Akran Zorbalığıyla Nasıl Baş Edebilirim?

Zorbalığa mı Uğruyorsun?

Zorbalarla Nasıl Başa Çıkabilirsin?

“Zorbalık Acıtır”

Herhangi bir zorbalığın kurbanı olmak gerçekten kötü hissettirir. Bunun için iki şeyi bilmek senin için önemli: Yalnız değilsin ve bu senin hatan DEĞİL! Artık bunu bildiğine göre başlayalım. Zorbalığa uğruyorsan, yapabileceğin çok şey var. Farklı insanlar için farklı taktikler işe yarasa da, yapman gereken ilk şey bunu kendin halletmeye çalışmaktır. Zorbalığın ne kadar kötü olduğuna bağlı olarak (ve kendini risk altında, korkmuş veya fiziksel olarak tehdit altında hissetmediğin sürece), ilk adım olarak kendin denemek ve çözmek isteyebilirsin. Ne kadar güçlü olursan ve kendine ne kadar yardımcı olursan, zorbayı durdurma şansın o kadar artar. Zorba, davranışını değiştirmezse, o zaman sana yardım edebilecek başka biriyle konuşmak gerçekten yardımcı olabilir. Zorba tepki vermeni ister. Amaçları gücünü elinden almak, seni üzmek ve korkutmaktır. Onlara üzgün olmadığını ve korkmadığını gösterirsen, genellikle motivasyonlarını kaybederler ve gücünü elinden alamazlar. Eğer sinirlenmezsen, zorba kendi gücünü kaybeder.

Pozitif kal

Birisi olumsuzluk oluşturmak veya sorun çıkarmak için elinden gelenin en iyisini yaparken tüm iyi noktalarını hatırlamak zor olabilir. Ancak, iyi yaptığın her şeyi düşünmeye çalış ve değerli bir insan olduğunu unutma. Kendine Güven Zorbalar genellikle kendilerinden daha zayıf olduğunu düşündükleri insanlarla uğraşır, bu yüzden onlara karşı çık. Korkmuş olabilirsin ama onlara karşı çıkmaya devam edersen duracaklardır.

Zorbalara Karşı Arkadaşlık Sistemini Kullan

Zorbalar, bir kişiye zorbalık yapma yetkisine sahip olduklarını hissederler, ancak nadiren bir gruba zorbalık yaparlar. Arkadaşlarınla takıl. Bu taktikleri kullandıktan sonra zorbalık durmuyorsa, yardım isteme zamanı gelmiş olabilir. Birine zorbalığa uğradığını bildirmekten korkma. Seni önemseyen ve sana yardım edecek insanlar var. Yardım Al!

Bir Yetişkine Zorbayı Anlat

Fiziksel olarak zorbalığa uğruyorsan ve tehlikedeysen, hemen güvendiğin bir yetişkinle konuşmalısın. Ailene gidemezsen, güvenilir bir öğretmen, rehberlik danışmanı veya okul psikoloğunu ara. Daha önce bir yetişkine anlattıysan ve bu konuda hiçbir şey yapmadıysa, başka birine anlat. Onlara tam olarak ne olduğunu, zorbalığı kimin yaptığını, nerede ve ne zaman olduğunu ne zamandır başına geldiğini ve sana nasıl hissettirdiğini anlat. Bunu öğretmenine, rehberlik danışmanına veya okul psikoloğuna söylediğinde onlara zorbalığı durdurmak için ne yapacaklarını sor. Birisi sana yardım edene kadar anlatmaya devam et!

İnternette zorbalığa uğruyorsan... ASLA CEVAP VERME! Bu aslında zorbalığı daha da kötü hâle getirebilir. Hemen anne babana veya güvendiğin bir aile üyesine söyle… Siber zorbalıkla ilgili kanıtları kaydettiğinden emin ol. Kötü bir e-posta ya da başka bir kanaldan bir mesaj alırsan, bir yetişkine gösterebilmek için yazılı çıktısını al veya ekran görüntüsünü alıp sakla. Siber zorbalığa asla yanıt vermemelisin. Metin, e-posta veya anlık mesajlaşma yoluyla siber zorbalık buna dahildir. Sevgiyle ve güvende kalın…

Uzman Psikolojik Danışman OYA DOĞAN

Bu yazı, Hezarfen 11-14 Geleceğin Yetenekleri Programı dergisinden alıntılanmıştır.