



AKRAN ZORBALIĞINA

MÜDAHALE PROGRAMI



BARIŞÇIL SINIFLAR PROJESİ

Bu program Elif Oğuz (Alternatif Eğitimci tarafından kamu yararı için oluşturulmuştur. Ticari bir faaliyete konu etmemek, çocuğunuzun, okulunuzun veya öğrencilerinizin faydasına hareket etmek şartıyla istediğiniz gibi çoğaltıp kullanabilirsiniz.

www.alternatifegitimciler.com



alternatifegitimci



PROGRAM TANITIMI VE UYGULAMA YÖNERGESİ

1. PROGRAMIN KİMLİĞİ

Program Adı: AKRAN ZORBALIĞINA MÜDAHALE PROGRAMI BARIŞÇIL SINIFLAR PROJESİ

Türü: Akran Zorbalığını Önleme ve Müdahale Programı

Hedef Kitle: İlköğretim öğrencileri

Yaklaşım: Bütüncül Okul Yaklaşımı & Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Temelli

2. GEREKÇE VE AMAÇ

Okul, sadece akademik bilgilerin öğrenildiği bir yer değil; çocuğun sosyal kimliğini inşa ettiği bir yaşam alanıdır. Araştırmalar göstermektedir ki, güvende hissetmeyen bir çocuk öğrenemez.

Geleneksel "ceza odaklı" disiplin yöntemleri, zorbalığı ortadan kaldırmakta yetersiz kalmakta, çoğu zaman davranışın gizlenerek (siber zorbalık vb.) devam etmesine neden olmaktadır. Bu programın temel amacı,

- Sessiz çoğunluğu (izleyicileri) harekete geçirerek zorbalığa kapalı bir sınıf kültürü oluşturmak,
- Mağdur öğrencileri psikolojik dayanıklılık teknikleriyle güçlendirmek,
- Zorba davranışı gösteren öğrencileri dışlamak yerine, liderlik özelliklerini pozitif kanallara yönlendirerek kazanmaktır.

3. PROGRAMIN TEMEL BİLEŞENLERİ

Bu eğitim kiti, sorunu üç farklı cephede ele alan kapsamlı materyallerden oluşur:

A. Önleyici Eğitim Müfredatı: Sınıf içinde uygulanacak 5 haftalık yapılandırılmış etkinlikler (Empati, Sınırlar, Duygusal Okuryazarlık).

B. Kriz Müdahale Araçları: Olay anında öğretmenin kullanacağı "Hızlı Tanı Algoritmaları" ve "Kayıt Formları".

C. Aile İşbirliği Modülü: Okulda öğretilenlerin evde pekiştirilmesi için veli bilgilendirme notları ve ev ödevleri.

4. UYGULAMA AKIŞI VE TAKVİM

Program, eğitim-öğretim yılının herhangi bir döneminde başlatılabilir ancak süreklilik esastır.

1. Hafta (Tanımlama): Öğrenciler "Kaza/Kabalık" ile gerçek "Zorbalık" arasındaki farkı öğrenir.
2. Hafta (Empati): Mağdurun hissettikleri üzerine drama çalışmaları yapılır.
3. Hafta (Müdahale): İzleyici (seyirci) kalmamanın önemi ve güvenli ihbar yöntemleri çalışılır.
4. Hafta (Sözleşme): "Sınıf Anayasası" törenle imzalanır ve asılır.
5. Hafta (Pekiştirme): İyi ve olumlu davranışları çoğaltma etkinlikleri yapılır.



5. ÖĞRETMENLER İÇİN KULLANIM YÖNERGESİ

Bu programın başarısı, materyallerin doğru kullanımına bağlıdır. Lütfen aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:

- Tanı Koyarken Dikkat: Her itiş kakış zorbalık değildir. Kitapçıkta yer alan "3 Kriter Kuralı"nı (Güç dengesizliği + Süreklilik + Kasıt) mutlaka uygulayın. Etiketlemeden kaçınin.
- Gizlilik Esası: "Mağdur Destek Planı" ve "Gizli Görevlendirme" formları, sadece ilgili öğretmenlerin erişimine açık olmalıdır. Sınıf içinde bu öğrencilerin durumu deşifre edilmemelidir.
- Sıcak Müdahale Yasağı: Olay anında tarafları asla yüzleştirmeyin ve zorla barıştırmaya çalışmayın. Bu, mağdurun travmasını artırır. Önce güvenliği sağlayın, görüşmeleri bireysel yapın.
- Aile Ayağı: Aile İşbirliği, programın belkemiğidir. Veli bilgilendirme broşürlerini mutlaka evlere ulaştırın ve geri bildirim almaya çalışın.

6. SONUÇ

"Barışçıl Sınıflar" programı, bir haftalık bir etkinlik değil, bir kültür değişimi hareketidir. Bu materyalleri uygulayarak, sadece bugünün çatışmalarını çözmüş olmayacak; aynı zamanda kendini ifade edebilen, hakkını arayan ve başkasına saygı duyan nesillerin yetişmesine katkı sağlayacaksınız.



