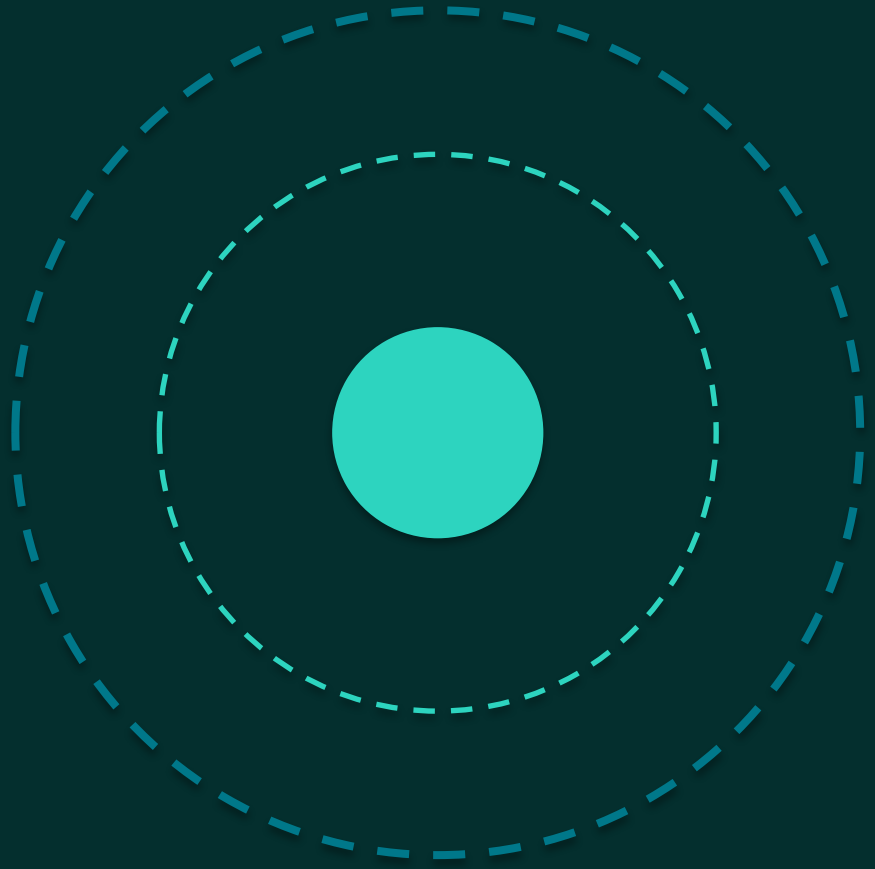
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

# Akran Nezaketi ve Siber Zorbalık

## Ekranda da nazik ol

Öğretmen sunumu · İlkokul kademesi
Sınıf öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanları için



ORTAK DİL

# Tanımlar

## Akran nezaketi

Akran nezaketi; arkadaşlarımıza yüz yüze ve çevrim içi ortamda değer verdiğimizi küçük davranışlarla göstermektir.

## Siber zorbalık

Siber zorbalık ise dijital araçlarla (mesaj, sosyal medya, oyun, grup sohbeti) bir kişiye tekrarlayan ve kasıtlı biçimde zarar verilmesidir: alay etme, dışlama, utandırıcı paylaşım, tehdit, kimliğe bürünme.

**Nezaket önler, tanık olan durdurur, yardım istemek güçtür.**

ÜÇ ÖLÇÜT: TEKRARLAMA, KASIT, GÜÇ DENGESİZLİĞİ

# Zorbalık mı, çatışma mı?

## Çatışma

- Ara sıra yaşanır.
- Taraflar güç olarak eşittir.
- İki taraf da çözüm ister.
- Çoğu zaman pişmanlık ve onarım izler.

## Zorbalık

- Tekrarlanır.
- Kasıtlıdır; zarar vermeyi amaçlar.
- Taraflar arasında güç dengesizliği vardır.
- Zarar gören kendini koruyamaz.

**Her çatışma zorbalık değildir; ama zorbalık her zaman ciddiye alınır.**

EKRANDA NEDEN DAHA AĞIR?

# Siber zorbalığın özellikleri

Siber zorbalık okul kapısında bitmez; çocuk eve döndüğünde de sürebilir.

1

## Her yerde, her saatte

Evde, gece, tatilde; güvenli alan daralır.

2

## İzleyici çokluğu

Bir paylaşım kısa sürede çok kişiye ulaşabilir.

3

## Kalıcılık

Ekran görüntüsü alınan içerik silinse de dolaşabilir.

KADEME ODAĞI · EKRANDA DA NAZİK OL

# İlkokulda beş odak

### Nezaket ifadeleri

Lütfen, teşekkür ederim, özür dilerim ve davet cümleleri.

