FARK EDELİM

Siber zorbalığın işaretleri

- Telefon ya da bilgisayardan sonra üzgün, öfkeli ya da gergin görünmesi
- Telefonunu saklaması, ekranı aniden kapatması
- Okula gitmek istememesi
- Arkadaş çevresinden ya da sosyal ortamlardan çekilmesi
- Uyku ve ders düzeninde belirgin değişiklik
- Bildirim sesine belirgin tepki vermesi

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?

Lise 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.

Ekranda neden daha ağır?

Her yerde ve her saatte sürebilir, çok kişiye ulaşır, ekran görüntüsüyle kalıcı olabilir.

SAKİN, SUÇLAMADAN

Gencinize nasıl yaklaşmalı?

Sakin dinleyin. Anlattığı için teşekkür edin; sözünü kesmeyin.

Suçlamayın. "Neden cevap verdin?" gibi sorulardan kaçının.

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

Kanıtı saklayın. Mesaj ve paylaşımların ekran görüntüsünü tarihle kaydedin.

Engelleyin ve bildirin. Uygulamaların engelleme ve bildirme araçlarını birlikte kullanın.

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

Sohbeti başlatmak için

"Çevrim içinde seni rahatsız eden bir şey oldu mu? Ne olursa olsun dinlemeye hazırım."

DAVRANIŞ İLE KİŞİ AYRIDIR

Genciniz zorbalık yapıyorsa

- Sakin kalın; gencinizi damgalamadan davranışı konuşun.
- Zarar gören kişinin neler hissetmiş olabileceğini birlikte düşünün.
- Zararı onarmanın yollarını birlikte bulun (özür, silme, telafi).
- Okul rehberlik servisiyle iş birliği yapın.
- Evde dijital nezaket kurallarını birlikte belirleyin.

Nezaket önler.
Tanık olan durdurur, yardım istemek güçtür.