

Ortaokul

SİBER ZORBALIK

PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



SİBER ZORBALIK

PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI



**SİBER ZORBALIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI
ORTAOKUL**

1. Baskı: Ankara 2021

ISBN: 978-975-11-5891-8

Genel Yayın No: 7790

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1789

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

Yazar: Prof. Dr. Tuncay AYAS • Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM
Doç. Dr. Adem PEKER • Doç. Dr. İbrahim TANRIKULU

Yayına Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Emine ATLAY • Uzm. Psk. Dan. Elif Asena YILDIRIM
Serap ERDEĞER • Murat TANRIKOĞLU

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU

Baskı:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası
Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA
Tel:0312 212 62 18

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.



FARKINDALIK PROGRAMI

İÇİNDEKİLER

1	SİBER ZORBALIK OLAYLARINI TANIMA	05
2	ÖRNEK SİBER ZORBALIK OLAYLARI	08
3	SİBER ZORBALIK ARAÇLARI VE UYGULAMALARI	11
4	SİBER ZORBALIĞIN ETKİLERİ	13
5	SİBER ZORBALIKLA BAŞ ETME STRATEJİLERİ	17
6	SİBER ZORBALIK ÖRNEK OLAY ANALİZİ	19
7	SİBER ZORBALIĞA KARŞI DURMA	23

OTURUM 1

SİBER ZORBALIK OLAYLARINI TANIMA

▼ Amaç

Ortaokul öğrencilerine siber zorbalık davranışları hakkında farkındalık kazandırmak

▼ Kazanımlar

1. Teknolojinin olumsuz/riskli taraflarının da olabileceğini anlar.
2. Siber ortamlarla gerçek hayatın birbirinden ayrılamayacağını anlar.
3. Siber zorbalık kavramının anlamını bilir.
4. Siber zorbalık olaylarında kişilerin hangi rollerde yer alabileceğinin farkında olur.
5. Siber zorbalık davranışlarının hangi davranışlar olduğunu anlamak
6. Siber zorbalığın çevrim içi oyunlarda, video paylaşım sitelerinde, sosyal medyada, mesajlaşma uygulamalarında gerçekleşebileceğini anlar.

▼ Materyal

Yazı tahtası, A4 kâğıtları, tahta kalemi

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. "Sevgili öğrencilerim, bugün sizlerle internet ortamının sahip olduğu özellikleri, siber zorbalığın ne olduğunu, ele alacağız."
2. Öğretmen tarafından "Bisiklet Uygulaması Etkinliği" öğrenciler ile paylaşılır.

Bisiklet Uygulaması: Öğretmen bisikletin ne işe yaradığını sorar. Alınan cevaplardan sonra öğrencilere bisikleti hangi amaçlarla kullandıkları sorulur. Daha sonra öğretmen tahtayı ikiye böler. Sol tarafa + sağ tarafa da - işaretlerini yerleştirir. Sol tarafa bisikletin olumlu amaçlarla

kullanım örneklerinin, sağ tarafaysa bisikletin olumsuz amaçlarla kullanım örneklerinin yazılacağı belirtilir (Öğrencilerin sorulan soruya cevap vermemeleri hâlinde ilk örnek öğretmen tarafından yazılır. Bisikletin kural dışı kullanımlarda kazalara sebebiyet vererek insan hayatını olumsuz yönde etkileyebilecek sonuçlar doğurabileceği örneği verilir). Öğrenciler tahta kalemini kullanarak her iki tarafa da düşüncelerini yazar. Alınan cevaplardan sonra öğretmen *“Evet değerli öğrencilerim. Tahtada sizlerin de görüşleriyle bir bisikletin hem olumlu hem de olumsuz şekilde kullanılabileceğini fark ettiğinizi düşünüyorum. Siz ne düşünüyorsunuz?”* sorusunu öğrencilere yöneltir.

3. Bisiklet uygulaması etkinliğinin ardından öğrencilerin paylaşımları alınır. Öğretmen tarafından *“Bugün tahtada sizlerin görüşleriyle bir bisikletin hem olumlu hem de olumsuz şekilde kullanılabilceğini yeniden hatırlamış olduk. Şimdi sizlerden burada yaptığımız etkinliği “Teknolojinin kullanımı” açısından düşünmenizi istiyorum. Teknoloji denildiğinde aklınıza neler geliyor?”* sorusu yöneltir. Öğrencilerden cevap gelmezse öğretmen tarafından cep telefonu, tablet, bilgisayar, bilgisayar oyunu, sosyal medya vb. bir örnek verilerek sürecin devam ettirilmesi beklenmektedir

4. Öğretmen tarafından *“Sosyal Medya Uygulaması”* etkinliğine geçilir.

Sınıftan gönüllü bir öğrenci seçilir. Öğrencilerin sosyal medya kullanımını sırasında karşılabilecekleri sorunları sessiz sinema oyunundaki gibi sınıfta canlandırması istenir. İzleyici öğrencilerden anlatılan sorunu tahmin etmesi söylenir.

Sonrasında öğretmen tüm sınıfa aşağıdaki soruyu yönelterek konuyu tartışır:

Sosyal medya uygulamasının ardından öğretmen tarafından *“Buna benzer durumlarda sizce teknoloji araçları ile yapılan yazışmalar acaba gerçekten silinip kaybolur mu?”* sorusu öğrencilere sorulur.

Öğrencilerin paylaşımının ardından *“Tıpkı bu örnekte olduğu gibi, teknolojik araçlarla yaptıklarımızı yok edemeyiz. Dolayısıyla siber ortamlarla gerçek hayatı birbirinden ayırmamız mümkün değildir.”* açıklaması yapılır.

5. Daha sonra *“Siber zorbalık davranışları etkinliği”* uygulamasına geçilir.

Siber zorbalık davranışları etkinliği: Aşağıda yer alan siber zorbalık davranışları etkinliği öğrencilerle paylaşılır. *“Bu tür olaylar başka hangi çevrim içi ortamlarda yaşanıyor?”* sorusunu yöneltir. Alınan cevaplardan sonra öğretmen *“Bu tür olaylar çevrim içi oyunlarda, video paylaşım sitelerinde veya mesajlaşma uygulamalarında da gerçekleşir.”* mesajını verir.

İnternet veya telefon kullanarak dedikodu çıkarmak

İnternet veya telefon kullanarak cinsiyeti erkekse kız, kızsı erkek gibi farklı gösterip kandırmak

İnternet veya telefon kullanarak birilerini aşağılayıp incitmek

Fotoğrafları üzerinde oynanıp dalga geçilecek hâle getirip internet veya telefon kullanarak yaymak

İnternet veya telefon kullanarak iftira atmak

Kişisel bilgileri internet veya telefon kullanarak izin almadan ele geçirmek

İnternet veya telefon kullanarak sahte hesap açıp başkasının adına paylaşımlarda bulunmak

İnternet veya telefon kullanarak çevrimiçi oynanan oyunlardan atmak

İnternet ortamında birilerine küfretmek

Küçük düşürücü bir mesajı, fotoğrafı veya video görüntüsünü sanal ortamda izinsiz paylaşmak

İnternet ortamında yapılan paylaşımlara (yorum, fotoğraf, video, bilgi) utandırıcı, kırıcı yorumlar yapmak, SMS aracılığıyla tehdit edici, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek

6. Daha sonra "Siber zorbalık rolleri etkinliği" uygulamasına geçilir.

Siber zorbalık rolleri etkinliği; öğretmen. "Bu davranışları yapanın siber zorba, etkilenen kişinin mağdur, olaya tanıklık edenlerin izleyici" olduğunu açıklar ve etkinlik tamamlanır.

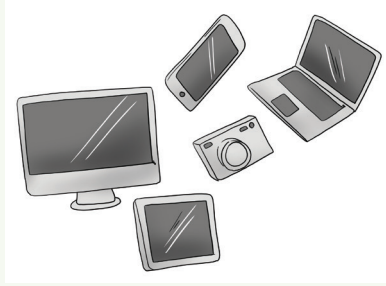
7. Öğretmen, eğitimin genel bir değerlendirmesini yaparak oturumu sonlandırır.

Görseller

Siber zorbalığın tanımı



Elektronik aletler



Zorba, mağdur, izleyici rolleri



OTURUM 2

ÖRNEK SİBER ZORBALIK OLAYLARI

▼ Amaç

Siber zorbalığın farkında olmak

▼ Kazanımlar

Örnek olaylar yoluyla siber zorbalığı tanır.

▼ Materyal

Örnek olaylar

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Merhaba sevgili öğrencilerim, bu dersimizde sizlerle siber zorbalık olaylarının neler olduğunu ele alacağız. (Giriş cümlesi, geçen hafta sizlerle siber zorbalığın ne olduğu, siber zorba, mağdur ve izleyicinin kimler olduğunu öğrenmiştik. Bu hafta birlikte bunları daha detaylı tanıyacağız. Şimdi size bazı sorularım var.) Öğretmen, öğrencilere aşağıda yer alan soruları yöneltir ve öğrencilerden paylaşımları istenir.

- Bilgi ve iletişim teknolojileri nelerdir?
- Siz en çok hangi bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanıyorsunuz?
- Bilgi ve iletişim teknolojileri hangi amaçlar için kullanılır?
- Siz en çok hangi amaçla bu bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanıyorsunuz?
- Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hayatımızı kolaylaştırdığını düşünüyor musunuz?
- Teknolojinin olmadığı bir dünyada hayat nasıl olurdu?

2. Öğretmen tarafından aşağıdaki yazılı açıklama yapılır.

“Sevgili öğrenciler, her birinizin paylaşımları oldukça kıymetli, hepinize teşekkür ederim. Birkaç ekleme ile devam etmek istiyorum. Özellikle, bilgi ve iletişim teknolojileri; cep telefonu, bilgisayar, internet, tablet vb. teknolojik araçlardan oluşmaktadır.”

3. Öğretmen aşağıda yer alan örnek olayları gönüllü öğrencilere okutur ve her bir örnek olay için ayrı ayrı olarak Ek 1'de yer alan soruları sınıfa yöneltir:
 - > Bu olayda hangi teknolojik araçlar kullanılmıştır?
 - > Örnek olaydaki bilgi ve iletişim teknolojileri amacı doğrultusunda kullanılmış mıdır?
 - > Bilgi ve iletişim teknolojileri amacı doğrultusunda kullanılmazsa ne gibi durumlarla karşılaşılabilir.
4. Öğrencilerin sorulara ilişkin paylaşımları alınır. Ardından siber zorbalığın ne olduğu sorulur. "Siber zorbalık: Bir birey ya da grubun bilgi ve iletişim teknolojilerini (internet, bilgisayar, cep telefonu vb.) kullanarak başkalarına zarar verme davranışlarını içermektedir."
5. Örnek olay paylaşımlarının ardından "Bu örneklerdeki hangi davranış siber zorbalık olarak değerlendirilebilir?" sorusu öğrencilere yöneltilir.
6. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından öğretmen genel bir değerlendirme yaparak öğrencilere teşekkür eder ve etkinliği sonlandırır.

UYGULAYICIYA

BİLGİ NOTLARI



- Öğrenciler arasında bu tür olaylar yaşanmamış olabilir. Öğretmen siber zorbalığın farkında olmak amacıyla bu etkinliğin yapıldığını belirtmelidir.
- Öğretmen benzer durumu paylaşan öğrencilere diğer öğrencilerin olumsuz tepkide bulunmamasına özen göstermelidir.
- Süre ve sınıf ortamı (sınıf mevcudu, öğrencilerin bilişsel düzeyi, sosyo ekonomik durum) göz önünde bulundurularak bütün örnek olaylar üzerinde durulmayabilir.
- Örnek olaylardaki isimler sınıftaki öğrencilerin isimleriyle aynı olması durumunda örnek olaylardaki isimler sınıfta olmayan isimlerle değiştirilir.

