zorbalık yapmak, lakap takmak ve bu şekilde seslenmeyi sürdürme, kişinin nitelikleri (görünüm, din, etnik köken, engellilik, cinsel yönelim vb.) hakkında saygısız yorumlar yapmayı içerir.

## 2. Fiziksel Zorbalık

Fiziksel zorbalık veya saldırgan fiziksel korkutma ile zorbalık, istenmeyen ve uygun olmayan yollarla tekrarlanan vuruş, tekme, engelleme, itme ve dokunmaya dayanır.

## 3. İlişkisel Zorbalık

İlişkisel zorbalık veya dışlayıcı taktiklerle zorbalık, bir öğle yemeğinde, oyun, spor veya sosyal etkinlik olsun ya da olmasın, kasıtlı olarak bir gruba katılma ya da grubun bir parçası olmaktan alıkoymayı içerir.

## 4. Siber zorbalık (Sanal Zorbalık)

Siber zorbalık ya da siber alanda zorbalık, e-postalar, kısa mesajlar ve sosyal medya mesajlarıyla zalimce/aşağılık sözcükleri, yalanlar ve yanlış söylentileri yayarak birini telaffuz etmeyi içerir. Cinsiyetçi, ırkçı ve homofobik mesajlar, sizi doğrudan hedeflemediğinde bile düşmanca bir atmosfer yaratır.

# ZORBALIĞA UĞRUYORSANIZ...

## 1. Kavgaya girmeyin!

Bu durum kesinlikle zorlayıcı bir süreçtir ve bazıları sizin savaşmanızı söyleyebilir, ancak bu asla cevap değildir. Eğer bir zorbaya ile kavgaya girerseniz, zorbanın yerine belaya girebilirsiniz!

Zorbaya bu yolla karşılık vermeyin, çünkü sonunda kendiniz de bir zorbaya dönüşürsünüz.

## 2. Zorbaya Durmasını Söyleyin ve Sakince Oradan Uzaklaşın!

İster inanın ister inanmayın, bu çok etkili bir yöntem olabilir. Bir arkadaşınızla, bir yetişkinle veya kendinizle aynada söyleyebileceğiniz şeyler üzerinde çalışın. Kendine güvenen bir ses tonuyla uygulayın. Kendinize inanarak başkalarına ne düşündüğünüzü söylerseniz daha etkili olacaktır.

## 3. Bir Yetişkine Anlatın!

Çoğu kez birine söylemekten korkuyoruz, zayıf görünmek ya da utanmak istemiyoruz. Başlangıçta korkunç olabilir, ancak bir yetişkin zorbalığa son vermeye ve işleri daha iyi hale getirmeye yardımcı olabilir. Bu kişi ailenizden, öğretmenlerinizden güvendiğiniz biri olabilir.

## 4. Senin Suçun Değil!

Hiç kimse zorbalığı hak etmez! Hayatta ne olursa olsun, kimse zorbalığı hak etmez. Ya yukarıdaki ipuçlarıyla veya bir yetişkin yardımıyla durdurmaya çalışın. Sorunu görmezden gelerek bunun ortadan kaybolmasını ummayın. Zorbalar zorbalık yapar çünkü yapabilirler. Unutmayın bu sizin suçunuz değil!

## 5. Güçlü Olun!

İnsanları üzdükleri süreçler zorbaları güçlü hissettirir. Güven ilişkisi ve benlik saygısının yüksek olması destekleyicidir, ancak şu an böyle hissetmemeniz halinde, olduğunuz gibi davranmanız size yardımcı olacaktır. Başkaları, kendinizi göstermediğiniz sürece kafanızda neyi hissettiğinizi veya neler olduğunu anlayamaz.

Güven duymak ve olduğunuz gibi davranmak duruma yardımcı olur ve belki bir dahaki sefer olmadığınız gibi görünmeye çalışmaya ihtiyacınız olmayacaktır. Zorbaliğa el koyma konusunda oldukça iyi olduğunuzu ve zorbanın bir sonraki kurbanı bulduğu zaman başkalarına yardım edebileceğinizi görebilir/ gösterebilirsiniz.

# ÖZETLE ... ZORBALIĞA MARUZ KALİYORSANIZ...

## DESTEK İSTEYİN

- Aileniz, arkadaşlarınız ve öğretmenlerinizden başlayarak yardım isteyebileceğiniz kişileri düşünün, sıralayın.

## YARDIM ALIN

- Zorbaliğa maruz kalıyorsanız, bunu gizli tutmayın. Yardım için güvendiğiniz arkadaşlarınızla veya yetişkinlerle iletişime geçin.
- Zorbalık olaylarını üniversite danışman hocanız veya diğer yetkililere bildirin.

## İZİNİ SÜRÜN

- Bir günlük tutun ve zorbalık sürecinde kimin ne yaptığını ve girişimlerin-müdahalelerin ne zaman gerçekleştiğini not edin.
- Zorbalık mesajları, resimler veya konuşmaların kopyalarını kaydedin.

Eğer Marmara Üniversitesi mensubu iseniz ve zorbalığa uğradığınızı düşünüyorsanız, zorbalıktan kurtulmanın bir yolunu bulamıyor, bu durumu, duygularınızı ve yaşadıklarınızı paylaşabileceğiniz, destek alabileceğiniz, sizi anlayabilecek kimsenin olmadığını düşünüyorsanız

[marpam@marmara.edu.tr](mailto:marpam@marmara.edu.tr) adresi üzerinden  
**MARPAM**'dan randevu alabilirsiniz.