GÖREV 1: ÖĞRETMEN ve OKUL UYGULAMA REHBERİ

Bu bölüm, öğretmenin masasında duracak, dönemsel planı ve acil durum prosedürlerini içeren ana kılavuzdur.

A. 5 Haftalık Uygulama Takvimi

Hafta	Tema	Etkinlik Adı	Uygulama Özeti
1. Hafta	Farkındalık	"Zorba mı, Kaba mı?"	Zorbalık (Güç dengesizliği + Süreklilik + Kasıt) ile kaza/kabalık arasındaki farkın öğretilmesi.
2. Hafta	Empati	"Empati Gözlüğü"	"Mağdur ne hisseder?" sorusu üzerine drama çalışması. Duygusal okuryazarlık.
3. Hafta	İzleyici Rolü	"Sessiz Kalma, Ses Ver"	Pasif izleyicinin aktif savunucuya dönüşmesi için senaryo çalışmaları.
4. Hafta	Taahhüt	"İyi Arkadaş Sözleşmesi"	Sınıf anayasasının imzalanması ve panoya asılması.
5. Hafta	Pekiştirme ve Ödüllendirme	"İyilik Kutusu"	Olumlu davranışları ve işbirliğini, farklılıkların kabulünü arttırma

ÖĞRETMEN İÇİN UYGULAMA NOTLARI:

- Esneklik: Etkinlikler sınıfın dinamiklerine göre kısaltılabilir veya uzatılabilir.
- Süreklilik: 5. haftadaki "İyilik Kutusu" etkinliği, program bitse bile dönem sonuna kadar devam ettirilmelidir. Bu, kültürün yerleşmesini sağlar.
- Katılım: İçine kapanık öğrencilerin drama etkinliklerinde (3. Hafta) zorlanmaması, onlara daha pasif roller (gözlemci, not alıcı) verilmesi uygundur.



A.1 5 Haftalık Uygulama Takvimi İçeriği

HAFTA	TEMA / KONU	ETKİNLİK ADI	UYGULAMA SÜRECİ VE YÖNERGE	HEDEF KAZANIM	GEREKLİ MATERYALLER
1. HAFTA	Tanımlama ve Farkındalık	"Zorba mı, Kaba mı?"	- Öğretmen "Kaza", "Kabalık" ve "Zorbalık" kavramlarını açıklar. - Sınıfa çeşitli senaryolar okunur (Örn: "Koşarken çarpmak" vs "Bilerek çelme takmak"). - Öğrenciler olayın türüne göre ellerindeki kartları kaldırır. - Her senaryo üzerine kısaca tartışılır.	Öğrenci, akran zorbalığını diğer çatışma türlerinden (kaza, oyun, anlık öfke) ayırt eder.	- Kırmızı Karton (Zorbalık) - Yeşil Karton (Kaza/Kaba) - Senaryo Kartları
2. HAFTA	Duygusal Okuryazarlık	"Empati Gözlüğü"	- Kartondan büyük, renkli "Sihirli Gözlükler" hazırlanır. - Gözlüğü takan öğrenciye "Şu an zorbalığa uğrayan bir arkadaşının gözünden dünyaya bakıyorsun" denir. - Öğrenci o anki hisleri (üzgün, dışlanmış, korkmuş) tarif eder.	Öğrenci, zorbalığa maruz kalan kişinin duygularını anlar ve empati becerisi geliştirir.	- Karton - Makas - Boya Kalemleri
3. HAFTA	İzleyici Rolü (Sosyal Sorumluluk)	"Sessiz Kalma, Ses Ver!"	- Sınıfta drama/canlandırma yapılır. - Bir zorbalık anı canlandırılırken izleyicilerin ne yapması gerektiği prova edilir. "Gülmemek", "Öğretmene haber vermek" ve "Yapma demek" seçenekleri uygulanır.	Pasif izleyici konumundaki öğrenci, zorbalık karşısında güvenli müdahale yöntemlerini (aktif savunuculuk) öğrenir.	- Sınıf içi drama alanı "Güvenli Liman" posteri
4. HAFTA	Taahhüt ve Aidiyet	"İmza Günü Töreni"	"İyi Arkadaş Sözleşmesi" (Poster) tahtaya asılır. - Maddeler hep bir ağızdan okunur. - Tören havasında, müzik eşliğinde tüm öğrenciler sözleşmeye parmak basar veya imza atar.	Sınıf içi sosyal kurallar resmileştirilir ve öğrencilerin kurallara uyma konusundaki içsel motivasyonu artırılır.	- A3 Boyutunda Sözleşme Poster - Parmak Boyası veya Kalem
5. HAFTA	Pekiştirme ve Ödüllendirme	"İyilik Kutusu"	- Sınıfa süslü bir kutu konur. - Hafta boyunca öğrenciler arkadaşlarının yaptığı nazik davranışları yazıp kutuya atar. - Cuma günü kutu açılır, iyilikler okunur ve yapanlar alkışlanır.	Olumlu davranışlar pekiştirilir ve sınıf içinde "iyilik yapma" kültürü teşvik edilir.	- Ayakkabı kutusu (süslenmiş) - Küçük kağıtlar



B. Hızlı Müdahale Algoritması (Öğretmenler İçin)

1. TANI KOYMA (3 Kriter Kuralı):

Bir olaya "Zorbalık" diyebilmek için:

- Güç Dengesizliği: Var mı? (Fiziksel/Sosyal/Zihinsel)
- Süreklilik: Tekrarlıyor mu?
- Kasıt: Bilerek mi yapıldı? (3 Evet = Zorbalık / 1 Hayır = Çatışma)

2. KRİZ ANINDA MÜDAHALE:

DURDUR: Olayı hemen sonlandır, güvenliği sağla.

