FARK EDELİM

Dikkat edilecek işaretler

- Tablet, telefon ya da oyundan sonra üzgün ya da öfkeli görünmesi
- Ekranı aniden kapatması ya da cihazı saklaması
- Okula gitmek istememesi
- Arkadaşlarından söz etmeyi kesmesi
- Oyundan dışlanmaktan ya da alay edilmekten söz etmesi
- Uyku düzeninde belirgin değişiklik

Bu işaretler başka nedenlerle de görülebilir. Fark ettiğinizde yargılamadan konuşmak ve okulla iletişime geçmek ilk adımdır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

E-posta

Rehberlik Pusulası bağlantıları

Akran Zorbalığı
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/akran-zorbaligi/

Ekran ve Dijital Denge
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/

Selamlaşma paketi
rehberlikpusulasi.com/genel-hedef/selamlasma/



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Akran Nezaketi ve Siber Zorbalık

Ekranda da nazik ol: Evde neler yapabiliriz?

İlkokul öğrencilerinin aileleri için

ORTAK DİL

Tanımlar

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

Zorbalık mı, çatışma mı?

- Zorbalık tekrarlanır.
- Kasıtlıdır; zarar vermeyi amaçlar.
- Taraflar arasında güç dengesizliği vardır.

Evde nezaket

Lütfen, teşekkür ederim ve özür dilerim sözlerini siz de kullanın; çocuğunuz sizi örnek alır.

SAKİN, SUÇLAMADAN

Çocuğunuz anlatırsa

Sakin dinleyin. Anlattığı için teşekkür edin; sözünü kesmeyin.

Suçlamayın. "Neden o oyunu oynadın?" gibi sorulardan kaçının.

Cihazı hemen elinden almayın. Ceza gibi algılanabilir ve bir dahaki sefere anlatmasını zorlaştırır.

Kanıtı saklayın. Mesaj ve görüntülerin ekran görüntüsünü tarihle kaydedin.

Engelleyin ve bildirin. Uygulamaların engelleme ve bildirme araçlarını kullanın.

Okulla iş birliği yapın. Rehberlik servisi ve okul idaresiyle görüşün; gerekirse resmî makamlara başvurulur.

Sohbeti başlatmak için

"Bugün ekranda seni güldüren ya da üzen bir şey gördün mü?"

EVDE BİRLİKTE

Güvenli ve nazik ekran

- Ekran süresini ve saatlerini birlikte belirleyin.
- Oyun ve uygulamaları birlikte seçin; mümkünse ortak alanda kullanılsın.
- "Dur · Kapat · Söyle" adımlarını evde de konuşun.
- Kişisel bilgilerin paylaşılmayacağını hatırlatın.
- Çocuğunuz başkasını kırdıysa damgalamadan konuşun; özür ve onarım yollarını birlikte bulun.

Nezaket önler.

Tanık olan durdurur, yardım istemek güçtür.