### Dışlanma duygusu

Dışarıda kalmanın nasıl hissettirdiğini fark etme.

### Amaçlı teknoloji

Teknolojiyi güvenli, sınırlı ve bir amaçla kullanma.

### Ekranda kötü bir şey

Dur, kapat, bir yetişkine söyle.

### Akran baskısı

"Herkes yapıyor" dendiğinde uygun yolları seçme.

Siber zorbalık sade ve korkutmayan bir dille anlatılır; vurgu nezaket ve yardım istemektir.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

# Sınıfta erken işaretler

- Teneffüste sürekli yalnız kalma; oyunlara alınmama
- Lakaplar ve alaycı gülüşmeler
- Öğretmenin yanından ayrılmak istememe
- Tablet ya da bilgisayar kullanımından sonra üzgün görünme
- Eşyaların sık sık kaybolması ya da zarar görmesi
- Karın ağrısı gibi nedenlerle okula gelmek istememe

## Unutmayın

Tek bir işaret bir şeyi kanıtlamaz.

Örüntüye bakın: sıklık ve süre.

Gözlemlerinizi tarihle not edin.

Rehberlik servisiyle paylaşın.

DİNLE, SUÇLAMA, KORU, İŞ BİRLİĞİ YAP

# Çocuk anlattığında ilk yapılacaklar

1. **Dinleyin ve teşekkür edin.** "Bana anlattığın için çok teşekkür ederim" deyin.
2. **Suçlamayın.** "Neden oynadın?", "Neden izledin?" gibi sorulardan kaçının.
3. **Kanıtı koruyun.** Ekranda görülen içerik varsa aileyle iş birliğiyle kaydedilmesini sağlayın.
4. **Uygunsuz içeriği çoğaltmayın.** Görüntüleri size göndermesini istemeyin; durumu idareye bildirin.
5. **İş birliği yapın.** Rehberlik servisi, okul idaresi ve aileyle görüşün; gerekirse resmî makamlara başvurulur.
6. **Takip edin.** Birkaç gün sonra yeniden konuşun; kendini nasıl hissettiğini sorun.

SEYİRCİ DEĞİL, DESTEKÇİ

# Tanık kültürü ve onarıcı yaklaşım

### 1 Seyirci kalmamak

Gülmemek, paylaşmamak, beğenmemek de bir tavırdır.

### 2 Destek olmak

Zarar görene "Yanındayım" demek, onu yalnız bırakmamak.

### 3 Güvenli bildirme

Öğrencilerin kendini açık etmeden bildirebileceği bir yol oluşturun.

### 4 Onarıcı yaklaşım

Davranış ile kişi ayrılır; zorbalık yapan öğrenci damgalanmaz, zararı onarması desteklenir.

KURALLARI BİRLİKTE YAZMAK

# Sınıf sözleşmesi

- Birbirimize adımızla sesleniriz.
- Oyunlarımıza herkesi davet ederiz.
- Lütfen, teşekkür ederim ve özür dilerim deriz.
- Ekranda kötü bir şey görürsek bir büyüğe söyleriz.
- Zorbalık görürsek öğretmenimize anlatırız.

## Nasıl hazırlanır?

1. Sınıfça öneriler toplanır.
2. Olumlu dille yazılır: "...yaparız."
3. Herkes imzalar, panoya asılır.
4. Ayda bir birlikte gözden geçirilir.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

# Bu ayın ilkokul materyalleri

### ANS-ILK-01 · Buruşturulmuş Kalp

Kırıcı sözün izi kalır: kâğıt kalp ve nezaket cümleleri · 40 dk

**Kazanım:** 2. Sınıf · 6 · Kişiler Arası Beceriler — Sosyal ilişkilerinde nezaket ifadeleri kullanır.

### ANS-ILK-02 · Ekranda Gördüm, Ne Yaparım?

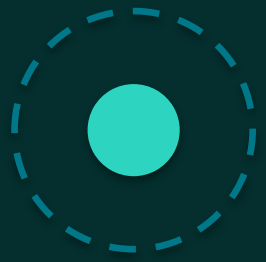
Durum kartlarıyla Dur · Kapat · Söyle provası · 40 dk

**Kazanım:** 4. Sınıf · 11 — Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir.

**İlgili kazanımlar:** 1. Sınıf · 35, 2. Sınıf · 32 ve 4. Sınıf · 7 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasındadır).

### Pakette ayrıca

- Öğrenci sunumu
- A3 afiş: "Ekranda da nazik ol."
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Etkinlikler tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir.



# Nezaket önler.

## Tanık olan durdurur · Yardım istemek güçtür

**Rehberlik Pusulası bağlantıları**

rehberlikpusulasi.com/veli-portali/akran-zorbaligi/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/
rehberlikpusulasi.com/genel-hedef/selamlasma/