AYIR: Tarafları sakinleşmeleri için fiziksel olarak ayır.

ASLA YAPMA: Olay sıcaklığına iken yüzleştirme yapma. "Barışın bakalım" diyerek zorlamada bulunma.

C. Mağdur Destek ve Risk Analiz Formu:

Zorbalığa uğrayan öğrenci tespit edildiğinde doldurulacak eylem planı.
(MAĞDUR DESTEK VE SOSYAL GÜÇLENDİRME PLANI FORMU)

- **Sosyal Mühendislik:** Sınıfta bu çocukla en iyi anlaşabilecek "Lider" karakterli bir öğrenciyi gizlice görevlendir (Teneffüs arkadaşlığı).
- **Yetkinlik Alanı:** Çocuğun iyi olduğu bir alanı (resim, spor, bilgisayar) tespit et ve sınıfta ona bu konuda bir "Sorumluluk/Görev" vererek statüsünü yükselt.
- **Güvenli Liman:** Kendini kötü hissettiğinde sorgusuz sualsiz gidebileceği bir yetişkin (Rehber öğretmen veya Nöbetçi öğretmen) belirle.
- **Aile İşbirliği:** Akran zorbalığıyla mücadele, okul duvarları arasında başlayıp biten bir süreç değildir. Okulda kazandırılmaya çalışılan 'empati', 'sınırlara saygı' ve 'çatışma çözme' becerileri, ev ortamında desteklenmediği takdirde kalıcı bir davranışa dönüşmez. Aile, çocuğun ilk rol modelidir; bu nedenle okul ile ailenin ortak bir dil ve tutarlı bir yaklaşım sergilemesi, için aileyi de dönüşüm programının içine kat, sorumluluk ver.



ZORBALIK/ÇATIŞMA ANI MÜDAHALE VE KAYIT FORMU (Öğretmenler İçin Kriz Yönetim Tutanağı)

Tarih:/...../20..... | Saat: | Yer:

Müdahale Eden Öğretmen:

BÖLÜM 1: OLAY ANI KONTROL LİSTESİ (ACİL EYLEM PLANI)

Lütfen olay anında aşağıdaki adımları uyguladığınızdan emin olmak için kutucukları işaretleyiniz.

1. GÜVENLİK VE AYIRMA:

☐ **DURDUR:** Olayı sözel veya fiziksel müdahale ile anında sonlandırdım.

☐ **AYIR:** Tarafları fiziksel olarak birbirinden uzaklaştırdım (Göz teması kesildi).

☐ **İZLEYİCİLER:** Kalabalığı dağıttım, izleyici etkisini ("şovu") sonlandırdım.

2. KRİTİK HATALARDAN KAÇINMA (KIRMIZI ÇİZGİLER):

☐ **YÜZLEŞTİRME YAPMADIM:** Olay sıcakken tarafları karşılıklı konuşturmadım.

☐ **BARİŞTİRME YAPMADIM:** Zorla el sıkıştırma veya "Özür dile konu kapansın" yöntemini uygulamadım.

☐ **ETİKETLEMEDİM:** Öğrencilere "Kötü çocuk", "Yaramaz" gibi sıfatlar kullanmadım; sadece davranışı eleştirdim.

BÖLÜM 2: TARAFLAR VE OLAYIN TANIMI

A. İLGİLİ ÖĞRENCİLER:

Zorbalık Davranışı Gösteren(ler):

Maruz Kalan (Mağdur):

(Öğretmenler İçin Kriz Yönetim Tutanağı) Tanıklar (Varsa):

B. OLAYIN KISA ÖZETİ: (Ne oldu? Nasıl başladı? Fiziksel/Sözel/Siber/Sosyal bir durum mu?)

.....

.....

BÖLÜM 3: HIZLI TANI (3 KRİTER KURALI)

Bu olayın bir "Zorbalık" mı yoksa "Akran Çatışması" mı olduğuna karar veriniz.

Güç Dengesizliği: Taraflardan biri daha güçlü/baskın mı? ☐ Evet ☐ Hayır

Süreklilik: Bu durum daha önce tekrarlandı mı? ☐ Evet ☐ Hayır

Kasıt: Bilerek, can yakmak için mi yapıldı? ☐ Evet ☐ Hayır

SONUÇ: (3 Kriter de "Evet" ise Zorbalık, değilse Çatışmadır.)

☐ **AKRAN ZORBALIĞI** ☐ **AKRAN ÇATIŞMASI**

BÖLÜM 4: ALINAN AKSİYON VE YÖNLENDİRME

Mağdur İçin Ne Yapıldı?

