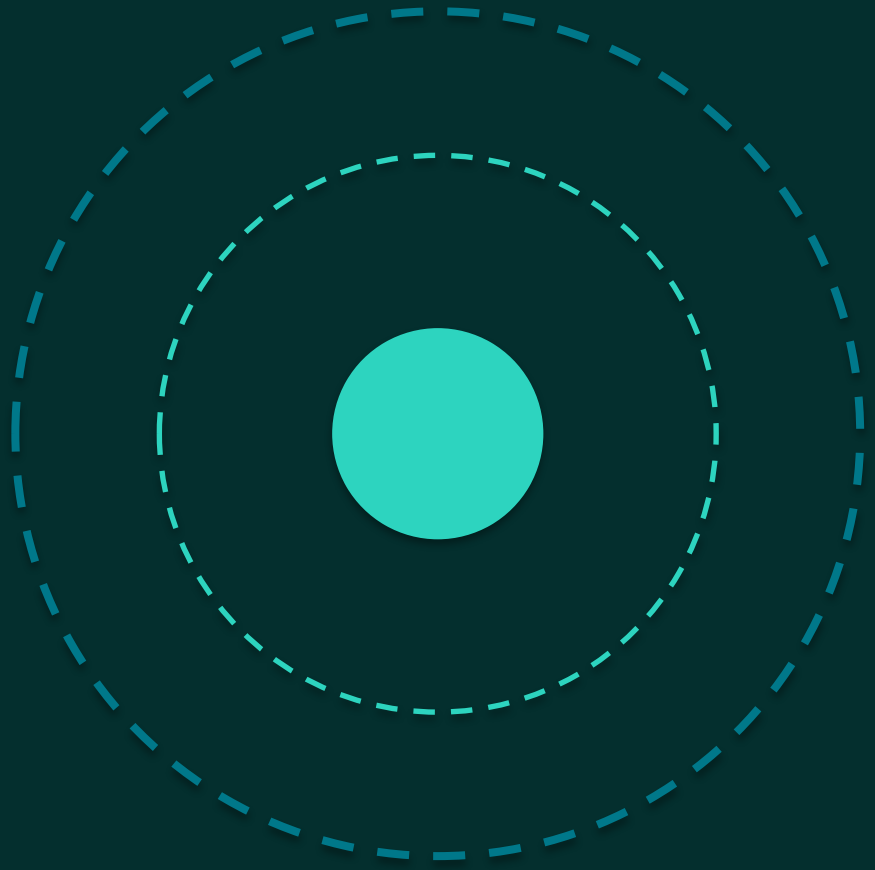
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Akran Nezaketi ve Siber Zorbalık

Dijital ayak izim, dijital nezaketim

Öğretmen sunumu · Lise kademesi
Sınıf rehber 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 · DİJİTAL AYAK İZİM, DİJİTAL NEZAKETİM

Lisede altı odak

Siber zorbalığın etkileri

Uyku, ders, ilişkiler ve kendine bakış üzerindeki etkiler.

Dijital ayak izi

Her paylaşımın iz bıraktığını ve uzun süre kalabildiğini fark etme.

İzinsiz paylaşım

Ekran görüntüsü almanın ve yaymanın sonuçları.

Çevrim içi tanık

Grup sohbetinde sessiz kalmak yerine destek olmak.

Akran grubu

Grubun kararlarımız üzerindeki etkisini değerlendirmek.

Dijital nezaket

İletişim saati, ton ve emojinin yanlış anlaşılması.

Etkinlikler 9. sınıf kazanımlarıyla yazılmıştır; tüm lise sınıflarına uyarlanabilir.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta erken işaretler

- Sürekli yalnız kalma; grup çalışmalarında seçilmeme
- Lakaplar, ortak bakışmalar ve alaycı gülüşmeler
- Teneffüste öğretmenin yanında kalma isteği
- Telefona ya da tablete bakınca yüz ifadesinin değişmesi
- Eşyaların sık sık kaybolması ya da zarar görmesi
- Okula gelmek istememe, sık devamsızlık

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

Öğrenci bildirdiğinde ilk yapılacaklar

1. **Dinleyin ve teşekkür edin.** Anlatmanın cesaret gerektirdiğini söyleyin; sözünü kesmeyin.
2. **Suçlamayın.** "Neden cevap verdin?", "Telefonu kapatsaydın" gibi cümlelerden kaçının.
3. **Kanıtı koruyun.** Mesaj ve paylaşımların ekran görüntüsünü tarihle birlikte saklamasını isteyin.
4. **Uygunsuz içeriği çoğaltmayın.** Mahremiyet içeren görüntüleri size iletmesini istemeyin; durumu doğrudan idareye bildirin.
5. **İş birliği yapın.** Rehberlik servisi ve okul idaresiyle görüşün; kurum prosedürünü izleyin, gerekirse resmî makamlara başvurulur.
6. **Takip edin.** Birkaç gün sonra yeniden görüşün; güvende hissedip hissetmediğini 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 lakap takmayız; adımızla sesleniriz.
- Kimseyi oyundan ya da gruptan dışlamayız.
- İzin almadan kimsenin fotoğrafını paylaşmayız.
- Grup sohbetinde alay etmeyiz; edilirse destek oluruz.
- Zorbalık görürsek bir yetişkine söyleriz.

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 lise materyalleri

ANS-LIS-01 · Dijital Ayak İzim

Bir paylaşımın 1 gün, 1 ay, 5 yıl sonraki etkisi: zaman çizelgesi · 40 dk

Kazanım: 9. Sınıf · 23 — Siber zorbalığın yaşamındaki etkilerini fark eder.

ANS-LIS-02 · Grup Sohbetinde Tanık

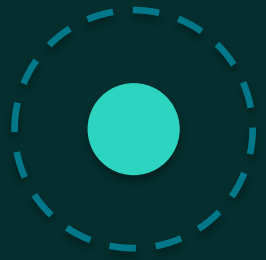
Dışlama ve izinsiz ekran görüntüsü vaka çalışması · 40 dk

Kazanım: 9. Sınıf · 24 · Kişiler Arası Beceriler — Zorbalıkla baş etme yollarını kullanır.

İlgili kazanımlar: 9. Sınıf · 18, 10. Sınıf · 28, 11. Sınıf · 25 ve 12. Sınıf · 5 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasındadır).

Pakette ayrıca

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