Ek - 1



ÖRNEK OLAYLAR

1. Yusuf, okuldan eve gelince hemen odasına gidip internete giriyordu. Son zamanlarda özellikle internette beğenilme olasılığı yüksek olan fotoğrafları bularak oluşturduğu sahte profillerine bu fotoğrafları ekliyordu. Daha sonra bu sahte hesaplarla sınıf arkadaşlarına arkadaşlık isteği gönderiyordu. Arkadaşlarıyla siber ortamda alay ediyordu. Bir gün o, evde yokken annesi bilgisayarı sahte sosyal medya hesaplarının olduğunu görünce akşam yemeğinde Yusuf'a sahte sosyal medya hesaplarını hangi amaçla açtığını sordu.
2. Tuğba okulda oldukça başarılı bir öğrenciydi. Ayrıca sporla uğraşiyor, okulun basket takımında kaptanlık yapıyordu. Öğretmenleri tarafından da çok seviliyordu. Okuldaki herkesin Tuğba'yı bu kadar önemsemesi ve ona değer vermesi bazı arkadaşlarının hoşuna gitmiyordu. Tuğba bir gün sosyal medya hesabından okulda öğretmenleriyle yaptıkları bir etkinliğin fotoğrafını paylaştı. Paylaşılan bu fotoğrafa arkadaşları onu küçük düşürücü, alay edici yorumlar yaptılar. Bu yorumları gören Tuğba çok üzüldü.
3. Figen cep telefonu numarasını gizleyerek arkadaşlarını arıyor, sadece onları dinleyip hiç konuşmuyor ya da sadece gülüyordu. Birkaç aramadan sonra arayan kişinin kendisi olduğunu ve bu durumdan dolayı çok eğlendiğini söylüyordu.

OTURUM 3

SİBER ZORBALIK ARAÇLARI VE UYGULAMALARI

▼ Amaç

Siber zorbalığın yapıldığı teknolojik araç, uygulama ve davranışlar hakkında farkındalık kazandırmak

▼ Kazanımlar

1. Siber zorbalık olaylarının hangi araç ve uygulamalarla gerçekleştirildiğini bilir.
2. Kullanılan araç ve uygulamalardaki olası siber zorbalık davranışlarını bilir.

▼ Materyal

Siber zorbalık araç ve uygulamaları sunusu

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. "Merhaba sevgili öğrencilerim, bu dersimizde sizlerle siber zorbalığın hangi teknoloji araçlarıyla ve uygulamalarıyla gerçekleştiğine yönelik çalışmalar yapacağız." Öğretmen "Geçtiğimiz hafta örnek olaylardaki siber zorbalık davranışlarını incelemiştik. Bu hafta siber zorbalık için kullanılan araç ve uygulamaları tanıyacağız." der. Etkinlik kapsamında ilk olarak öğretmen öğrencilere aşağıdaki soruyu yöneltir.
"Teknolojik araçlar kullanılarak yapılan siber zorbalık davranışları neler olabilir?"
2. Öğrencilerin cevaplarının ardından **siber zorbalığın en önemli özelliğinin siber ortamda araç ve uygulamalar kullanılarak gerçekleştiği, zarar vermek için kasıtlı ve tekrarlayıcı olduğu** vurgulanır.
3. Öğretmen, öğrencilere "Hangi teknolojik araç gelsin?" isimli oyunu oynayacaklarını söyler ve sınıfta rahat hareket edebilecekleri şekilde çember oluşturmalarını ister. Gönüllü bir öğrenci ebe olur ve çemberin ortasına geçer. Çemberdekiler "Hangi teknolojik araç gelsin?" diye sorarlar ve ebe bildiği bir teknolojik aracın ismini söyler. Ebenin söylediği teknolojik aracı kullanan öğrenciler kendi aralarında hızla yer değiştirirler. Kendisine yer bulamayan öğrenci sıradaki ebe olur ve oyun devam eder.
4. Etkinliğin ardından sunu açılır ve sunuda yer alan bilgiler, siber zorbalık araçlar/uygulamaları ve davranışları öğrencilere açıklanır.
5. Sununun ardından grupça ortak bir slogan oluşturma uygulaması gerçekleştirilir. (Not: Etkinlik sınıfın özelliklerine ve öğrencilerin hazırbulunuşluğuna göre farklılaştırılabilir ya da etkinliğin sayısı artırılabilir.)
6. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından öğretmen genel bir değerlendirme yaparak etkinlik sonlandırılır.

SLOGAN OLUŞTURMA UYGULAMASI

Siber zorbalığa karşı slogan geliştirme uygulamasında slogan geliştirme yarışması gerçekleştirilir.

Öğretmen sınıftaki öğrencileri toplam öğrenci sayısını dikkate alarak en az üç kişi olacak şekilde gruplara ayırır. Ayrılan grupların her birine bilgi iletişim araçlarından, sosyal medya uygulamalarından veya online oyunlardan bir tanesini değerlendirmeleri için yönlendirme yaparak bir uygulama ya da araç verir. Gruplar kendilerine verilen uygulama ya da araca uygun verilen 10 dakikalık süre içerisinde bir slogan belirleyip ona uygun bir drama çalışması yapar. Drama öncelikle slogan ortaya çıkmadan önce bir siber zorbalık olayını ortaya koyacak biçimde oluşmalı ve drama slogan ile sonlandırılmalıdır. 10 dakikalık süre sonunda ilk olarak istekli grup, gösteri alanına (sınıf tahtası önü) gelerek drama gösterisini arkadaşlarına sergiler ve gösterinin sonunda sloganlarını yüksek sesle söyler. Öğretmen, sloganı gruptan bir kişinin tahtaya yazmasını ister. Diğer gruplar da sırası ile gösterilerini yapar ve etkinlik sonlandırılır. Öğretmen, öğrencilerden tüm sloganı sınıfa yüksek sesle söylemesini ister. Öğretmen yapılan gösterilerden de hareketle verilmek istenen kazanımla ilgili konuyu özetler. Varsa öğrencilerin soruları cevaplandırılarak etkinlik sonlandırılır.

* İhtiyaç olursa öğretmen imkânları dahilinde aşağıdaki etkinliklerden istediğini seçerek uygulama yapabilir.

NOT

Ek olarak aşağıdaki etkinlikler de uygulanabilir.

- **Afiş uygulaması:** Öğrencilerden siber zorbalığın yapıldığı araçlara yönelik bir afiş hazırlaması istenerek sınıfta sergilenir (Gerekli malzemeler önceden sağlanmalıdır).
- **Poster hazırlama uygulaması:** Siber zorbalık, araç ve uygulamalar ile ilgili poster hazırlanması istenir ve sınıfa asılır (Gerekli malzemeler önceden sağlanmalı).
- **Kolaj hazırlama uygulaması:** Öğrencilerden uygulamanın gerçekleştirilmesinden bir hafta önce yazılı ve görsel medyada siber zorbalık ile ilgili haber, yazı, görsel vb. materyalleri araştırmaları istenir. Daha sonra gruplara ayrılan öğrenciler yanlarında getirdikleri materyaller ile bir kolaj çalışması ortaya çıkarır ve kolajlar sınıf panosunda bir hafta sergilenir.

OTURUM 4

SİBER ZORBALIĞIN ETKİLERİ

▼ Amaç

Siber zorbalığın etkilerini fark etmelerini sağlamak

▼ Kazanımlar

Siber zorbalığın kişilerin duygu, düşünce, akademik başarı, arkadaşlık ve aile ilişkileri üzerindeki etkilerini bilir.

▼ Materyal

Öğrenci sayısı kadar kâğıt, kalem, Form-1: Siber Zorbalık Örnek Olayları Formu, Tartışma Soruları

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. “Merhaba sevgili öğrenciler, bu dersimizde siber zorbalığın çocuklar üzerindeki etkilerinin neler olduğunu sizlerle çalışacağız. Geçtiğimiz hafta siber zorbalığın gerçekleştirildiği araç ve uygulamaları tanıdık. Değerli öğrenciler, bugün sizlerle siber zorbalığın etkileri konusunda bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Uygulama öncesinde bir ısınma oyunu oynayacağız.” açıklaması yapılır. Öğretmen, öğrencilerin ikiyeşerli olarak eşleşmelerini ister. İlk olarak öğrencilerin bir dakika boyunca sırt sırta oturmaları, sonra da yüz yüze konuşmaları istenir. Etkinlikten sonra öğrencilerin neler yaşadıkları paylaşılır.
2. Etkinliğin ardından siber zorbalığın diğer kişiler üzerinde oluşturduğu duygu, düşünce, okul, arkadaşlık ve aile ilişkilerine yönelik çalışmalar yapılacağı belirtilir.
3. Siber zorbalıkla ilgili örnek olayın giriş kısmı öğrencilere okunur ve bununla ilgili görseli öğrencilere gösterilir.

“Dilan yedinci sınıf öğrencisidir. Dilan sınıfın sosyal medya grubunda arkadaşlarının kendisi için yaptıkları alaycı yorumları okur ve bu durum karşısında çok üzülür.”

Öğretmen, “Sizce hikâyenin devamında neler olmuş olabilir?” sorusunu yönelterek hikâyenin tamamlanmasını öğrencilerden sözlü olarak ister.

4. Öğretmen “Vızıltı 44” (4 grup 4 dakika) uygulamasını gerçekleştirir. Bu doğrultuda her grup ayrı bir köşeye gider. Öğretmen örnek olayların yer aldığı formları gruplara dağıtır (**Form-1: Siber Zorbalık Örnek Olayları Formu**). Gruplara 4 dakika süre verilir. Vızıltı gruplarından, örnek olaydaki kişilerin neler yaşayabileceğini kendi aralarında tartışmaları istenir. Her vızıltı grubu bir sözcü seçer. Sözcüler vızıltı gruplarının konuya ilişkin düşüncelerini arkadaşlarıyla paylaşır (Sınıfın hazırbulunuşluk durumuna göre, öğretmen vızıltı grubundaki öğrencilerin öğretmen, arkadaş, anne-baba ya da öğrenci olarak görev almalarını isteyebilir).
5. Öğrencilere etkinliğe ilişkin paylaşmak istedikleri bir konunun olup olmadığı sorulur. Öğrencilerin yanıtları dinlenir. Öğretmen genel bir değerlendirme yaparak katkı ve katılımlarından dolayı gruba teşekkür ederek etkinliği sonlandırır.

SİBER ZORBALIĞIN ETKİSİ GÖRSELİ



SİBER ZORBALIK ÖRNEK OLAYLARI

FORM - 1

Açıklama: Öğretmen aşağıdaki etkinliklerden en az iki tanesini kullanır. Öğretmen uygulamayı "Aşağıdaki örnek durumları okuyun ve ne gibi sonuçlar oluşturabileceğini tartışma formundaki bölüme yazınız." diyerek başlatır.

1. Sekizinci sınıf öğrencisi Özay canı sıkıldığı zamanlarda arama motorlarına farklı isimler yazıp tanımadığı kişilerin fotoğraflarını kopyalayarak başka isimlerle farklı sosyal medya hesapları açıyordu. Bu durum çok hoşuna gidiyor ve eğlendiğini düşünüyordu.
2. Yıldray ve Giray yedinci sınıf öğrencisiydi ve okul dışında da birlikte vakit geçirmekteydiler. Bir gün sosyal medya uygulamasında Yıldray, Giray'a 'Selam' yazdı. Giray mesajı görmesine rağmen cevap yazmadı. Kendisine cevap yazılmadığı için Yıldray çok kızdı. Giray'ı sosyal medya hesaplarından engelledi.
3. Okulda üst sınıflardaki erkek öğrencilerden birisi, kız öğrencinin cep telefonu numarasını izinsiz bir şekilde aldı. Erkek öğrenci kız öğrenciye mesaj atarak telefonla konuşmak istedi. Kız öğrenci bu istekleri kabul etmemesine ve onu uyarmasına rağmen erkek öğrenci davranışlarına devam etti.
4. Bir grup öğrenci sosyal medya hesapları üzerinden itiraf sayfaları açarak bir öğrenci hakkında dedikodular, söylentiler, küçük düşürücü görseller ve onunla ilgili karikatürler paylaştı.
5. Giray ve Uzay sanal ortamda oyun oynarken birbirlerine sinirlendiler. Birbirlerine hakaret ettiler.
6. Mert uzun zamandır, gününün büyük çoğunluğunu çevrim içi oyun oynayarak geçirmektedir. Oyunda tanıştığı yabancı biriyle sohbet etmektedir. Mert geçen hafta oyun esnasında yaşadığı bir olayı arkadaşı Rüzgâr'a anlatır. "Oyunda tanıştığım kişi oyun için hesap numarasını istedi. Ona para gönderirsem benim oyunda ilerlememi sağlayacakmış, çok ısrar ediyor."
7. Ezgi beşinci sınıfa devam etmektedir. Sınıf arkadaşlarıyla birlikte bir mesajlaşma grubu kullanmaktadır. Ezgi bir sabah mesajlaşma grubundan çıkarıldığını fark eder.