☐ Sakinleşmesi sağlandı. ☐ Revire gönderildi (Fiziksel yaralanma varsa). ☐ Rehberlik servisine yönlendirildi.

Zorba Davranışı Gösteren İçin Ne Yapıldı?

☐ Yaptığı davranışın neden kabul edilemez olduğu net bir dille anlatıldı. ☐ Teneffüs kısıtlaması/Mola uygulaması yapıldı. ☐ Rehberlik servisine yönlendirildi.

Aile Bilgilendirmesi:

☐ Yapıldı (Kime?) ☐ Rehberlik Servisine Bırakıldı.

Öğretmen İmzası:



MAĞDUR DESTEK VE SOSYAL GÜÇLENDİRME PLANI

(Öğretmen Özel Planlama Formu)

Form numarası:.....

⚠ DİKKAT: Bu belge "Gizli" derecelidir. Sınıf içinde açıkta bırakılmamalı, sadece ilgili öğretmenler ve rehberlik servisi tarafından görüntülenmelidir.

Öğrenci Adı Soyadı: Sınıfı / Numarası:

Planlama Tarihi:/...../20... ..Sorumlu Öğretmen:

BÖLÜM 1: DURUM ANALİZİ

Öğrencinin zorbalığa açık hale gelmesindeki temel risk faktörü nedir?

☐ Sosyal İzolasyon (Yalnızlık) ☐ Fiziksel Dezavantaj/Farklılık

☐ Öz güven Eksikliği / İç Kapanıklık ☐ Diğer:

.....

BÖLÜM 2: EYLEM ADIMLARI (3 AYAKLI STRATEJİ)

1. ADIM: SOSYAL MÜHENDİSLİK (ARKADAŞ DESTEĞİ)

Mağdur öğrencinin yalnızlığını kırmak için sınıftaki pozitif liderlerden destek alınması.

- Görevlendirilecek "Lider/Kapsayıcı" Öğrenci: (Sınıfta sözü geçen, merhametli ve güvenilir öğrenci)
- Verilecek "Gizli" Görev:
 - ☐ Teneffüste yanına gidip sohbet başlatması.
 - ☐ Grup çalışmalarında "Bizim gruba gel" demesi.
 - ☐ Oyun oynarken takıma dahil etmesi.
 - ☐ Diğer:

Uygulama Notu: Görevli öğrenciye durumu "Ona acıdığımız için" değil, "Sen iyi bir lidere sin, sınıfı kaynaştırmana ihtiyacım var" diyerek anlatınız.

2. ADIM: YETKİNLİK ALANI VE STATÜ KAZANDIRMA

Öğrencinin "Kurban" etiketinden sıyrılıp "Becerikli" etiketine geçmesi için.

• Öğrencinin Güçlü/İlgili Olduğu Alan:

☐ Resim/Görsel Sanatlar ☐ Teknoloji/Bilgisayar ☐ Spor/Hareket ☐

Organizasyon/Düzen ☐ Diğer:

- Sınıf İçinde Verilecek Resmi Sorumluluk (Görev):** (Örn: Teknoloji asistanı, Sınıf kitaplığı sorumlusu, Pano düzenleyici vb.)

..... (Bu görev, sınıfta herkesin önünde onore edilerek verilmelidir.)



3. ADIM: GÜVENLİ LİMAN (YETİŞKİN DESTEĞİ)

Çocuğun kendini çaresiz hissettiğinde sığınabileceği alan.

- Belirlenen Güvenli Yetişkin:
[] Sınıf Öğretmeni [] Rehber Öğretmen [] Nöbetçi Öğretmen (Adı:)
- Erişim Protokolü:
Öğrenci bunaldığında veya korktuğunda hangi işareti/yöntemi kullanacak?
[] "Lavaboya gidebilir miyim?" (Özel izin kartı verilebilir)
[] Teneffüste doğrudan Rehberlik odasına gidiş izni.
[] Diğer:

BÖLÜM 3: AİLE İŞBİRLİĞİ

Evde desteklenmesi gereken hususlar...

Aileye Verilen Tavsiye:

- [] Okul dışı bir kursa (Spor/Sanat) yönlendirme (Özgüven için).
- [] Hafta sonu sınıftan bir arkadaşıyla oyun buluşması ayarlama.
- [] Diğer:

BÖLÜM 4: TAKİP VE DEĞERLENDİRME

Bu plan 2 hafta sonra gözden geçirilecektir.

Kontrol Tarihi:/...../20.....

