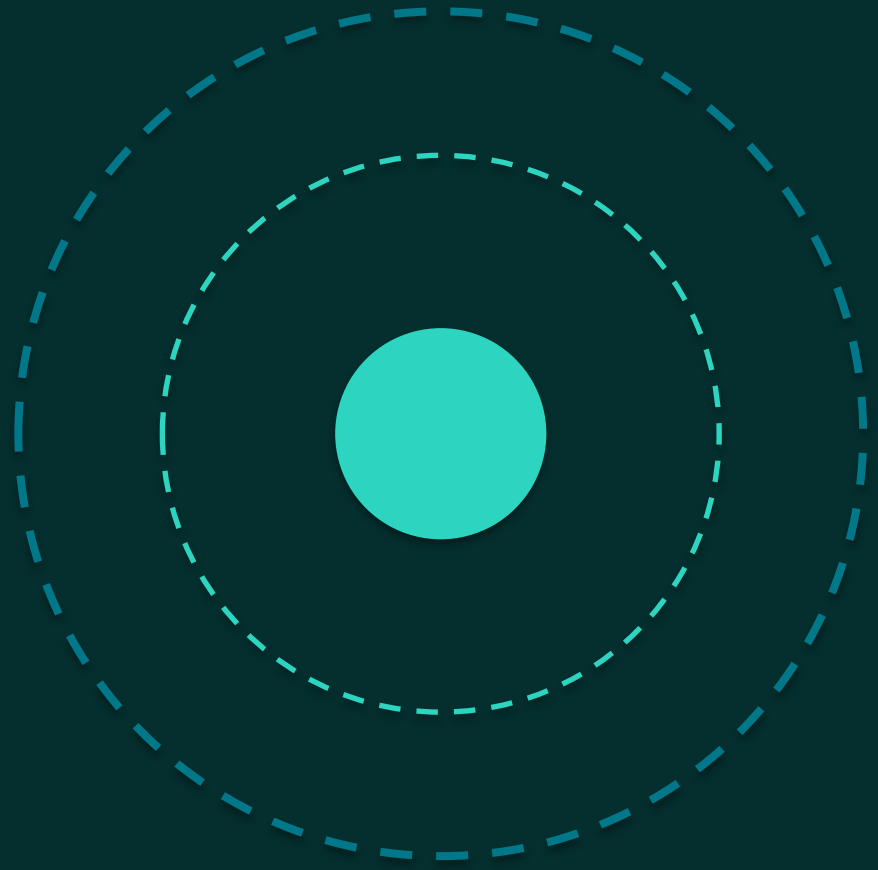
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Tanık olma, destek ol



Akran Nezaketi ve Siber Zorbalık · Öğrenci sunumu

ÖNCE TANIM

Nezaket ve 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.

Fiziksel

İtme, vurma, eşyaya zarar verme.

Sözel

Alay, lakap, aşağılama, tehdit.

İlişkisel

Dışlama, söylenti yayma, yok sayma.

Siber

Mesaj, oyun ya da grup sohbetinde zarar verme.

FARKI BİL

Şaka mı, zorbalık mı?

Şaka

- Herkes güler, kimse kırılmaz.
- Karşındaki "Dur" deyince durursun.
- Bir kez olur, unutulur.

Zorbalık

- Biri güler, biri kırılır.
- "Dur" denmesine rağmen sürer.
- Tekrarlanır, hedef hep aynı kişidir.

"Sadece şakaydı" demek, zararı ortadan kaldırmaz.

AYNI OLAY, ÜÇ FARKLI SON

Tanığın gücü

Zorbalığı gören herkes tanıktır. Tanığın ne yaptığı olayın nasıl biteceğini değiştirebilir.

1

Sessiz kalan tanık

Zorbalık sürer; zarar gören yalnız hisseder.

2

Gülen tanık

Zorbalık büyür; yapan güçlendiğini düşünür.

3

Destek olan tanık

Zorbalık durabilir; zarar gören yalnız olmadığını bilir.

MESAJ ATMADAN ÖNCE BEŞ SORU

Göndermeden önce DÜŞÜN

D — Doğru mu? Emin olmadığım bir şeyi yaymıyorum.

Ü — Üzer mi? Okuyan kişi kırılır mı?

Ş — Şaka herkes için mi şaka?

Ü — Üçüncü kişiler görse sorun olur mu?

N — Nazik mi? Yüz yüze de böyle söyler miydim?

Unutma

Yazılı mesajda ses tonu yoktur.

Gönderilen mesaj geri alınsa da ekran görüntüsü kalabilir.

Emin değilsen gönderme, bekle.

DUR · KAYDET · SÖYLE

Zorbalığa uğrarsam

1

Dur

Yanıt verme, karşılık verme.

2

Kaydet

Ekran görüntüsü al; sonra engelle ve bildir.

3

Söyle

Güvendiğin bir yetişkine ve rehberlik servisine anlat.

Yardım istemek güçtür. Suç senin değil.

TANIK OLMA, DESTEK OL

Grup sohbetinde tanık olursam

1 Katılma

Gülme, beğenme, iletme.

2 Destek ol

Zarar görene özelden "Yanındayım" yaz.

3 Net ve saygılı yaz

"Bu hoş değil, bırakalım."

4 Yetişkine söyle

Öğretmenine 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.

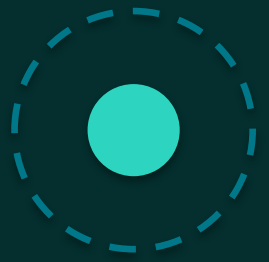
Ailen

Seni dinleyen ve destekleyen aile üyelerin.

Güvendiğin bir yetişkin

Okulda ya da çevrende kendini rahat hissettiğin biri.

Bir durum seni rahatsız ettiyse ya da bir arkadaşın için endişeleniyorsan konuşmak için doğru zaman şimdi.



Ekranda da nazik ol.

Tanık olma, destek ol · Dur · Kaydet · Söyle

Bugün yalnız kalan birine bir adım at.