TARTIŞMA SORULARI



1. Örnek olaylardaki kişiler kendilerine yapılan davranışlardan dolayı;

Neler hissetmiş olabilir? _____

Neler düşünmüş olabilir? _____

Bedeninde neler olabilir? _____

Okul dersleri nasıl etkilenebilir? _____

Arkadaşlık ilişkileri nasıl etkilenebilir? _____

Aile ilişkileri nasıl etkilenebilir? _____

OTURUM 5

SİBER ZORBALIKLA BAŞ ETME STRATEJİLERİ

▼ Amaç

Öğrencilerde siber zorbalıkla baş etme stratejilerinin farkındalığını sağlamak

▼ Kazanımlar

1. Siber zorbalıkla baş etme stratejilerini bilir.
2. Siber zorbalık olaylarında uygun baş etme stratejisini fark eder.

▼ Materyal

Siber zorbalıkla baş etme stratejileri sunusu

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. *"Merhaba sevgili öğrencilerim, bu hafta sizlerle siber zorbalık olaylarından kendimizi koruyabilmek için hangi stratejileri kullanabileceğimizi ele alacağız. Geçtiğimiz hafta siber zorbalığın etkileri konusunda bilgi edinmiştik. Şimdi kısaca özetleyelim: Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak başkalarına zarar verici davranışlarda bulunmak siber zorbalıktır. telefon, bilgisayar ve oyunlar siber zorbalık için kullanılabilir. siber zorbalığın psikolojik ve sosyal pek çok etkisi olduğunu unutmayalım."* Öğretmen siber zorbalık davranışları, kullanılan araç ve uygulamalar, siber zorbalığın etkileri hakkında kısa bir özet yaparak uygulamaya giriş yapar. Bugün siber zorbalıkla baş etme stratejileri üzerine konuşulacağını söyler. Örnek olayı okur: *"Ayşe ortaokula devam eden bir öğrencidir. Kullandığı sosyal medya üzerinden olumsuz mesajlar almaya başlamıştır ve bu durumu kimseyle paylaşmamıştır. Son günlerde derslerine odaklanmakta zorlanmaktadır, aldığı mesajlar Ayşe'yi çok üzmektedir."* Olay okunduktan sonra öğretmen, öğrencileri dört gruba ayırır. Bu grupların Ayşe'nin öğretmenlerini, yakın arkadaşını, anne-babasını, kardeşini sırasıyla canlandıracağını söyler. Gruplardan Ayşe'nin yaşadığı durum karşısında hangi baş etme stratejilerini uygulayabileceğine ilişkin beşer dakikalık canlandırmalar yapmaları istenir. Uygulayıcı, canlandırmalar esnasında grupların stratejilerindeki benzerlikler/farklılıkları tahtaya not ederek hangi baş etme tarzlarının ön plana çıktığı ele alıp tartışılır.

NOT

Yukarıdaki uygulama, bir öğrenci veya daha az sayıda oluşan öğrenci gruplarıyla yapılabilir. Öğrenciler canlandırma yerine grup çalışması yaparak yazılı şekilde paylaşımda bulunabilirler.

2. Canlandırma etkinliğinin ardından uygulayıcı, sunuyu (sunu nerede?) açarak siber zorbalıkla baş etme stratejilerini öğrenciler ile paylaşır. Stratejilerin hangi davranışlar ve araçlara yönelik kullanılabileceği yönünde ihtiyaca göre birer örnek verebilir.
3. Öğretmen, etkinliğin ardından öğrencilere “Siber zorbalık olayına tanık olduğunuzda neler yapabilirsiniz?” sorusu yöneltilir.
4. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından öğretmen genel bir değerlendirme yapar. Öğrencilere teşekkür ederek etkinliği sonlandırır.

NOT

Ek uygulama yapmak isteyen öğretmenler aşağıdakileri uygulayabilir.

- **Slogan oluşturma uygulaması:** Siber zorbalığa karşı slogan geliştirme uygulaması ile slogan geliştirme yarışması gerçekleştirilir. Bu sloganlardan beğenilenler okulun merdivenlerine yapıştırılır.
- **Resim:** Öğrenciler siber zorbalığa karşı resim/afiş hazırlayabilirler.

OTURUM 6

SİBER ZORBALIK ÖRNEK OLAY ANALİZİ

▼ Amaç

Siber zorbalık durumlarını fark edip uygun baş etme stratejilerini seçmek

▼ Kazanımlar

Siber zorbalık olaylarında uygun başa çıkma stratejisini uygular.

▼ Materyal

Siber Zorbalık Analiz Formu (Form-2)

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Öğretmen, öğrencilere önce birinci örnek olayı okur.
2. Örnek olaylardan ilki için öğrencilere Form-2 dağıtılarak onlardan verilen formda yer alan soruları cevaplandırarak yazmaları istenir. Daha sonra sınıfta yapılan tartışmalarda bu cevapların ifade edilmesi istenir.
3. Sırayla tüm örnek olaylar için bu işlemler yapılabilir. Örnek olay seçimi sınıfın düzeyine ve süreye göre yapılır. Örnek olaylar sınıfa göre farklılaştırılabilir ya da sayısı artırılabilir.

ÖRNEK OLAYLAR



ÖRNEK OLAY 1: Selen defalarca Ayşe'yi cep telefonu ile aramasına rağmen Ayşe daha sonra onu aramamıştır. Ertesi gün arkadaşlarıyla kantinde öğle yemeği yerlerken arkadaşlarından biri Leyla'yı dün akşam Ayşe ile sinemada gördüğünü söylemesi üzerine çok sinirlenen Selen kantinden ayrılır. Selen bu olaydan sonra Leyla'nın telefonuna alay edici emoji ve mesajlar gönderir.

a) Sizce böyle bir durum problem midir?

Evet

Hayır

b) Sizce Leyla bu durumda kimden yardım alabilir?



c) Bu durumda Selen siz olsaydınız ne yapardınız?



d) Bu durumda Leyla siz olsaydınız ne yapardınız?



ÖRNEK OLAY 2: Annesi oğlu Mert'in odasının önünden geçerken oğlunun bilgisayar ekranını kapattığını fark eder. Anne daha sonraki dönemlerde de ne zaman odanın önünden geçse oğlunun bilgisayarın ekranını kapatmaya çalıştığını görür. Anne bu durumdan şüphelenir. Mert'e bu davranışın sebebini sorduğunda onun, kimliğini gizleyerek sınıf arkadaşı Ali ile sosyal medya üzerinden dalga geçtiğini öğrenir.

a) Sizce bu durum bir siber zorbalık mıdır?

Evet

Hayır

b) Bu durumda Mert'in yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?



c) Bu durumda Ali'nin yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?



ÖRNEK OLAY 3: Ali ile Mehmet çok iyi iki arkadaştır. Ali ile Mehmet okulla ilgili konularda yazışmaktadırlar. Ali okulda yaşadıkları bir tartışma yüzünden Mehmet ile araları bozulunca konuşma ekranlarının görüntüsünü alıp kendi yazdıklarını silerek sınıf grubunda paylaşır.

a) Sizce bu durum bir siber zorbalık mıdır?

Evet

Hayır

b) Bu durumda Mehmet'in yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?



c) Bu durumda Ali'nin yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?



ÖRNEK OLAY 4: Ahmet, Arda ve Murat her gün aynı saatte bilgisayar başına geçip takım olarak oyuna bağlanmaktadır. Sezer bu oyunda takım lideridir. Okulda dört arkadaş oyun hakkında konuşurken Sezer ve Ahmet tartışır. Okuldan sonra eve döndüğünde oyun saatinde Ahmet oyuna girmek için bilgisayar başına geçer ve takımdan çıkarıldığını anlar. Ahmet mesajlaşma uygulamasından takımdan neden çıkarıldığını soran bir mesaj atar, ancak kimse bu mesaja cevap yazmaz.

a) Sizce bu durum bir siber zorbalık mıdır?

Evet

Hayır

b) Bu durumda Ahmet'in yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?



c) Bu durumda Ahmetin arkadaşlarının yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?



FORM - 1**ZORBALIK
ANALİZ
FORMU**

Bu örnek olaydaki siber zorbalık olayının özeti

Bu örnek olaydaki siber zorba kim ya da kimlerdir?

Örnek olaydaki siber mağdur kim ya da kimlerdir?

Bu örnek olaydaki siber zorbalık için hangi teknolojik araçlar kullanılmıştır?

Örnek olaydaki hangi davranış(lar) siber zorbalık kapsamına girer?

OTURUM 7

SİBER ZORBALIĞA KARŞI DURMA

▼ Amaç

Siber zorbalığa karşı sağlıklı tepkiler geliştirmek

▼ Kazanımlar

Siber zorbalık bilgilerinin farkında olur.

▼ Materyal

Siber zorbalık farkındalığı ile ilgili form

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Öğretmen tarafından “*Sevgili öğrenciler, bugün siber zorbalıkla ilgili farkındalık programımızın 6 haftalık sürecinin genel değerlendirmesini hep birlikte yapacağız.*” şeklinde açıklama yapılarak etkinlik başlatılır.
2. Etkinliklerimizin tamamını göz önünde bulundurduğumuzda 6 hafta boyunca siber zorbalıkla ilgili neler öğrendiğinizi hatırlayacağınız bir oyun oynayacağız. Bu oyunda size bazı cümleler okuyacağım. Bu cümlelere “**doğru**” ya da “**yanlış**” olarak cevap vermenizi istiyorum (Ek-2). İlk olarak gönüllü iki arkadaşımızı tahtaya davet ediyorum. Öğretmen belirlenmiş bilgi cümlelerini okuyarak süreci başlatır. Eşleşen öğrencilerden doğru cevabı ilk veren tahtada kalır. Diğer öğrenci yerine oturur. Yerine oturan öğrenciler hangi öğrencinin daha hızlı cevap verdiğine yönelik gözlem yapan hakemler olarak sürece katılmaya devam ederler. Sınıf mevcudu soru adedinden fazlaysa aynı sorular sorularak tüm öğrencilerin süreçte yer alması sağlanır. İki öğrenci de aynı anda cevap verirse sıradaki cümle okunarak sürece devam edilir. Tahtada kalan son öğrenci, öğretmen tarafından teşekkür edilerek yerine oturtulur. Daha sonra öğretmen yedi hafta boyunca bu etkinliklere katılıp paylaşımında buldukları için öğrencilere teşekkür eder. Öğretmen ve öğrencilerin alkışlarıyla süreç tamamlanır.
3. **Bireysel Sözleşme Etkinliği:** Gönüllü öğrencilerin bireysel sözleşmeyi imzalayarak evlerine asması istenir.
4. **Rozet Etkinliği:** Sözleşmeyi imzalayan öğrencilere rozet verilir. Rozette logo yer alır.
5. Etkinliğin ardından sürecin sonunda aşağıda yer alan üç etkinlik gerçekleştirilir:

Siber Zorbalıkla Mücadele Sözleşmesi: Öğrencilere aşağıdaki sözleşme metninin okunması ve gönüllü öğrencilerle sözleşmenin imzalanarak panoya asılması gerçekleştirilir.

