

NİSAN'26

PEMA KOLEJİ 2025-2026 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

AKRAN ZORBALIĞI: SESSİZ KALMA, DEĞİŞİM SENİNLE BAŞLASIN



Bizi takip edin



Kıymetli veliler,

Günümüz teknoloji ve bilim çağında bulunduğumuz belki de birçok ortamda çocuklarımız biz farkında değil iken aslında büyük de bir tehlikenin içinde kendini hissedebilir...

Okullar sadece bilgi öğrenilen yerler değil; aynı zamanda saygı, empati ve birlikte yaşama kültürünün geliştiği alanlardır. Ancak bazen bu güvenli alanlar, bazı öğrenciler için korku ve endişe kaynağına dönüşebilir. Bunun en yaygın sebeplerinden biri de akran zorbalığıdır.

Akran zorbalığı; bir öğrencinin başka bir öğrenciye fiziksel, sözel veya duygusal olarak sürekli zarar vermesidir. Alay etmek, dışlamak, tehdit etmek ya da sosyal medyada küçük düşürmek gibi birçok şekilde ortaya çıkabilir. Bu davranışlar, hedef alınan kişide kalıcı duygusal yaralara yol açabilir. Kendine güveni sarsılan, içine kapanan ya da okuldan soğuyan pek çok öğrenci vardır. Zorbalığın en tehlikeli yönü ise görmezden gelinmesidir. **"Şakaydı", "Abartıyor", "Ben karışmam"** gibi cümlelerle sessiz kalmak, zorbalığı desteklemek anlamına gelir. **Oysa gerçek cesaret, haksızlık karşısında sessiz kalmamaktır.**



ZORBALIKLA KARŞILAŞTIĞI ZAMAN ÖĞRENCİLERİMİZ NE YAPMALI?

Zorbalık; bir kişinin başka bir kişiye sürekli olarak zarar verici sözler söylemesi, dışlaması, alay etmesi ya da tehdit etmesi gibi davranışlardır. Bu durumla karşılaştığında yapman gerekenler vardır:

1-) SESSİZKALMA

Zorbalıkla karşılaştığında susmak çözüm değildir. Unutma, hiçbir zorbalık **"şaka"** ya da **"hak ettin"** diyerek açıklanamaz.

2-) KENDİNDE SUÇ BULMA

Zorbalığa uğramak senin hatan değil. Kimse böyle bir davranışı hak etmez. **Suçlu olan, zarar veren kişidir.**

3-) GÜVENDİĞİN BİRİYLE KONUŞ

Zorbalığı hemen bir yetişkine anlat: rehber öğretmenine, öğretmenine ya da ailine. Bu, yardım istemek değil; kendini korumaktır.

4-) GÖZ YUMMA, DESTEK OL

Eğer bir arkadaşının zorbalığa uğradığını görüyorsan, **sessiz kalma**. Ona destek ol, birlikte **bir yetişkine başvurun**.

5-) GÜVENLİ MESAFE KORU

Zorbalık yapan kişiden **uzak dur**. Onunla yalnız kalmamaya çalış ve onu tahrik edecek tepkilerden kaçın.

6-) KENDİNE İNAN, DEĞERİNİ BİL

Zorbalık seni değersiz hissettirebilir ama unutma: **Sen değerlisin ve saygıyı hak ediyorsun.**

**Unutma!
"Zorbalığa karşı çıkmak, cesaret ister."**