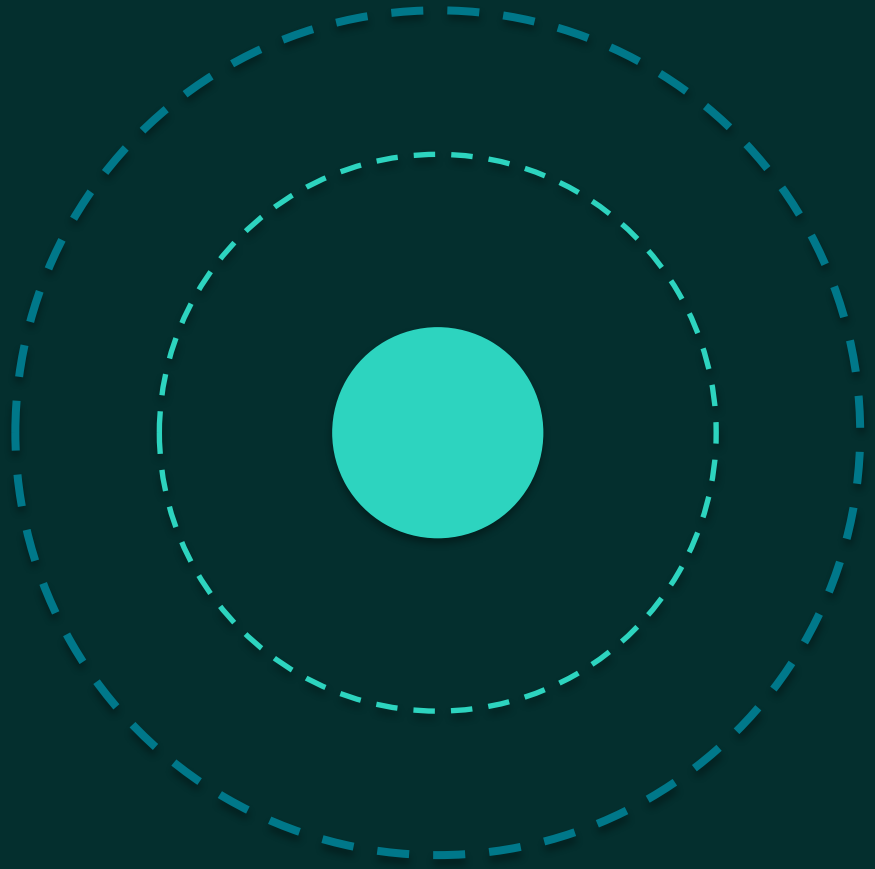
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Dijital ayak izim, dijital nezaketim



Akran Nezaketi ve Siber Zorbalık · Öğrenci sunumu

ÖNCE TANIM

Nezaket ve siber zorbalık

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.

Kısacası: Zorbalık tekrarlanır, kasıtlıdır ve taraflar arasında güç dengesizliği vardır.

Alay etme

Aşağılayıcı yorum, lakap, "şaka" kılıfında küçümseme.

Dışlama

Gruptan çıkarma, yok sayma, bilerek davet etmeme.

Utandırıcı paylaşım

İzinsiz fotoğraf, ekran görüntüsü ya da söylenti.

Tehdit ve taklit

Korkutma ya da başkasının adına hesap açma.

SİBER ZORBALIĞIN ETKİLERİ

Ekranda neden daha ağır?

Siber zorbalık uykuyu, dersleri, arkadaşlıkları ve kişinin kendine bakışını etkileyebilir.

1

Her yerde, her saatte

Telefon cepte olduğu sürece kaçacak yer daralır.

2

Çok izleyici

Bir paylaşım kısa sürede çok kişiye ulaşır.

3

Kalıcı

Silinen içerik ekran görüntüsüyle dolaşmaya devam edebilir.

HER PAYLAŞIM BİR İZ BIRAKIR

Dijital ayak izim

› Paylaştığın her şey, sen silsen de başkasının cihazında kalabilir.

› Bugün komik gelen bir paylaşım, yıllar sonra okul ya da iş başvurusunda karşına çıkabilir.

› Başkası hakkında paylaştığın şey, onun ayak izine de dönüşür.

› Silmek her zaman yok etmek değildir.

Paylaşmadan önce sor

Kimin hakkında?

İzni var mı?

1 gün sonra?

5 yıl sonra?

Bir yanıt bile seni duraksatıyorsa paylaşma.

EKRANDA DA NAZİK OL

Dijital nezaket

1 İletişim saati

Gece geç saatte ya da ders saatinde mesaj atmadan önce düşün.

2 Ton

Yazılı mesajda ses tonu yoktur; kısa cevaplar soğuk algılanabilir.

3 Emoji

Bir emoji herkes için aynı anlama gelmeyebilir; emin değilsen yaz.

4 Ekran görüntüsü

Özel bir konuşmayı izinsiz yaymak güveni kırar.

DUR · KAYDET · SÖYLE

Zorbalığa uğrarsam

1

Dur

Yanıt verme, karşılık verme.

2

Kaydet

Ekran görüntüsü al, tarihi not et; sonra engelle ve bildir.

3

Söyle

Güvendiğin bir yetişkine ve rehberlik servisine anlat.

Yardım istemek güçtür. Suç senin değil.

TANIK OLMA, DESTEK OL

Tanık olursam

1 Yayma

Gülme, beğenme, iletme; zincirin bir halkası olma.

2 Destek ol

Zarar görene özelden "Yanındayım" yaz.

3 Bildir

Platformun bildirme aracını kullan.

4 Yetişkine söyle

Bir öğretmene ya da rehberlik servisine anlat.

YALNIZ DEĞİLSİN

Yardım isteyebileceğin kişiler

Okul psikolojik danışmanın

Rehberlik servisinin kapısı her öğrenciye açıktır.

Sınıf rehber öğretmenin

Seni tanıyan ve yönlendirebilecek bir yetişkin.

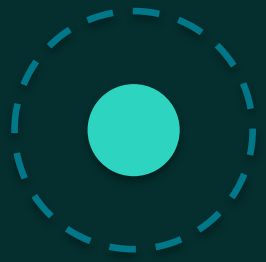
Ailen

Seni dinleyen ve destekleyen aile üyelerin.

Güvendiğin bir yetişkin

Okulda ya da çevrende kendini rahat hissettiğin biri.

Okul idaresi ve rehberlik servisi gerektiğinde resmî makamlarla da iş birliği yapar.



Ekranda da nazik ol.

Tanık olma, destek ol · Dur · Kaydet · Söyle

Bugün birine nazik bir mesaj gönder.