Ek - 2



SİBER ZORBALIK FARKINDALIĞI İLE İLGİLİ SORULAR

	Doğru	Yanlış
1. Siber zorbalık sadece öğrencilere yapılan bir davranıştır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mağdur, siber zorba ve seyirci/tanık siber zorba rollerindedir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Siber zorbalık sadece cep telefonuyla yapılmaktadır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Eğlence amaçlı açılan sahte sosyal medya hesapları siber zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Siber zorbalık sadece erkek öğrencilere yapılır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sanal ortamda izin alınmadan paylaşılan bir fotoğraf siber zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Arkadaşından izinsiz sosyal medya hesabına girmek siber zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Farklı kimliklerle sanal ortamda olumsuz davranışlar yaparsak polis bizi bulabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Siber zorbanın kimliği daima gizli kalır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sanal ortamda siber zorbalığa maruz kalırsam ekran görüntüsü alıp bunu gerekli mercilere bildirmeliyim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Siber zorbalığa maruz kalırsam bunu hiç kimseye paylaşmamalıyım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Siber zorbalık okul dışında gerçekleşirse öğretmenlerim hiçbir şey yapamaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Başkasının adına hesap açıp onun kimliğine bürünmek siber zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Siber zorbalık davranışının niteliğine göre ortaöğretim ödül ve disiplin yönetmeliğinin ilgili maddeleri uygulanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15.	Sosyal medyada birisine hakaret içeren mesajlar yazmak siber zorbalıktır.		<input type="checkbox"/>
16.	Siber zorbalığa maruz kalan birisinin akademik başarısı etkilenir.	<input type="checkbox"/>	
17.	Siber zorbalığa maruz kalanın ruh hâli etkilenir.	<input type="checkbox"/>	
18.	Siber zorbalık dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	
19.	Siber zorbalık sadece bireylere yapılır.		<input type="checkbox"/>
20.	Siber zorbalar kimliklerini sakladıkları için yakalanamazlar.		<input type="checkbox"/>
21.	Siber zorbalık sosyal ilişkileri bozar.	<input type="checkbox"/>	
22.	Siber zorbalığa maruz kalanlar okula gitmek istemeyebilir.	<input type="checkbox"/>	
23.	Kişiler aynı anda hem siber zorba hem de siber mağdur olabilirler.	<input type="checkbox"/>	
24.	Rahatsız edici mesajları görmezden gelmek bir baş etme stratejisidir.	<input type="checkbox"/>	
25.	Siber zorbalığa maruz kaldığında aile üyelerine bilgi vermek bir baş etme stratejisidir.	<input type="checkbox"/>	
26.	Sanal âlemde başımıza gelen olumsuz olayların aynısını başkalarına yapmak bir baş etme stratejisidir.		<input type="checkbox"/>
27.	Siber zorbayı sanal ortamda engellemek bir baş etme stratejisidir.	<input type="checkbox"/>	
28.	Siber zorbalık bilgi ve iletişim teknolojileri (Cep telefonu, tablet, bilgisayar, internet vb.) kullanılarak yapılır.	<input type="checkbox"/>	
29.	Siber zorbalık sadece Türkiye’de görülen bir davranıştır.		<input type="checkbox"/>
30.	Siber zorbalığı sadece erkekler yapar.		<input type="checkbox"/>
31.	Siber zorbalığı sadece fiziksel yönden güçsüz öğrenciler yapar.		<input type="checkbox"/>

33.	Siber zorbalık olayı dijital ortam sayesinde dünyanın her yerinden görülebilir.	<input type="checkbox"/>	
34.	Siber zorbalığa maruz kalmamak için sosyal medya araçlarının gizlilik ayarlarını yapmalıyız. Medyada birisine hakaret içeren mesajlar yazmak siber zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	
35.	Siber zorbalık içeren olayların paylaşılmasına katkıda bulunmak da bir siber zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	
36.	Siber zorbalık olaylarına tanık olduğumuzda bunu ilgili kişilere (Öğretmen, aile vb.) bildirmemiz gerekir.	<input type="checkbox"/>	
37.	Gerçek yaşamda suç sayılan davranışlar sanal ortamda da suç sayılır.	<input type="checkbox"/>	
38.	Sanal ortamda sadece bir kez paylaşılan, rahatsız edici bir içerik siber zorbalık olarak değerlendirilir.	<input type="checkbox"/>	
39.	Sanal ortamda karşımızdaki kişinin rahatsız olmasına neden olan her türlü davranış siber zorbalıktır.	<input type="checkbox"/>	
40.	Siber zorbalığa seyirci kalırsam ileride mağdur olabilirim.	<input type="checkbox"/>	
41.	Siber zorbalık bir suçtur.	<input type="checkbox"/>	



SİBER ZORBALIKLA MÜCADELE SÖZLEŞMESİ

_____ Okulu,

_____ sınıfı,

_____ öğrencisi olarak,

ben _____,

- Başkalarına siber zorbalık yapmayacağıma,
- Siber zorbalığa uğrayanlara yardım edeceğime,
- Birisinin siber zorbalığa uğradığından şüpheleniyorsam ya da biliyorsam, okuldaki ya da evdeki bir yetişkine haber vereceğime,
- Siber zorbalığa maruz kalmamak için teknolojik araçları dikkatli kullanacağıma,
- Siber zorbalıkla ilgili öğrendiklerimi bu konuyu bilmeyen arkadaşlarımla paylaşacağıma,
- Çevremde yapılan siber zorbalıkla ilgili mücadele çalışma ve programlarına gönüllü olarak katılacağıma,

Söz veriyorum.

Öğrenci İmza Tarihi

Uygulayıcı Öğretmen İmza



**BAŞ ETME
PSIKOEĞİTİM
PROGRAMI**

İÇİNDEKİLER

1	BAŞLANGIÇ OTURUMU	33
2	SİBER ZORBALIĞIN ETKİLERİ	40
3	DUYGULARI TANIMAK	43
4	SANAL ORTAMDA ÖFKE YÖNETİMİ	45
5	SİBER ZORBALIĞI ÖNLEME BECERİLERİ	48
6	SİBER ZORBALIKLA BAŞ ETME	50
7	SİBER ZORBALIKLA GİZLİLİK VE GÜVENLİK	54
8	SANAL ORTAMDA KULLANILAN ARAÇ VE UYGULAMALARIN GİZLİLİK VE GÜVENLİĞİ	56
9	KAPANIŞ OTURUMU	57

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SİBER ZORBALIKLA BAŞ ETME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Teknoloji insanlara yardımcı olabilmek amacıyla hızlı bir şekilde gelişmektedir. Özellikle bilgi ve iletişim teknolojilerinde meydana gelen gelişim başta çocuk ve ergenler olmak üzere tüm toplumu etkilemektedir. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin insanlara sağladığı birçok kolaylığın yanında birtakım sorunları da getirdiği görülmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin getirdiği en önemli sorunlardan biri de siber zorbalıktır.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin başkalarına zarar vermek amaçlı kullanımıyla ortaya çıkan siber zorbalık olayları çocuk ve gençlerin psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik hayatlarında birtakım olumsuzlukların oluşmasına neden olmaktadır. Okullarda öğrencilerin yaşadıkları sorunlara yönelik bireysel çalışmalar ve grup çalışmalarıyla destek vermeye çalışan psikolojik danışman/rehber öğretmenler öğrencileri birçok açıdan olumsuz şekilde etkileyen siber zorbalık olaylarına yönelik de bu görev ve sorumluluklarını etkin bir şekilde yerine getireceklerdir. Siber zorbalık olaylarıyla daha etkili bir şekilde mücadele edebilmesi amacıyla hazırlanan "Siber Zorbalıkla Baş Etme" Programının rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar için bir kaynak niteliği taşıyacağı düşünülmektedir. Program ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilere yönelik hazırlanmıştır.

Hazırlanan bu program dokuz oturumdan oluşmaktadır:

1. Oturum: Başlangıç Oturumu
2. Oturum: Siber Zorbalığın Etkileri
3. Oturum: Duyguları Tanımak
4. Oturum: Sanal Ortamda Öfke Yönetimi
5. Oturum: Siber Zorbalığı Önleme Becerileri
6. Oturum: Siber Zorbalıkla Baş Etme
7. Oturum: Siber Zorbalıkla Mücadelede Gizlilik ve Güvenlik
8. Oturum: Sanal Ortamda Kullanılan Araç ve Uygulamaların Gizlilik ve Güvenliği
9. Oturum: Siber Zorbalıkla İlgili Kazanımların Değerlendirilmesi

Geliştirilen bu psikoeğitim programı aracılığıyla öğrencilerin siber zorbalık olaylarıyla baş etmeleri sağlanmaya çalışılacaktır. Siber zorbalıkla baş etme programı, "Sanal zorba/kurban" ölçeğinden zorba ve mağdur boyutlarından yüksek puan alan 8-12 kişiden oluşan gruplarla yürütülecektir. Psikoeğitim grubunda yer alan öğrenciler siber zorba, siber mağdur ve izleyicilerden oluşacağı için grup liderinin bu grup dinamiğine dikkat ederek süreci yürütmesi gerekmektedir. Grup sürecinin sorunsuz bir şekilde yürütülebilmesi için 1. oturumdaki grup kurallarına grup üyelerinin uyması gerekmektedir. Bundan dolayı grup lideri gerekli hassasiyeti göstermelidir. Psikoeğitim oturumlarının grubun gizliliğini koruyan ve grup üyelerinin dikkatlerini dağıtmayan bir ortamda gerçekleştirilmesine özen gösterilmesi gerekmektedir.

OTURUM 1

BAŞLANGIÇ OTURUMU

▼ Amaç

Grup süreci ve amacı hakkında bilgi sahibi olmak ve gruptaki diğer üyelerle tanışmak

▼ Kazanımlar

1. Grupta yer alan üyeler diğer üyeleri bilir.
2. Siber zorbalık psikoeğitim programını tanır.
3. Grup sürecini ve kurallarını açıklar.
4. Siber zorbalık rollerini tanır.
5. Teknolojik araçların siber zorbalıktaki rolünü kavrar.

▼ Materyaller

1. Kâğıt, kalem
2. Grup üyelerinin isim listesi
3. Grup üyeleri için hazırlanan dosyalar
4. Katılımcı sayısı kadar balon, 5-10 tane asetat kalemi, müzik çalar
5. Grup Kuralları (Form-1)
6. Bireysel Amaç Belirleme Formu (Form-2)
7. Grup Katılım Sözleşmesi (Form-3)
8. Siber Zorbalık Rollerini (Form-4)
9. Siber Zorbalık Davranışları Formu (Form-5)

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Üyelere "Hoş geldiniz." denilerek grup süreci başlatılır. Lider tarafından grubun amacı belirtilir.
2. Grup üyelerinin birbirlerini tanıması amacıyla tanışma etkinliği yapılır. Grup lideri şu açıklamayı yapar:

"Grup sürecimiz toplamda dokuz oturumdan oluşmaktadır. Bu oturumlarda siber zorbalık baş etme yöntemleri hakkında bilgi edinmeniz amaçlanmaktadır. Bu süreci daha olumlu şekilde geçirmemizde birbirimizi tanımamız önemli bir rol oynuyor. Şimdi birbirimizi daha iyi tanıyabilmek için bir etkinlik yapacağız."
3. Ardından grup üyelerinin tanışması amacıyla "Müzikli Balonlar" etkinliği uygulanır. Etkinliğin amacı katılımcıların birbirlerinin isimlerini öğrenmesi ve birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlamaktır. Tüm katılımcılara birer tane balon dağıtılır. Balonları şişirmeleri, üzerine isimlerini ve en sevdikleri rengin adını yazmaları istenir. Her üye ismini ve yazdığı rengi yüksek sesle söyler. Daha sonra müzik çalmaya başlar ve katılımcılar balonları havaya atarak onların birbirlerine karışmasını sağlarlar. Müzik durana kadar amaç, balonların tamamını olabildiği kadar havada tutmak ve yere düşmelerini önlemeye çalışmaktır. Müzik durduğu zaman herkes en yakınındaki balonu yakalayarak, ellerindeki balonun üzerinde ismi yazan kişiyi bulmaya çalışır.
4. Grup lideri tarafından aşağıda yer alan açıklama yapılır:

"Sevgili öğrencilerim, grup sürecinin sağlıklı işleyebilmesi ve grup üyelerinin birbirlerini incitmemeleri için bazı kuralların belirlenmesi gerekmektedir. Bu grup kurallarının benimsenmesi hepimizin belirli bir amaç etrafında toplanmasını sağlayacaktır. Şimdi bu grubumuzun kurallarını belirleyelim."