Öğretmen İmzası:

KONTROL BÖLÜMÜ

- Gelişme Var mı?
[] Evet, öğrenci daha mutlu görünüyor.
[] Kısmen, sosyal ilişkilerde kıpırdanma var.
[] Hayır, strateji değiştirilmeli. (Yeni forma geçilmeli, yeni form numarası:)

Öğretmen İmzası:



ZORBA DAVRANIŞI GÖSTEREN ÖĞRENCİYE MÜDAHALE KİTİ

DAVRANIŞ DÖNÜŞTÜRME PROGRAMI

Amaç: Çocuğu etiketlemeden (kötü çocuk demeden), yanlış davranışı değiştirmek ve empati duygusunu geliştirmek.
Yöntem: Onarıcı Adalet & Pozitif Liderlik Yönlendirmesi

BÖLÜM 1: ÖĞRETMEN STRATEJİ KILAVUZU

Zorbalık yapan öğrenciye sadece ceza vermek (uzaklaştırma, azarlama), davranışı genellikle durdurmaz, aksine gizli yapmasına neden olur. Temel İlke: "Çocuğu değil, davranışı reddet." Çocuğa "Sen kötüsün" demek yerine, "Sen iyi birisin ama bu davranışın kabul edilemez" mesajı verilmelidir. Aşağıdaki 3 adımlı stratejiyi uygulayınız.

• 1. Strateji: LİDERLİĞİ YENİDEN YÖNLENDİRME

Zorbalık yapan çocuklar genellikle güçlü liderlik özelliklerine sahiptir. Bu gücü negatiften pozitive çevirin.

Yöntem: Ona sınıfta "Koruyucu" bir görev verin.

Örnek Cümle: "Ahmet, sen sınıfın en güçlü ve sözü dinlenen öğrencilerinden birisin. Bu gücünü arkadaşlarını korkutmak için değil, sınıfımızın düzenini korumak için kullanmanı istiyorum. Sınıftaki küçüklerin veya sessizlerin güvenliğinden seni sorumlu tutmak istiyorum. "Teneffüste kimsenin kavga etmemesini sağlayan 'Barış Elçisi' olur musun?"

(Dikkat: Bu görev sıkı takip edilmeli. Gücünü kötüye kullanırsa görevi hemen alınmalı.)

• 2. Strateji: ONARICI ADALET (TELAFİ)

Senaryolar:

Eşyaya zarar verdiyse: Sadece özür dilemek yetmez. O eşyayı tamir etmeli veya harçlığıyla yenisini almalı/katkıda bulunmalı.

Duygusal zarar verdiyse: Mağdur çocuğun iyi hissetmesi için somut bir şey yapmalı. (Örn: Mağdur ettiği öğrenci hakkında sınıfta 3 olumlu özellik söylemek, bir gün boyunca çantasını taşımak, oyun grubuna almak).

Okul kuralını bozduysa: Teneffüste çıkmama cezası yerine, teneffüste okul bahçesini temizleme veya kütüphaneyi düzenleme gibi "topluma hizmet" görevi verin.

• 3. Strateji: 3 ADIMLI UYARI TEKNİĞİ (XYZ)

Çocuğu suçlamadan davranışı hedef alın:

X (Davranış): "Sınıfta Ali ile dalga geçtiğinde..."

Y (Sonuç): "...sınıfımızın güvenli ortamı bozuluyor ve ben hayal kırıklığına uğruyorum."

Z (Beklenti): "Senden beklentim, zekanı arkadaşlarını güldürmek veya onlarla alay etmek için değil, onlara yardım etmek için kullanman."

Sınıf içinde pozitif ve saygılı bir arkadaşlık ortamı oluşturmak amacıyla temel kuralları belirliyoruz.

Sözleşme Maddelerimiz

**Güleriz ama
ALAY ETMEYİZ**

Biri düşerse ona gülmek yerine yardım edip kaldırınız. Unutma, herkesin gülmediği şaka, şaka değildir.

**Ellerimizi
YARDIM ETMEK
için kullanırız.**

Birbirimize vurmak, itmek
veya çelme takmak yerine
destek oluruz.

**Herkese
OYUNA DAHİL
ederiz.**

**“Sen oynamayı bilmiyorsun”
diyerek kimseyi dışlamayız,
herkesi oyunlanımıza davet
ederiz.**

**Birisi “DUR”
dediğinde
hemen DURURUZ.**

Bir arkadaşımız rahatsız olduğu bir şeyi belirttiğinde, onun isteğine saygı duyar ve o davranışı sonlandırır. “Havır” “havır” demektir.

**Zorbalığı
gördüğümüzde
SESSİZ KALMAYIZ.**

Yanlış bir davranış
gördüğümüzde hemen
öğretmenimize haber veririz.
Bu ispiyonculuk değil,
arkadaşlarımızı korumaktır.

Söz Veriyoruz!

Bu kuralları kabul ediyorum ve iyi bir arkadaş olacağıma söz veriyorum:

İmzalar veya Parmak İzleri

İMZA BÖLÜMÜ

Bölüm 1: Kendi Süper Kahramanını Yarat!



Bu günlük senin.
Başlamadan önce süper
kahraman kimliğini
oluşturalım.

Adım Soyadım:

Süper Kahraman Adım:
(Örnek: Hızlı Şimşek, Güçlü Kaya, Demir Pençe)

GÖREV 1: ROBOT YÜZÜNÜ TASARLA

Zorbalar seni üzgün veya kızgın görmeyi sever. Onlara bu gücü verme! Yüzün bir robot gibi ifadeless olsun.



