



Özel Eđitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüđü

# AKRAN ZORBALIğI FARKINDALIK PROGRAMI

İLKOKUL

## 3. Oturum: Başa Çıkıyorum

# BAŞA ÇIKIYORUM

## Akran Zorbalığı Durumlarıyla Başa Çıkma Etkinliği

Örnek Olay 1:  
Ali her teneffüs kantinde Mehmet'i iterek sırasını almaktadır.

Sizce Mehmet ne hissetmiştir?  
.....  
.....  
.....

Mehmet ne yapabilir?

Olumlu Davranış  
.....  
.....  
.....

Olumsuz Davranış  
.....  
.....  
.....

Bu yaptığı davranışın sonucu ne olabilir?

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

# BAŞA ÇIKIYORUM

## Akran Zorbalığı Durumlarıyla Başa Çıkma Etkinliği

Örnek Olay 2:  
Elif gözlük takan bir çocuktur. Sınıfındaki Ayşe onu her gördüğünde "Dört göz" diyerek onunla dalga geçmektedir.

Sizce Elif ne hissetmiştir?

.....  
.....  
.....

Elif ne yapabilir?

Olumlu Davranış

.....  
.....  
.....

Olumsuz Davranış

.....  
.....  
.....

Bu yaptığı davranışın sonucu ne olabilir?

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

# BAŞA ÇIKIYORUM

## Akran Zorbalığı Durumlarıyla Başa Çıkma Etkinliği

Örnek Olay 3:  
HaKan, Arda'yı dışlayarak hiçbir oyuna almamaktadır.

Sizce Arda ne hissetmiştir?

.....  
.....  
.....

Arda ne yapabilir?

Olumlu Davranış

.....  
.....  
.....

Olumsuz Davranış

.....  
.....  
.....

Bu yaptığı davranışın sonucu ne olabilir?

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

# Akran Zorbalığı Durumlarında Yapmamız Gerekenler



# Akran Zorbalığına Maruz Kalıyorsak Ne Yapabiliriz?

- ▶ Akran zorbalığına uğradığımızda karşımızdakinin akran zorbalığını sona erdirmesi için kullanabileceği ifadeleri söyleyebiliriz.
- ▶ Bunların basit, doğrudan ve net olması gerekiyor, düşmanca değil (Düşmanca olursa biz de akran zorbalığı yapmış oluruz)

# Akran Zorbalığına Maruz Kalıyorsak Ne Yapabiliriz?

Örneğin,

- ▶ “Beni yalnız bırak”,
  - ▶ “Geri çekil”,
  - ▶ “Bu iyi değil”,
  - ▶ “Bu yaptığını öğretmenime/anneme söyleyeceğim”,
  - ▶ “Bunu yapma”
- gibi cümleler kullanmalıyız.

# Akran Zorbalığına Maruz Kalıyorsak Ne Yapabiliriz?

---

- ▶ Tekrarlanan akran zorbalığı davranışlarını güvendiğin bir yetişkine söyle.
  - ▶ Arkadaş edinerek yalnız olmadığımızı göster.
- 





# Akran Zorbalığı Davranışı Gösterdiğimizi Fark Edersek Ne Yapabiliriz?

- ▶ Akran zorbalığı davranışını hemen durdurmalıyız ve birbirimize karşı saygılı davranmamız gerektiğini hatırlamalıyız.
- ▶ Akran zorbalığı yaparak hatalı bir davranış yaptığımızı kabul etmeliyiz. Hatamızı düzeltmek için ne yapabileceğimizi düşünebiliriz. Mesela özür dileyerek doğru bir davranışta bulunabiliriz.

# Akran Zorbalığı Davranışı Gösterdiğimizi Fark Edersek Ne Yapabiliriz?

- ▶ Durumu düzeltmek için bir yetişkinden ya da arkadaşımızdan yardım alabiliriz.
- ▶ Eski hatalı davranışlarımız yerine yeni davranışlarda bulunarak olumlu, sağlıklı ilişkiler kurmak için çalışabiliriz. Bu sınıftaki herkesin arkadaşımız olduğunu unutmamalıyız.

# GÜVENE BİLECEĞİMİZ KİŞİLER