"Sizce bir grup çalışmasının kuralları neler olmalıdır?" diye sorularak gruptan alınan görüşler tahtaya yazılır. Grup lideri tarafından grup sürecine ilişkin hazırlanıp yazılan grup kurallarından ilgili formda (Form-1) olup tahtada bulunmayanlar tahtaya yazılır. Form tüm grubun görebileceği bir yere (pano ya da tahta gibi) asılır.
5. Grup kuralları belirlendikten sonra grup lideri tarafından grup üyelerinin kişisel amaçlarını belirleyebilmesi amacıyla "Bireysel Amaç Belirleme Formu (Form-2)" dağıtılır.
6. Grup üyeleri ve lider birlikte grubun amacına uygun bir grup ismi belirler. Bundan sonraki oturumlarda grubun ismiyle süreç yönetilir.

7. Grup lideri gönüllülük, gruba katılım ve devam, gizlilik ve sorumlulukların yerine getirilmesini içeren "Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Psiko-Eğitim Programına Katılım Sözleşmesi"ni (Form- 3) iki kopya şeklinde her bir üyeye verir ve sözleşme, grup üyeleri tarafından imzalanır. Sözleşmelerin biri grup üyesinde, diğeri de grup liderinde kalacaktır. Anlaşılmayan konular hakkında grup lideri açıklama yapar.

8. Grup sözleşmesi üyeler tarafından imzalandıktan sonra İstasyon Etkinliğine geçilir. Grup lideri grup üyelerini dört küçük gruba ayırır. Ayrıca her küçük grup için bir sözcü seçer. Her gruba sosyal medya araçlarının kullanımı ile ilgili bir görev verir. Gruplardan görevleri yaparken

- Pano,
- Resim yapma,
- Afiş oluşturma,
- Hikâye yazma,
- Rol oynama

tekniklerinden birini seçmeleri istenir. Daha sonra gruplara aşağıdaki görevler verilir:

- Birinci grup: Sosyal medya araçlarıyla ile iletişime geçen, fotoğraf paylaşan, bilgiye ulaşan ve yorum yapan kişinin davranışlarını
- İkinci grup: Sosyal medya araçları kullanırken paylaşımlarıyla alay edilen, izinsiz fotoğrafları paylaşılan, hesapları çalınan kişinin davranışlarını;
- Üçüncü grup: Arkadaşlarının sosyal medya paylaşımlarıyla alay eden, kendini farklı bir kimlikte göstererek sosyal medya aracı kullanan, başkalarını tehdit eden, diğerlerine ait gizli bilgi, resim veya görüntüleri ifşa eden ve virüs gönderen kişinin davranışlarını
- Dördüncü grup: Siber zorbalık olaylarını gören bir kişinin davranışlarını

tanımlamaları görevi verilir.

Üyelere görevleri yerine getirmeleri için beş dakika süre verilir. Süre bitimiyle birlikte sözcüler hariç diğer grup üyeleri tüm istasyonları gezerler. Sözcüler yaptıkları çalışmalarını diğer grup üyelerine anlatır. Daha sonra lider siber zorbalıkla ilgili formda yer alan bilgileri paylaşır (Form-4 ve Form-5).

9. Daha sonra lider, grup üyeleriyle siber zorbalık araç ve uygulamalarını kullanırken yaşadıkları deneyimlerini paylaşmaları için “Siber Zorbalık Deneyimleri” etkinliğini yapar. Siber zorbalık davranışlarının yazılı olduğu kartlar torbaya konur. Lider, torbadan bir tane siber zorbalık kartı çeker. Kartta yazılan davranışı yapma, bu davranışa maruz kalma ve şahit olma durumları öğrencilere sorulur. Öğrencilerin siber zorbalık deneyimlerini paylaşmaları teşvik edilir.
10. Lider tarafından oturumun özeti yapılır. İlk oturuma ilişkin üyelerden duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Lider, grup üyelerine sormak istedikleri bir şey olup olmadığını sorar. Grup üyelerine gizlilik kuralını ve bir sonraki oturumun zamanı hatırlatarak oturumu sonlandırır.

GRUP KURALLARI

FORM - 1

1. Grup üyeleri zorunlu durumlar dışında, her oturuma katılacaktır.
2. Grup üyeleri oturumlara zamanında katılır.
3. Grup içinde konuşulanlar grup içinde kalacaktır. Grupta konuşulanlar bir başkasına anlatılmayacaktır.
4. Tüm grup üyeleri birbirine saygı gösterecektir.
5. Grup üyeleri görüşlerini özgürce ifade edebilecektir.
6. Grup üyeleri aşağılayıcı, suçlayıcı ve hakaret içeren söz ve davranışlarda bulunmayacaktır.
7. Grup üyeleri izin alarak konuşmalı ve üyelerden biri konuşurken diğerleri onu saygı ile dinlemelidir.
8. Grup üyeleri oturum sonunda verilen ev uygulamalarını yaparak bir sonraki oturuma gelir.

FORM - 2

Bu eğitim programına katıldıktan sonra ulaşmak istediğiniz amaçlarınızı aşağıdaki form'a belirtiniz. Amaçlarınızı, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Yapmak istemediklerinizi değil yapmak ve başarmak istediklerinizi amaç cümlesi olarak yazınız.

Amaçlarım

1.
2.
3.
4.
5.

Bireysel Amaç Belirleme Formu

FORM - 3

GRUP SÖZLEŞMESİ

1. Oturumların 40 dakika ve dokuz oturum olarak uygulanacağı konusunda bilgilendirildim.
2. Grup sürecinde gizlilik ilkesine (konuşulanları kesinlikle grup oturumlarının dışında paylaşmayacağıma) uymayı kabul ediyorum.
3. Grup süreci içerisindeki tüm ilişkilerimde bireye saygı ilkesini ön planda tutacağım ve grup sürecinde diğer üyelere isimleriyle hitap edeceğim.
4. Grup sürecinin ilerleyişini olumsuz yönde etkilememem ve benim bu süreçten yeterince yararlanmam için grup oturumlarına zamanında ve devamlı katılacağım.
5. Grup içerisinde verilecek tüm görevleri yerine getireceğim.
6. Grup sürecine aktif olarak katılacağım.
7. Bu süreçle ilgili belirlediğim bireysel amaçlarıma ulaşabilmem için, gerekli olan çabayı potansiyellerim ölçüsünde göstereceğim.

Kabul Ediyorum

Öğrencinin Adı Soyadı

İmza

Siber Zorbalık Rollerini

FORM - 4

Siber zorbalık olgusunda; siber zorba, siber mağdur, siber zorba ve mağdur ile tanık gibi dört tip bileşen bulunmaktadır.

Siber Zorba: Bilgi ve iletişim teknolojilerini (cep telefonu, bilgisayar, tablet, internet vb.) kasıtlı bir biçimde bir ya da daha fazla öğrenciye zarar verecek şekilde kullanarak saldırgan davranışlar sergileyen kişidir.

Siber Mağdur: Bilgi ve iletişim (cep telefonu, bilgisayar, tablet, internet vb.) araçlarının olumsuz kullanımına maruz kalan kişidir.

Siber Zorba/Mağdur: Hem siber zorbaca davranışlar gösteren hem siber zorbalığa maruz kalan bireylerdir.

İzleyici: Bir kişi ya da gruba yapılan siber zorbalık davranışlarını gören kişidir.

FORM - 5

Siber Zorbalık Davranışları

- İzin almadan, kişisel bilgisayar veya dijital telefondaki bilgileri (dosya, fotoğraf, yazılı mesaj kayıtları vb.) almak
- İnternet ortamında başkasının kimliğiyle izinsiz paylaşımında bulunmak
- Görüntülü yapılan özel bir görüşmeyi, karşı tarafın haberi olmadan başkasına izlettirmek
- İnternet ortamında yapılan paylaşımlara (yorum, fotoğraf, video, bilgi) utandırıcı, kırıcı yorumlar yapmak
- İnternette tehdit içeren, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek
- İnternet şifrelerini ele geçirerek erişimi engellemek
- İnternet şifrelerini ele geçirerek mesajlara ulaşmak
- İnternette, cinsiyetini farklı göstererek karşı tarafı kandırmak
- Sanal ortamda dedikodu veya söylenti yaymak
- Sanal ortamda birilerine küfretmek
- Küçük düşürücü bir mesajı, fotoğrafı veya video görüntüsünü sanal ortamda izinsiz paylaşmak
- Kısa mesaj aracılığıyla tehdit edici, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek

OTURUM 2

SİBER ZORBALIĞIN ETKİLERİ

▼ Amaç

Siber zorbalık etkilerinin farkına varmak

▼ Kazanımlar

Örnek olaylar yoluyla siber zorbalık rollerini tanır.

▼ Materyal

Siber Zorbalığın Olumsuz Etkileri (Form-6)

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulayıcıya Not

Örnek olaydaki isim ve isim/ler grupta yer alan birisinin isimleriyle aynı olması durumunda örnek olaydaki isim/ler değiştirilir.

▼ Uygulama Süreci

1. Sevgili grup üyeleri bugün sizlerle 2. oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Öncelikle hepiniz hoş geldiniz. 1. oturumumuzda sizlerle tanışma ve siber zorbalığa ilişkin farkındalık kazandırma etkinlikleri yapmıştık. Bugün de sizlerle siber zorbalığın neden olduğu psikolojik, akademik ve sosyal etkiler hakkında paylaşımda bulunacağız.
2. Grup lideri geçen oturumda yapılan tanışma etkinliğinde grup üyelerine balonların üzerine isimlerini ve sevdiği renkleri yazarak yaptıkları tanışma etkinliğini hatırlayıp hatırlamadıklarını sorar. Daha sonra grup üyelerinden ismini söylediği üyenin en çok hangi rengi sevdiğini grup üyeleri tarafından söylenmesi istenir. Bazen de renk söylenerek bu rengi hangi grup üyesinin sevdiği sorulur.
3. Grup lideri grup üyelerine "Akademik başarınızı (ders çalışma, okula devam, ders motivasyonu vb.) olumsuz etkileyen bir olayı hatırlıyor musunuz?" sorusunu sorar ve grup üyelerinin paylaşımını aldıktan sonra grup lideri "Sosyal ilişkilerinizi (arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri vb.) olumsuz etkileyen bir olayı hatırlıyor musunuz?" sorusunu sorar. Grup üyelerinin paylaşımını aldıktan sonra "Sizi psikolojik

olarak (korku, kaygı, stres, üzüntü, panik vb. duygular) olumsuz etkileyen bir olayı musunuz?" sorusunu sorarak grup üyelerinin paylaşımlarını alır.

4. Grup lideri daha sonra siber zorbalıkla şu hikâyeyi okur.

"Akın sosyal medyada uzun süre vakit geçiren bir öğrencidir. Akın sınıf arkadaşlarını sosyal medyada rahatsız edip onlarla dalga geçmektedir. Bu yüzden sosyal medyada iletişimde olduğu kişilerle sorunlar yaşamaktadır. Bir gün Akın sosyal medyada kendisi adına hesaplar açıldığını ve çevresindeki kişilere, hatta öğretmenlerine bu sosyal medya hesaplarından olumsuz mesajlar gönderildiğini öğrendi. Bu mesajlar rahatsız edici (alay, dalga, hakaret vb.) içerikteydi. Mesajları okuyanlar Akın'a tepki göstererek ailesiyle iletişime geçmeye başladı. Akın, kimin açtığını bilmediği bu sahte sosyal medya hesaplarını kapatma girişimlerinde bulundu."
5. Grup lideri tarafından tahta üçe bölünür ve ardından tahtaya akademik, sosyal ve psikolojik etkiler başlıkları yazılır. Grup lideri tarafından üyelere "Akın bu olaydan nasıl etkilenmiştir?" sorusu yöneltilir. Gelen cevabın hangi bölüme ait olduğunu grup üyelerine sorarak cevabı ilgili bölüme yazar.
6. Grup üyelerinin paylaşımları alınır. Paylaşımların ardından grup lideri tarafından grup üyelerine "Bu olayın Akın'a başka olumsuz etkileri olmuş mudur?" sorusu yöneltilir.
7. Üyelerin soruya ilişkin paylaşımlarının ardından "Siber Zorbalığa Maruz Kalan Bireylerde Görülen Olumsuz Etkiler Formu (Form-6)" grup üyelerine dağıtılır.
8. Oturumun sonunda lider ya da gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır. İkinci oturum iyi dilek ve temennilerle sonlandırılır.