ANTRENMAN:

Sakin kalmak için
derin bir netes al
ve içinden kaç
kadar sayarsın?
İşaretle:

- ☐ 3'e kadar
☐ 5'e kadar
☐ 10'a kadar

ÇİZİM ALANI:

Buraya hiç gülmeyen, kaşlarını
çatmayan, dümdüz bakan
"Robot Yüzünü" çiz.

GÖREV 2: "SİS ATMA" CÜMLELERİNİ KULLAN

Biri sana kötü bir söz söylediğinde tartışmaya girme.
Sadece kafa karıştırıcı bir cevap ver ve uzaklaş.

SEÇİM ALANI:

Hangisini kullanmak istersin? En sevdiğini işaretle:

- ☐ "Olabilir, bu senin fikrin."
☐ "Böyle düşündüğünü duyuyorum."
☐ "Belki haklısın, belki haksızsın."
☐ "Tamam, anladım."

DENEME ZAMANI:

Biri sana "Gözlüklerin çok çirkin" derse,
seçtiğin cümleyi buraya yaz:

.....
.....

GÖREV 3: SİHİRLİ KELİME: "HAYIR"

Bazen tek bir kelime en güçlü kalkandır. İstemediğin bir şeye zorlanırsan, açıklama yapmadan net bir şekilde "HAYIR" de.

YAZMA ALANI:

Aşağıya kocaman harflerle 3 kere "HAYIR" yaz!

1.!
2.!
3.!

GÖREV 4: DEV AĞAÇ DURUŞUNU YAP

Aşağıdaki kutucukları işaretle:

KONTROL LİSTESİ:

- ☐ Omuzlarım geride ve dik.
☐ Başım yukarıda
(Yere bakmıyorum).
☐ Gözlerim karşıya bakıyor.
☐ Ayaklarım yere sağlam basıyor.



İpucu: Bu duruşu her sabah aynada 1 kere tekrarla!

GÖREV 5: YARDIM EKİBİNİ KUR

En güçlü süper kahramanların bile bir ekibi vardır.
Unutma, yalnız değilsin!

YAZMA ALANI:

Güvendiğin kişileri listene ekle:

Okulda kendimi kötü hissedersen hemen yanına gideceğim 2 yetişkin:

Sınıfta bana iyi davranan güvendiğim

arkadaşım:

..... /

..... /



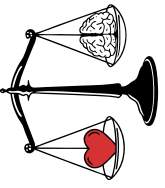
Bölüm 3: Kahraman Sözü

KAHRAMAN SÖZÜ

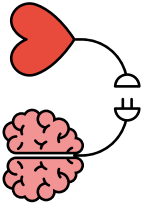
Ben, içimdeki gücü kullanmayı öğrendim. Kendimi koruyabilirim ve yardıma ihtiyacım olduğunda çekinmeden söylerim.

İmza:

DÜŞÜNME VE FARKINDALIK FORMU



Kalbinle beynini birbirine bağla, dengede tut ve öyle düşün.



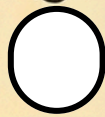
1. Ne Oldu?

Olayı dürüstçe, kimseyi suçlamadan kendi gözünden anlat.

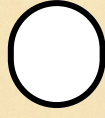


2. O Sırada Ne Hissediyordum?

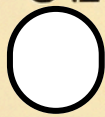
Dürüst ol, sana kızmayacağız.



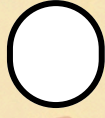
Öfkeliydim



Şaka yapıyordum
(Eğleniyordum)



Güçlü görünmek
istedim

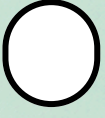


O başlattı
sandım

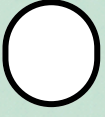


3. Empati Zamanı: Karşımdaki Kişi Ne Hissetti?

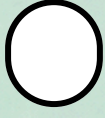
Onun yerinde sen olsaydın ne hissederdin?



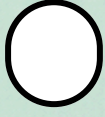
Üzül dü /
Kalbi kırıldı



Kendini yalnız
hissetti



Korktu ve
endişelendi



Okula gelmek
istemeyebilir



4. Tamir Planı

Sadece 'Özür Dilerim' demek yetmez. Hatamı düzeltmek için ne yapabilirim?



Davranış Sözleşmesi Etkinliği



SÖZ VERİYORUM

Ben, [.....], bugünden itibaren sınıfımda, koridorda ve bahçede daha saygılı, barışçıl ve örnek bir öğrenci olacağıma SÖZ VERİYORUM.

HEDEFLERİM (Uymam Gereken Kurallar)



Vurmak ve İtmek Yok



Ellerimi ve ayaklarımı kendime saklayacağım. Arkadaşıma fiziksel olarak zarar vermeyeceğim.



Kaba Sözcükler Yok



Arkadaşıma lakap takmayacağım, kötü sözler veya küfür kullanmayacağım.



Önce Sakinleşeceğim



Öfkelendiğimde arkadaşşıma saldırmadan önce 10'a kadar sayacağım veya öğretmenimden mola isteyeceğim.

SÖZLEŞMENİN SONUÇLARI



Sözümü Tutarsam (Ödül)



Öğretmenimden "Teşekkür Belgesi" alacağım.



