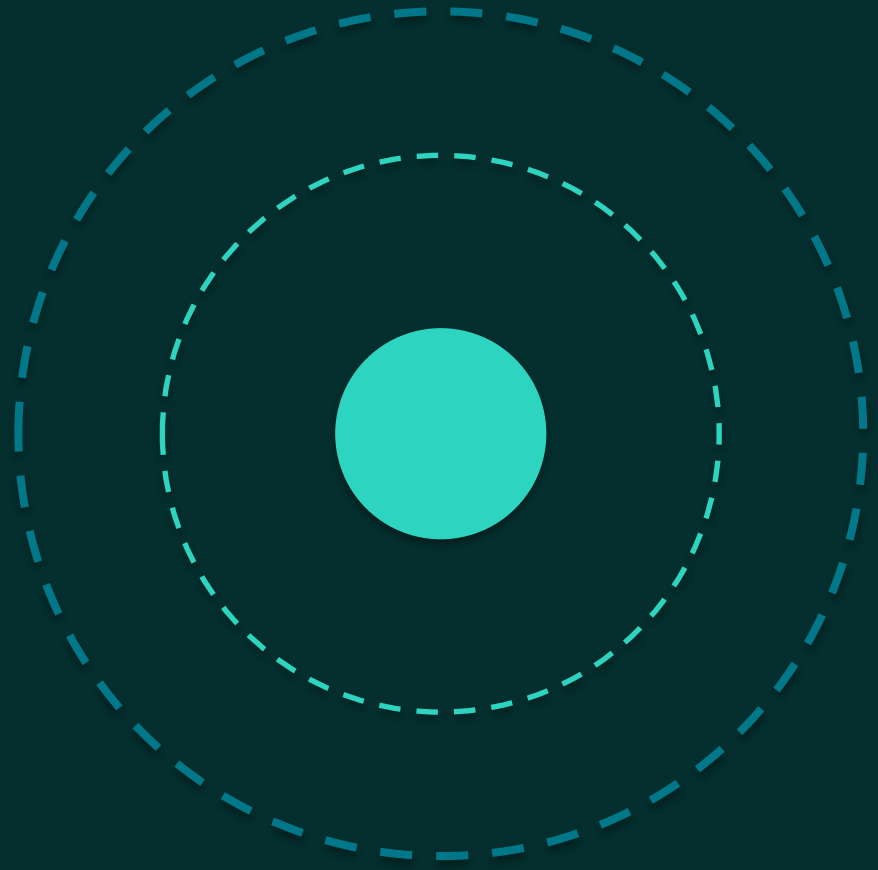
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

# Akran Nezaketi ve Siber Zorbalık

## Tanık olma, destek ol

Öğretmen sunumu · Ortaokul 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 · TANIK OLMA, DESTEK OL

# Ortaokulda beş odak

### Zorbalık türleri

Fiziksel, sözel, ilişkisel ve siber zorbalığı ayırt etme.

### Tanığın gücü

Seyircinin tepkisinin olayın sonunu değiştirebildiğini fark etme.

### Göndermeden önce düşün

Mesajın tonunu ve etkisini göndermeden önce gözden geçirme.

### Kaydet, engelle, bildir

Ekran görüntüsü alma, engelleme, bildirme ve yetişkine söyleme.

### Grup sohbetinde dışlama

Gruptan çıkarma ve yok sayma da zorbalık olabilir.

Etkinlikler 7. sınıf kazanımlarıyla yazılmıştır; tüm ortaokul 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 ortaokul materyalleri

### ANS-ORT-01 · Tanığın Gücü: Üç Son

Aynı olayın üç sonu: sessiz kalan, gülen ve destek olan tanık · 40 dk

**Kazanım:** 7. Sınıf · 23 — Zorbalıkla baş etme yollarını kullanır.

### ANS-ORT-02 · Göndermeden Önce DÜŞÜN

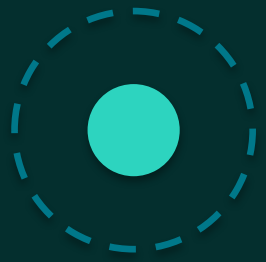
Kontrol listesiyle mesaj yeniden yazma atölyesi · 40 dk

**Kazanım:** 7. Sınıf · 26 — Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir.

**İlgili kazanımlar:** 7. Sınıf · 22, 8. Sınıf · 22 ve 8. Sınıf · 23 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasındadır).

### Pakette ayrıca

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