FORM – 6

Siber Zorbalığın Olumsuz Etkileri

Akademik Etkileri

1. Derslere odaklanamama
2. Derslere girmeme
3. Devamsızlık yapma
4. Derslerde başarısızlık
5. Okul başarısının aniden düşmeye başlaması
6. Okula gitmemek için bahaneler bulma
7. Ödev ve sorumluluklarını aksatma

Sosyal Etkileri

1. Aileleriyle sorun yaşama
2. Uyumsuz davranışlar sergileme
3. Arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşama
4. Sosyal ilişki kurmakta sorunlar yaşama
5. Sosyal çevresine güvenmeme

Psikolojik Etkileri

1. Öz saygıda düşme
2. Depresyon
3. Kendine zarar verme
4. Kaygı
5. Yalnızlık
6. Şüphe
7. Panik
8. Üzüntü
9. Sinirlilik
10. Kendilerini çaresiz hissetme
11. Utanma
12. Umutsuzluk
13. Korku, Stres

OTURUM 3

DUYGULARI TANIMAK

▼ Amaç

Siber zorbalık olaylarında oluşan duyguları anlamak

▼ Kazanımlar

1. Beden diliyle duygularını ifade eder.
2. Duygularını ifade eder.
3. Siber zorbalığa maruz kalan birinin yaşadığı duyguları anlar.

▼ Materyal

Duygu Kartları

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Grup lideri tarafından, üyelere "Hoş geldiniz." denilerek bir önceki oturum lider ya da grup üyelerinden biri tarafından hatırlatılır ve ardından 3. oturum başlatılır.
2. Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle "Duygularımız" hakkında paylaşımında bulunacağız. Öncelikle sizlerden duygu denildiğinde aklınıza gelenleri özgürce paylaşmanızı istiyorum.
3. Gönüllü üyelerden paylaşımları alınır. Ardından lider tarafından duygunun tanımı yapılır. (Duygu: Bir olay, kimse ya da nesnenin insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki, izlenim)
4. Üyelerin paylaşımlarının ardından grup lideri duyguların yazılı olduğu kâğıtları grup üyelerine tanıtır. Grup üyelerinden bir gönüllü seçerek hazırlanan kâğıtlardan bir tanesini seçmesi ve bu kağıdı arkadaşlarına göstermemesi istenir. Gönüllü üye seçtiği kâğıtta yer alan duyguyu jest ve mimikleriyle anlatmaya çalışır.

Diğer grup üyelerinin anlatılan duyguyu bulması istenir. Anlatmaya çalıştığı duygu, grup üyeleri tarafından tahmin edilince başka bir grup üyesi yeni bir duygu kartı seçer. Süreç bu şekilde devam eder.

5. Etkinliğin ardından aşağıda yazılı örnek olay üyeler ile paylaşılır:
“Esen arkadaşlarıyla iyi anlaşan, sevilen ve derslerinde sorumluluklarını yerine getiren bir öğrencidir. Kimliği belirsiz kişiler, Esen’e ait fotoğrafları sosyal medyada paylaşıp fotoğrafların altına olumsuz yorumlar yaparlar. Esen ve çevresindekiler bu hesapları şikâyet etseler de bu fotoğrafların sosyal medyada yayılmasının önüne geçemezler.”
6. Grup lideri grup üyelerine sorular sorarak etkileşim başlatır. Grup lideri duyguları (mutsuz, öfke, kızgın, korku, nefret, acı, özlem, şaşırılmış, sıkıntı, mutlu, kıskançlık, neşe, sevgi, hayal kırıklığı, merak, hayret, üzgün, utanmış) tahtaya yazar. Grup üyelerine aşağıdaki soruları sorar:
 - Esen hangi duyguları yaşamıştır? (Her grup üyesi Esen’in hissettiğini düşündüğü duyguların altına kendi ismini yazar.)
 - Sizin başınıza böyle bir olay gelmiş olsaydı hangi duyguları yaşardınız?
7. Paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri oturumun özetini yaparak oturumu sonlandırır.

OTURUM 4

SANAL ORTAMDA ÖFKE YÖNETİMİ

▼ Amaç

Sanal ortamda yaşanan öfke duygusu ile başa çıkmak

▼ Kazanımlar

1. Sosyal medya araçlarını kullanırken öfke oluşturan durumları fark eder.
2. Sosyal medya araçlarını kullanırken öfke duygusunu yönetir.
3. Sanal ortamda öfke ile başa çıkma stratejilerini geliştirir.

▼ Materyal

- Kâğıt, kalem
- Sanal Ortamda Öfke ile Başa Çıkma Stratejileri Bilgi Notu (Form-7)

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Grup üyelerine “Hoş geldiniz” denir. Bir önceki oturumun kısa bir özetlemesi yapılarak grup üyelerine geçen hafta yapılan oturumla ilgili olumlu veya olumsuz olarak belirtmek istedikleri herhangi bir şeyin olup olmadığı sorulur. Yanıtlar dinlenir. Bu oturumda sosyal medya araçlarını kullanırken öfke duyulan durumlar üzerinde çalışılacağı belirtilir.
2. Lider “Ayrılıp Birleşme” etkinliğini aşağıdaki aşamaları kullanarak uygular:
 - Grup üyeleri üç küçük gruba ayrılır ve gruplarına isim vermeleri istenir. Her üyeye kâğıt ve kalem verilir.
 - Oluşturulan küçük gruptaki üyelere sırasıyla 1, 2, 3 numaraları verilir. Daha sonra 1 numaralı üyelere birinci soru, 2 numaralı üyelere ikinci soru ve 3 numaralı üyelereyse üçüncü soru verilir.
 1. Soru: Sosyal medya araçlarını kullanırken hangi olaylar öfkelenmemize neden olur?
 2. Soru: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfkelenen kişi ne tür davranışlar gösterir?
 3. Soru: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfke tepkisi gösteren bireyin aklından neler geçer?
 - Daha sonra aynı numaraya sahip grup üyeleri bir araya gelerek kendi sorularını 5 dk. içinde

tartışmaları ve not almaları istenir. (*Lider süreç içerisinde gruplar arasında gezerek grup üyelerine takıldığı noktalarda yardımcı olur.)

- Tartışma sürecinden sonra grup üyelerinden, ilk aşamadaki küçük gruplarına dönmeleri ve bilgilerini diğer üyelerle paylaşmaları istenir.

3. Lider “Pazar Yeri” etkinliğini uygulayacağını açıklar. Grup üyelerine önce küçük kâğıtlar dağıtılır. Daha sonra grup üyelerinden bu kâğıtlara sosyal medya araçlarını kullanırken öfkelenmelerine neden olan bir soruna ilişkin kendi çözümlerini yazmaları istenir. Kâğıtları üstlerine veya yakalarına takarak dolaşmalarını ve arkadaşlarının üzerinde yazan kâğıtları okumaları istenir. Grup üyeleri diğer üyelerin yakasında yazılan kâğıtlarla ilgili soruları varsa ilgili grup üyesine sorar. Beğendikleri çözüm önerileri varsa bu çözüm önerisini kendi kâğıdına ekler. Grup üyeleri yerlerine oturduktan sonra yapılan eklemeler grup üyelerinden dinlenir. Bu çözüm önerilerini neden tercih ettikleri üzerine konuşulur.
4. Lider sosyal medya araçlarını kullanırken yaşanabilecek öfke duyguları ile başa çıkma için hazırlanan Form-7 (Sanal Ortamda Öfke ile Başa Çıkma Stratejileri Bilgi Notu) grup üyeleriyle paylaşılır. Bilgi notundaki stratejilerin kullanımını hakkında grup üyelerinin düşünceleri alınır.
5. Lider ya da gönüllü bir üye tarafından oturumun özeti yapılır. Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerine gizlilik kuralı ve bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

FORM - 7

Arkadaşla Konuşma: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfkelenmişinizi hissettiğiniz anlarda yakın bir arkadaşınızla sizi kızdıran olayı ve bu olayla ilgili duygularınızı paylaşabilirsiniz.

Yetişkin Desteği Alma: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfkelenmişinizi hissettiğiniz anlarda aile bireyleri, öğretmen, psikolojik danışman/rehber öğretmen veya güvendiğiniz bir yetişkinle sizi kızdıran olayı ve bu olayla ilgili duygularınızı paylaşabilirsiniz.

Mola Alma: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfkenizi artıran durum karşısında sosyal medya araçlarının kullanımı bir süreliğine ertelenebilir. Bu yöntem öfkeniz hızla yükselirken mola alıp ortamı/durumu terk etmenizle birlikte öfkenizin aşırı yükselmesini engeller. Bu strateji başka stratejiler ile birlikte kullanıldığı zaman daha da etkili olabilir. Örneğin mola alıp yürüyüşe çıkabilirsiniz.

Hayır Diyebilme: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfkelenmenize sebep olan kişiye davranışlarını durdurmasını söyleyebilirsiniz. Örneğin "Bana yaptığın incitici yorumları durdurmanı istiyorum", "Sanal ortamda bana kötü yorumlar yapmaya hakkın yok." gibi.

İç Konuşma: Sanal ortamda yaşanan olay karşısında iç konuşmanız pozitif veya negatif olabilir. Bu iç konuşma aslında sizin düşüncenizdir. Olumlu düşündüğünüz zaman buna göre davranabilir ve duygularınızı kontrol edebilirsiniz. Burada kendinizi sakinleştirici ifadeler kullanabilirsiniz. Örneğin; "Ona gününü göstereceğim!" yerine "Bunun beni etkilemesine izin vermeyeceğim!", "Haddini bildireceğim!" yerine "Kontrol bende!" gibi öfke kontrolüne yardımcı alternatif ifadeler kullanabilirsiniz.

İçinizden Saymak: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfkenizi arttıran durum karşısında tepki vermeden önce durup sakinleşene kadar içinizden saydıktan sonra tepkide bulunmanız yararlı olabilir. Örneğin derin bir nefes alıp içinizden 10'a kadar sayıp sonra tepki vermek. Bu etkinlik, olayla aranızda mesafe koyacağı için daha doğru tepkiler vermenizi sağlar.

Günlük Tutmak-Mektup Yazmak: Sosyal medya araçlarını kullanırken öfkenizi arttıran durum karşısında hissettiklerinizi yazabilirsiniz.

Gevşeme Egzersizleri: Nefes alma teknikleri ile kas gevşetme tekniklerinin yanı sıra çeşitli egzersizler de yapılabilir. İçinizden 5'e kadar sayarak yavaşça nefes almak ve yine 5'e kadar sayarak yavaşça nefes vermek buna örnek olarak verilebilir. Burada önemli olan, dikkatinizi nefesinize odaklamaktır. Bu, her yerde ve her ortamda yapabileceğiniz bir uygulamadır. Ayrıca öfke anında kendinizi en mutlu ve huzurlu olduğunuz yerde hayal etmeniz de iyi bir gevşeme egzersizidir. Bunun yanı sıra yürüyüş, spor gibi egzersizleri de kullanabilirsiniz.

Sanal Ortamda Öfke İle Başa Çıkma Stratejileri Bilgi Notu

OTURUM 5

SİBER ZORBALIĞI ÖNLEME BECERİLERİ

▼ Amaç

Siber zorbalığı önleme konusunda beceriler geliştirmek

▼ Kazanımlar

1. Siber zorbalığın çözümü için iletişim becerilerini kullanır.
2. Siber zorbalığı önlemek için yardım ister.
3. Siber zorbalık olayları karşısında duygularını kontrol eder.

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulayıcıya Not

Örnek olaydaki isim ve isim/ler grupta yer alan birisinin isimleriyle aynı olması durumunda örnek olaydaki isim/ler değiştirilir.