Aileme başarımlarım hakkında güzel bir haber telefonu açılacak.



Sınıf içi görevime devam edeceğim.



Sözümü Bozarsam (Bedel)



3 teneffüs boyunca dışarı çıkmayıp "Düşünme Masası"nda oturacağım.



Ailem okula davranışımı hakkında görüşmeye çağırılacak.

ONAY VE İMZALAR

Tarih: .../.../20...

Bu sözleşmeyi okudum, anladım ve kabul ediyorum.

Öğrenci: Öğretmen: Veli:



GÖREV 2: VELİ GÖRÜŞME REHBERİ (ÖĞRETMEN İÇİN)

Zorba davranışı gösteren çocuğun ailesiyle yapılmalı

Amaç: Aileyi suçlamadan işbirliğine çekmek (Savunmaya geçmelerini önlemek).

1. Adım: Olumlu Giriş (Sandviç Tekniği)

"Sayın Velimiz, Ahmet aslında çok zeki, hareketli ve liderlik özellikleri olan bir çocuk. Arkadaşları onu seviyor ve peşinden gidiyor."

2. Adım: Sorunu Tanımlama (Net ve Objektif)

"Ancak son zamanlarda bu liderlik gücünü biraz yanlış kullanmaya başladı. Arkadaşlarını yönetmek isterken bazen onları üzebiliyor veya fiziksel güç kullanabiliyor. Bugün şöyle bir olay yaşadık: (Olayı anlatın)..."

3. Adım: (Endişe Paylaşımı)

"Bunu size şikayet etmek için değil, Ahmet'i kazanmak için anlatıyorum. Eğer bu davranışları alışkanlık haline getirirse, arkadaşları ondan uzaklaşabilir ve yalnız kalabilir. Biz Ahmet'in 'korkulan' değil, 'sevilen' bir lider olmasını istiyoruz."

4. Adım: İşbirliği ve Ev Ödevi

"Bu konuda ortak hareket etmeliyiz."

Sorularla detay almaya çalışın örneğin:

- Evde şiddet içeren bilgisayar oyunları oynuyor mu? (Sınırlandırma önerin).
- Evde çatışma çözme dili nasıl?
- Sizden ricam, bu akşam onunla konuşun ama kızmayın. Sadece davranışının neden yanlış olduğunu anlatın."

gibi bir yöntem izleyebilirsiniz. Bu rehberin içeriğine uygun Veli İşbirliği Formu'nu kullanın. Bu formun en önemli özelliği, öğretmene "Sandviç Tekniği"ni (Olumlu başla – Sorunu konuş – Çözümle bitir) adım adım uygulatmasıdır.

YANLIŞ GİRİŞ:

"Çocuğunuz okulda terör estiriyor, sürekli kavga çıkarıyor. Onu terbiye edin." (Sonuç: Veli çocuğunu savunur, öğretmeni suçlar veya çocuğu evde döver – bu da zorbalığı artırır.)

DOĞRU GİRİŞ (Sandviç Tekniği):

(**Olumlu Başla**): "Ahmet aslında çok zeki ve lider özellikleri olan, arkadaşları tarafından sevilen bir çocuk."

(**Sorunu Söyle**): "Ancak son zamanlarda bu liderlik gücünü arkadaşlarını yönetmek veya üzmek için kullanıyor. Bugün şöyle bir olay yaşadık..."

(**İşbirliği İste**): "Ahmet'i kaybetmek istemiyoruz. Onun bu enerjisini spora veya sanata yönlendirmek için evde ve okulda ortak hareket etmemiz lazım. Evde şiddet içeren oyunlar oynuyor mu? Sınır koymakta zorlanıyor musunuz?"



Nasıl Kullanılmalı?

Bu belgeler, "Disiplin Kurulu Tutanağı" gibi soğuk ve bürokratik değil, eğitsel ve geliştirici araçlardır.

Düşünme Formu: Olaydan hemen sonra, çocuk tek başınayken doldurtulmalı.

Sözleşme: Form doldurulduktan ve konuşma yapıldıktan sonra imzalanmalı. Bir kopyası çocuğa verilmeli, bir kopyası dosyada saklanmalı.

Takip: Sözleşme imzalandıktan 1 hafta sonra çocukla kısa bir değerlendirme yapılmalı ("Sözünü tuttun, tebrik ederim" veya "Hala zorlanıyorsun, ne yapalım?").



VELİ İŞBİRLİĞİ FORMU

(Davranış Değişikliği Gerektiren Durumlar İçin)

Bu sayfa öğretmende kalmalı!

Öğrenci Adı Soyadı:

Sınıf / No:

Görüşülen Veli (Yakınlığı):

Tarih:/...../20..... | Saat::.....

BÖLÜM 1: GİRİŞ VE GÜÇLÜ YÖNLER (Pozitif Başlangıç)

Görüşmeye öğrencinin sevdiğimiz, takdir ettiğimiz özelliklerini konuşarak başlayınız.