▼ Uygulama Süreci

1. Grup üyelerine “Hoş geldiniz” denilir. Geçen hafta yapılan oturumun kısa bir özeti yapılarak grup üyelerinin oturum ile ilgili görüşleri alınır. Bu oturumun amacının siber zorbalığı önleme konusunda beceri kazanmak olduğu grup üyelerine açıklanır.
2. Lider tarafından aşağıda yer alan siber zorbalık örnek olayı grup üyelerine okunur. Lider örnek olayı grup üleriyle paylaştıktan sonra aşağıda belirtilen soruları grup üyelerine yöneltir:

Örnek Olay

Elif, sınıf arkadaşı Azra ile ön sırada oturmak istediği için bir tartışma yaşadı. Yaşanılan tartışma sonu-

cunda Azra ön sırada oturmaya devam etti. Elif, bu duruma öfkelenerek akşam sınıfın mesajlaşma grubunda Azra'yı hedef gösteren olumsuz ifadeler kullanarak onunla alay etti. Gruptaki herkes Azra'yla dalga geçildiğini anladı. Azra bu duruma çok üzüldü ve sinirlendi. Elif'in yaptığı bu davranışa karşılık vermek istiyordu. Azra, Elif'in sosyal medya hesaplarına ulaşarak birkaç fotoğrafını indirdi ve fotoğrafların yüz kısmında değişiklikler yaptı. Elif bu fotoğrafları sınıfın mesajlaşma grubunda paylaşarak "Bir daha benimle alay etme!" diye bir mesaj yazdı.

Lider tarafından aşağıda yazılı sorular grup üyelerine yöneltilir:

- i. Örnek olaydaki siber zorbalık nasıl gerçekleşmiştir?
- ii. Azra ve Elif neden sorun yaşadılar?

*Sorunun cevabı grup üyelerinden alındıktan sonra grup lideri "Peki, bu mesajlar paylaşılma-
dan önce paylaşan kişi göndereceği mesajın oluşturacağı olumsuz sonuçları düşünebilseydi
paylaşımı yapar mıydı?" sorusunu sorar. Lider, paylaşım yapmadan önce "Geçen oturumda
işlediğimiz öfke kontrolü oturumundaki yöntemleri uygulayarak daha sağlıklı davranışlar ser-
gileyebiliriz." der.

- iii. Azra ve Elif'in sınıf arkadaşları olsaydınız bu mesajları gördükten sonra ne hissedersiniz? Neler yapardınız?

*Grup lideri, izleyicilerin sessiz kalması, görmezden gelmesi vb. davranışların bu durumların devam etmesine sebep olacağını vurgular.

3. Grup üyelerinin örnek olaya ilişkin paylaşımlarının ardından Azra ve Elif'in nasıl daha sağlıklı iletişim kurarak bu sorunu çözebileceği grup üyeleriyle tartışılır. Tartışmanın ardından grup üyeleri çözüm önerilerinden birini seçer ve gönüllü iki grup üyesinin seçilen bu öneriyi canlandırması istenir. Canlandırmanın ardından lider, aşağıda yazılı açıklamayı yapar:

"Sevgili öğrenciler, sağlıklı iletişim kurabilmek oldukça önemlidir. Çünkü sorunların çözümün-
de iletişim sayesinde başarıya ulaşabiliriz. Uygun çözüm yolları bulunamadığı durumlarda
ebeveynlerden, öğretmenlerden veya rehber öğretmen/psikolojik danışmanlardan yardım is-
teyebiliriz."

4. Oturumun özeti grup üyeleri ile birlikte yapılır. Grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür edilir ve oturum sonlandırılır.

OTURUM 6

SİBER ZORBALIKLA BAŞ ETME

▼ Amaç

Siber zorbalık ile baş etme konusunda beceri geliştirmek.

▼ Kazanımlar

1. Siber zorbalık sürecine ilişkin bilgi sahibi olur.
2. Siber zorbalık ile baş eder.

▼ Materyal

- Top/Top hâline getirilmiş kâğıt
- Baş Etme Stratejileri (Form-8)
- 4 adet örnek olay çıktısı

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulayıcıya Not

Örnek olaydaki isim ve isim/ler grupta yer alan birisinin isimleriyle aynı olması durumunda örnek olaydaki isim/ler değiştirilir.

▼ Uygulama Süreci

1. Geçen hafta yapılan oturumun konusu hatırlatılarak grup üyelerinden ayağa kalkarak daire oluşturması istenir. Grup lideri, bir önceki oturumdan akıllarında kalan bir kelime veya cümleyi söyledikten sonra elindeki topu, grup üyelerinden birine atmasını ister. Bütün üyelerin katılımından sonra grup lideri kısa bir özet yaparak altıncı oturumu başlatır.
2. Lider tarafından oturumun amacının, siber zorbalığa müdahale etme konusunda bilgi ve beceri sağlamak olduğu grup üyelerine açıklanır. Aşağıdaki örnek olay grup üyelerine okunur:

ÖRNEK OLAYLAR



ÖRNEK OLAY: Tuğrul bir gün sosyal medya hesabından bir mesaj alır. Mesajı yazanı tanıımıyordu, içeriğinde küfür, hakaret ve tehdit vardı. Gelen mesajı öncelikle görmezden geldi. Tuğrul, kimin niye böyle bir şey yaptığını anlayamadı. Ancak mesajların devam etmesi üzerine bu durum onu oldukça tedirgin etti.

3. Örnek olayın ardından grup üyelerine aşağıdaki soru yöneltilir:

Tuğrul bu olay karşısında sizce ne yapmalı?

4. Grup üyelerinin soruya ilişkin paylaşımlarının ardından grup üyelerine böyle durumlarla karşı karşıya kalan bir öğrencinin bu olaydan olumsuz olarak etkilenmemesi için neler yapılabileceği sorusu yöneltilir ve grup içi paylaşımda bulunulur. Grup lideri cevapları tahtaya kısaca not alır. "Örnek olayda Tuğrul baş etme becerilerinden görmezden gelme ve kaçınmayı kullanmış ancak mesajların devam etmesi sonucu tek başına bu yöntem yeterli olmamış." Grup lideri Form-8'den yararlanarak baş etme stratejilerini söyler ve tahtaya yazar.
5. Grup lideri grup üyelerini dört küçük gruba ayırır. Oturum başında okunan örnek olay gruplara dağıtılır (4 çıktı). Her gruptan bir yazman seçmesi istenir. Grup üyelerinden, Tuğrul'un hikâyesini bugünkü oturumlarda konuşulan baş etme stratejilerini düşünerek tamamlamaları ve yazmaları istenir. Her küçük grup, tamamladıkları hikâyelerini büyük grupla paylaşır.
6. Grup üyelerine hikâyelerinde hangi stratejileri kullandıkları sorulur, kullanılmayan strateji varsa grup lideri tarafından hatırlatılır.
7. Lider, grup üyelerine siber zorbalık olayları karşısında neler yapabileceği konusunda bilgi paylaşımında bulunur ve Baş Etme Stratejileri (Form-8) formunu grup üyeleri ile paylaşır.
8. Grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür edilir ve oturum sonlandırılır.

FORM – 8

Baş Etme Stratejileri

- **Kaçınma ve görmezden gelme boyutu:** Bu boyutta bireyler hayatına devam etme, yanıt vermeme, kullanılan araç ya da uygulamayı kapatma, hesabı silme, gelen mesajı ya da bildirimini okumadan görmezden gelme baş etme stratejilerini kullanmaktadırlar. Bu stratejilerden bazıları orantılandırılması gerektiğinde sanal zorbalığa maruz kalındığından kişi, hayatına devam edip yapılan eylemi görmezden gelebilir. Sanal zorba tarafından rahatsız edici eylemlerin sürekliliği hâlinde de yapılan platform, araç ya da uygulamayı kapatma yoluna gidebilir. Eğer platformda üçüncü şahıslarla bilgilerin paylaşılması gibi durumlar söz konusuysa platformdaki etkin hesabı tamamen silme işlemi gerçekleştirilebilir. Ayrıca siber zorbalık mesaj ya da anlık iletiler yolu ile gerçekleştiriliyorsa engelleme, sustur gibi önlemler alınmadan önce mesaj ve iletiler siber mağdur tarafından görmezden gelinebilir. Bu şekilde siber zorba herhangi bir sonuç alamayacağını düşündüğü an iletişimi sonlandırma yoluna gidebilir.
- **Yardım arama boyutu:** Bu boyutta bireyler aile, öğretmen, idareci, akran/arkadaştan sosyal destek bağlamında yardım arama davranışında bulunma stratejilerini kullanmaktadır. Kişi bilgisayar, dijital telefon, oyun konsolu veya diğer elektronik cihazlar aracılığıyla kendisini rahatsız eden kullanıcı ya da bir durum ile karşılaştığında ailesiyle durumu paylaşarak yardım alabilir. Rahatsız eden kişi ya da olay ev ortamında gerçekleşiyorsa aile, okul ortamındaysa arkadaş, öğretmen ya da kurum idarecisinden destek alınabilir.
- **Bilgi arama boyutu:** Bireyler bilgi arama boyutunda siber zorbalık olaylarını anlamak ve bunlara yönelik önlem almak için sosyal medya uygulamaları, web sitesi ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinmeye çalışmaktadır.
- **Güvenlik ve gizliliği arttırma boyutu:** Bu boyutta bireyler siber zorbalığa maruz kaldıkları araçları kullanmayı öğrenme, gizliliği artırma, güvenlik artırma ve ek yazılım yükleme gibi davranışlarla baş etmektedirler. Kişiler bir platform, araç ya da uygulamayı kullanmadan önce kullanıma ilişkin yeterli düzeyde bilgi sahibi olmak için platformu öğrenmelidir. Kullanılan platformda kişilerin hangi bilgileri kimler ile paylaşacağına dair güvenlik ve gizlilik ayarları düzenlenmelidir. Gizliliğe ilişkin örneğin kişi, fotoğraflarını

platformda yer alan tüm kullanıcılar ile paylaşmamalı, sadece arkadaşlarına görünür olacak şekilde düzenlemelidir. Güvenlik açığı oluşturmamak için kişiler kullanılan platforma yönelik onaylanmayan eklentiler kullanmamalıdır. Bu tür eklentiler kişisel bilgilerin sızdırılmasına yol açabilir. Bunun yerine kişilerin güvenlik ile ilgili şüphelerinin giderilmemesi durumunda güvenliği artırmak için kullanılan platforma yönelik özel amaçlı ek yazılımlar kullanmayı tercih etmelidir. Platformda kullanılacak şifreler o alana özgü ve tahmin edilmesi zor harf, rakam ve özel karakter içeren güçlük düzeyi zor olacak şekilde oluşturulmalıdır.

- **Mücadele boyutu:** Bu boyutta bireyler daha önceden siber zorbalık yaşayanlarla görüşme, kanıtları saklama veya ekran kaydı alma, listeden çıkarma, engelleme, polis, savcılık ya da Web ihbarda şikâyet etme, iletişime geçmeye çalışma stratejilerini kullanmaktadır. Daha önceden siber zorbalığa uğramış kişilerle görüşerek olaylar karşısında nasıl mücadele edebileceğine yönelik fikir sahibi olabilir. Siber zorbalık ile mücadele ederken zorbalığa ilişkin kanıt oluşturabilecek her türlü elektronik kaydın saklanması, mücadelenin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Siber zorbalıkla mücadelesinde zorbalık yapan kişi ya da kişilerin arkadaş listesinden çıkarılması, zorbalığa maruz kalınan platformdan engellenmesi yoluna gidilebilir. Siber zorbalık arkadaş listesinden çıkarma, engelleme işlemleri sonrası da devam ediyorsa polis ya da savcılık aracılığıyla ilgililer hakkında şikâyetçi olunabilir. Ayrıca sanal ortamda 5651 sayılı yasanın 8. Maddesinde yer alan; intihara yönlendirme, çocukların cinsel istismarı, uyuşturucu ve uyarıcı madde kullanılmasını kolaylaştırma, sağlık için tehlikeli madde temini, müstehcenlik, fuhuş, kumar oynanması için yer ve imkân sağlama, Atatürk aleyhine işlenen suçlar ve yasa dışı bahisle ilgili yeterli şüphe ya da kanıtla sahip olunması durumunda Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu İnternet Bilgi İhbar Merkezi ihbarweb.org.tr aracılığıyla da şikâyette bulunulabilir.

OTURUM 7

SİBER ZORBALIKLA GİZLİLİK VE GÜVENLİK

▼ Amaç

Sanal ortamda kullanılan araç ve uygulamaların gizlilik ve güvenliği hakkında bilgi sahibi olmak

▼ Kazanımlar

1. Sanal ortamda kullanılan araç ve uygulamalarda gizlilik ve güvenlik ayarları hakkında bilgi edinir.
2. Sanal ortamda kullanılan araç ve uygulamalarda gizlilik ve güvenlik ayarlarını gerçekleştirir.

▼ Materyal

Videolar

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Lider, grup üyelerine "Merhaba" diyerek oturumu başlatır. Grup lideri bu oturuma bir oyun ile başlayacağını ifade eder. Her üyeye birer tane küçük kâğıt dağıtır, "Şimdi yeni bir sosyal medya hesabı açtığımızı düşünelim, bu hesaba şifre oluşturacağız. Bu şifre şimdiye kadar kullandığınız ya da şu an kullandığınız şifre olmamalıdır. Belirlediğiniz şifreyi kimsenin görmeyeceği şekilde kâğıda yazınız. Kâğıdı göstermeden ayağa kalkıp yan yana aynı hizaya gelmenizi istiyorum. Şimdi size beş özellik okuyacağım. Şifresinde söylediğim özellik bulunanlar bir adım öne çıkacak, bulunmayanlarsa yerinde kalacaktır."

Lider aşağıdaki özellikleri okuyarak etkinliği sürdürür:

- a. Şifresi içerisinde en az bir rakam bulunanlar
- b. Şifresi içerisinde en az bir küçük harf bulunanlar
- c. Şifresi içerisinde en az bir büyük harf bulunanlar
- d. Şifresi içerisinde en az bir özel karakter olanlar (. - , + & @ % ; : vb.)
- e. Şifre uzunluğu en az 8 karakter olanlar

Lider herkesin birbirini alkışlamasını ister. "Bu, beş özelliğin şifrelerinizde mutlaka bulunması ve şifrenizi başkalarıyla paylaşmamanız gerektiğini unutmayınız." diyerek etkinliği sona erdirir.

2. Lider tarafından sanal ortamlarda kimliğimizi ve kendimizi koruma videosu öğrenciler ile paylaşılır. Her video izlendikten sonra grup üyelerinden görüş alınabilir.

3. Lider sanal ortamlarda kimliğin korunmasına ilişkin aşağıda yazılı açıklamayı yapar.

“Sevgili öğrencilerim, sanal ortamlarda kimliğimizi ve kendimizi korumada pek çok özellik vardır. Bu konuda farkında olmak, sorumluluk almak ve güvenli bir şekilde sanal ortamı kullanmak bizi koruyacaktır.”

4. Lider tarafından grup üyelerine řu soru yöneltilir.

Aktif bir şekilde kullandığınız sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları hangileridir?

Belirtilen araçlar tahtaya yazılır. Kullanılan araçların (Cep telefonu, sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları, internet ve oyun siteleri mutlaka verilmelidir) güvenlik ve gizlilik ayarları hakkında bir sonraki oturuma kadar araştırma yapılarak kısa bilgiler toplamaları istenir.

5. Lider tarafından oturumun özeti yapılır.

OTURUM 8

SANAL ORTAMDA KULLANILAN ARAÇ VE UYGULAMALARIN GİZLİLİK VE GÜVENLİĞİ

▼ Amaç

Sanal ortamda kullanılan araç ve uygulamaların gizlilik ve güvenliği hakkında bilgi sahibi olmak

▼ Kazanımlar

1. Sanal ortamda kullanılan araç ve uygulamalarda gizlilik ve güvenlik ayarlarını bilir.
2. Sanal ortamda kullanılan araç ve uygulamalarda gizlilik ve güvenlik ayarlarını gerçekleştirir.

▼ Materyal

Videolar

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Lider grup üyelerine “Hoş geldiniz” diyerek oturumu başlatır. Bir önceki oturumda verilen araştırma konusuyla ilgili her bir grup üyesinden hangi aracı araştırdığının yanı sıra bu araç ve uygulamada gizlilik ve güvenlikle ilgili edindiği bilgileri paylaşmaları istenir.
2. Grup üyelerinin en çok kullandıkları araç ve uygulamalarla ilgili gizlilik ve güvenlik videoları izletilir. Her video izlendikten sonra grup üyelerinden birkaç dakikalık görüş alınabilir.
3. Görüşler alındıktan sonra aşağıdaki etkinlik uygulanır: Grup üyeleri dört küçük gruba ayrılır. Her gruba birer karton dağıtılır ve a. cep telefonu, b. sosyal medya, c. mesajlaşma uygulamaları, d. internet ve oyun siteleri konularından biri verilir. Küçük grup üyelerinden, kendilerine verilen konu başlıklarıyla ilgili gizlilik ve güvenlik hakkında öğrendiklerini kartona yazmaları istenir. Küçük gruplar yazma işlemini tamamladıktan yazdıkları kartonları oturumun gerçekleştiği yerin farklı bölmelerine asarlar. Tüm üyeler ayağa kalkarak diğer grupların yazdıklarını okur, eksik olduğunu düşündükleri bilgileri kartona eklerler. Her gruptan birer sözcü seçilerek bu sözcü kendi grup yazılarını bütün gruba paylaşır. Grup lideri paylaşılanları özetleyerek etkinliği sonlandırır.
4. Lider, grup üyelerinden sonraki oturuma kadar öğrendikleri güvenlik ve gizlilik ayarlarını kullandıkları araç veya uygulamalarda gerçekleştirmelerini ister.

Not: Sonlandırma oturumu yani 9. Oturuma geçmeden önce bu oturumda üyelere bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatılmalıdır.

OTURUM 9

KAPANIŞ OTURUMU

▼ Amaç

Siber zorbalıkla ilgili edindiği kazanımların değerlendirmesini yapmak

▼ Kazanımlar

1. Grup sürecindeki kazanımlarını değerlendirir.
2. Grup sürecine ilişkin yaşantılarını değerlendirir.

▼ Materyal

- Gelişim Yolculuğu Formu (Form-9)
- Siber Zorbalık ile Mücadele Sözleşmesi (Form-10)
- Veli Onay Dilekçesi (Form-11)
- İp

▼ Süre

40 dakika

▼ Uygulama Süreci

1. Grup lideri grup üyelerine “Hoş geldiniz” diyerek oturumu başlatır. Bu oturumun son oturum olacağı hatırlatılır. Bu son oturumda çalışmamıza ilişkin bir değerlendirme yapacağız. Bu değerlendirmeye, şimdiye kadar yaptığımız oturumların neler olduğunu özetleyerek başlayalım. Grup lideri oturum isimlerini hatırlatır. (Birinci oturumda siber zorbalığın ne olduğunu öğrendik. İkinci oturumda siber zorbalığın etkilerine değindik. Üçüncü oturumda siber zorbalığın oluşturduğu duygulardan bahsettik. Dördüncü oturumda sanal ortamın oluşturduğu öfke ve öfke yönetimi üzerinde durduk. Beşinci oturumda siber zorbalığı önlemeyle ilgili neler yapabileceğimizi konuştuk. Altıncı oturumda siber zorbalıkla baş etme yöntemlerini vurguladık. Yedinci ve sekizinci oturumlarda kendimizi korumak adına dijital araç ve uygulamaları kullanırken gizlilik ve güvenliği nasıl sağlayacağımızı öğrendik.)
- Bu oturumlarda kazandığınız bilgileri değerlendirmek amacıyla bir etkinlik yapacağız. Bildiklerim, merak ettiklerim, öğrendiklerim formu grup üyelerine dağıtılır ve bu formları doldurmaları istenir. Grup lideri grup üyelerine açıklama yaparak etkinliği başlatır: Grup oturumlarına başlamadan önce siber zorbalıkla ilgili bildiklerinizi ve merak ettiklerinizi Gelişim Yolculuğu Formunda (Form-8) gördüğünüz ilgili bölümlere yazınız. Sekiz oturum boyunca kazandığınız ve öğrendiğiniz bilgi ve becerileri formdaki Öğrendiklerim bölümüne not ediniz. Daha sonra yazılanların sırayla diğer grup üleriyle paylaşması istenir.

2. Daha sonra grup üyelerinin oturumlar boyunca en sevdikleri, en beğendikleri etkinlik ya da kendilerini etkileyen bir yaşantıyı anlatmaları istenir. Grup lideri grup yaşantısını kendi gözüyle değerlendirir.
3. Grup lideri siber zorbalıkla mücadele sözleşmesinin amacını vurgulamak için aşağıdaki açıklamayı yapar: “ Şimdi siber zorbalıkla ilgili edindiğimiz bilgileri hayatımıza aktarmak, öğrendiklerimizi uygulamak ve bu konuda kararlı olduğumuzu göstermek amacıyla 'Siber Zorbalık ile Mücadele Sözleşmesini (Form-10)' inceleyip imzalayacağız.” denir. Grup lideri bu sözleşmelerden iki nüsha imzalayacaklarını, birinin öğrencilerde, diğerinin kendisinde kalacağını açıklar.
4. Grup lideri son bir etkinlik için grup üyelerini ayağa kalkmaya ve çember olmaya davet eder. Elindeki ipi göstererek bir ucunu tutup yumak kısmını grup üyelerinden birine atacağını ve atarken süreçle ilgili aklına gelen ilk cümleyi söylemelerini ister. İpi alan kişi, ipin ucunu bırakmadan cümlesini söyleyerek yumağı diğer bir grup arkadaşına atar. Sürecin bu şekilde devam edeceğini söyler (İpi yanındaki arkadaşlarına veremeyeceğini vurgular). Grup lideri oluşan ağın ortasından tutarak çeker ve 'Gördüğünüz gibi birliktelikten oluşan bağ ne kadar güçlüdür.' der.
5. Grup üyeleri birbirine teşekkür ederek vedalaşırlar.

FORM - 9

Açıklama: Aşağıda yer alan formdaki;

- 'BİLDİKLERİM' bölümüne gelişim yolculuğuna başlamadan önceki var olan yanlış ya da doğru fark etmeksizin bildiklerinizi,
- 'MERAK ETTİKLERİM' bölümüne gelişim yolculuğuna başlamadan önce ve yolculuk sürecinde merak ettiklerinizi, öğrenmek istediklerinizi,
- 'ÖĞRENDİKLERİM' bölümüne gelişim yolculuğu sonunda öğrendiklerinizi yazmanızı rica ediyoruz.

BİLDİKLERİM

MERAK ETTİKLERİM

ÖĞRENDİKLERİM

BİLDİKLERİM	MERAK ETTİKLERİM	ÖĞRENDİKLERİM

**Gelişim
Yolculuğu**

FORM - 10

Siber Zorbalık ile Mücadele Sözleşmesi

Ben _____,

Başkalarına siber zorbalık yapmayacağıma;

Siber zorbalığa uğrayanlara yardım edeceğime;

İnternet ortamında kimseyi dışlamayacağıma, dışlanan arkadaşım olursa ona destek olacağıma;

Birisinin siber zorbalığa uğradığından şüpheleniyorsam ya da biliyorsam okuldaki ya da evdeki bir yetişkine haber vereceğime,

Siber zorbalığa maruz kalmamak için teknolojik araçları gizlilik ve güvenlik kurallarına uygun dikkatli kullanacağıma,

Kaynağını veya içeriğini bilmediğim internet sitelerine girmeyeceğime,

Siber zorbalıkla ilgili öğrendiklerimi bilmeyen arkadaşlarımla paylaşacağıma,

Çevremde yapılan siber zorbalıkla ilgili mücadele çalışma ve programlarına gönüllü olarak katılacağıma,

SÖZ VERİYORUM.

Adı- Soyadı:

Tarih:

Grup Lideri

Psikoeğitim Programı Veli Onay Dilekçesi

FORM - 11

Velisi olduğum Ortaokulu Sınıf öğrencisi
..... 'ın kendi okulunda gerçek-
leştirilecek 9 oturumluk psikoeğitim programına katılmasını onaylıyorum.

Veli Adı Soyadı

Tarih

İmza



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Edinimle
KFW