1. Adım: Sandviç tekniği

Öğrencinin Okuldaki Olumlu Özellikleri:

☐ Liderlik vasfı / Arkadaşlarını etkileme gücü

☐ Akademik başarısı / Derse katılımı

☐ Enerjik ve hareketli oluşu

☐ Sosyal zekası / İletişim becerisi

☐ Diğer:

Öğretmen Notu: "Ahmet'in bu özelliklerini çok değerli buluyoruz ve bunları doğru yöne kanalize etmesini istiyoruz."

BÖLÜM 2: GÜNDEM VE GÖZLEMLENEN DAVRANIŞ (Sorun Tespiti)

Aileyi suçlamadan, sadece gözlemlenen somut davranışı ve bunun sınıfa etkisini anlatınız.

2. Adım: Sandviç Tekniği

Gözlemlenen İstenmeyen Davranışlar:

☐ Fiziksel Müdahale (Vurma, itme, eşya alma)

☐ Sözel Zorbalık (Lakap takma, alay etme, tehdit)

☐ Sosyal Dışlama (Oyuna almama, grup içinde hedef gösterme)

☐ Siber Zorbalık (Mesajlaşma gruplarında uygunsuz söylem)

Olayın Özeti / Sıklığı:

.....
.....

Bu Davranışın Sonucu:

☐ Diğer öğrencilerde korku ve endişe yaratıyor.

☐ Sınıfın huzuru ve eğitim ortamı bozuluyor.

☐ Öğrencinin kendisi "istenmeyen/korkulan" kişi olarak etiketleniyor (Yalnızlaşma riski).



BÖLÜM 3: AİLE BAĞLAMI VE BİLGİ PAYLAŞIMI

Sorunun kaynağını anlamak için aileden bilgi alınız.

Ev Ortamı ile İlgili Sorular:

- Evde bilgisayar/tablet oyunu oynama süresi ve içeriği (Şiddet içeriyor mu?):

.....
.....
.....

- Evde kardeşler arası veya ebeveyn-çocuk arası çatışmalar nasıl çözülüyor?

.....
.....
.....
.....

- Çocuk son dönemde evde gergin veya öfkeli mi?

.....
.....
.....

- Yaşadığı özel bir olay var mı?

.....
.....
.....

BÖLÜM 4: EYLEM PLANI VE ORTAK KARARLAR (Çözüm)

Seçeneklerden seçiniz ya da kendiniz ekleyiniz.

A. Okulun Yapacakları:

- ☐ Öğrenciye sınıfta "Koruyucu/Lider" sorumluluğu verilecek.
- ☐ Davranış Takip Çizelgesi uygulanacak.
- ☐ Rehberlik servisi ile bireysel görüşme yapılacaktır.
- ☐ 3-Adım Uyarı Sistemi (XYZ) uygulanacak.
- ☐ Diğer:.....

B. Ailenin Yapacakları (Ev Ödevleri):

- ☐ Şiddet içerikli oyunlara/dizilere sınır getirilecek.
- ☐ Evde "Öfke Kontrolü" üzerine sohbet edilecek (Kızmadan anlatma).
- ☐ Çocuğun enerjisini atması için sportif/sanatsal faaliyete yönlendirilecek.
- ☐ Öğretmenle haftalık iletişimde kalınacak.
- ☐ Diğer:.....

BÖLÜM 5: TAAHHÜT VE KAPANIŞ

Bu görüşme, öğrencimizin kazanılması ve davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Bir Sonraki Kontrol Tarihi:/...../20.....

İmzalar:

Veli

(Okudum, işbirliğini kabul ediyorum.)

| Sınıf Öğretmeni

| (Süreci takip edeceğim)



ZORBALIĞA UĞRAYAN ÇOCUĞUN VELİSİ İÇİN BİLGİLENDİRME MEKTUBU

Sayın Veli,

Öğrencimiz.....'ın yaşadığı durumda ona destek olmak için yanındayız. Durumu tespit ettik ve gereken müdahale programımızı başlatıyoruz. Amacımız, çocuklarımızın okulda kendilerini fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlamak. Bu kapsamda sizin de desteğiniz son derece önemli. Bu nedenle evde aşağıdaki konulara dikkat etmenizi ve önerilerimizi uygulayarak bizimle işbirliği yapmanızı rica ediyoruz.

- **Çocuğunuz Okuldan Geldiğinde:**

Sadece "Derslerin nasıldı?" diye sormayın. Şu soruları da sorun:

- "Bugün teneffüste kiminle oynadın?"
- "Seni bugün güldüren veya üzen bir şey oldu mu?"
- "Yalnız kalan bir arkadaşın var mıydı?"

- **Çocuğunuz Zorbalığa Uğruyorsa:**

Sakin Olun: Aşırı tepki vermek, çocuğun korkmasına ve içine kapanmasına neden olabilir. Onu dikkatle dinleyin.

Suçlamayın: "Sen ne yaptın da sana vurdu?" gibi cümleler kurmayın.

Şiddeti Önermeyin: "Sen de ona vur" demek sorunu çözmez, aksine şiddeti meşrulaştırır.

İletişime Geçin: Mutlaka sınıf öğretmeni veya rehberlik servisi ile irtibatta kalın.

EV ÖDEVİ: GÜVEN PROVASI

Çocuğunuzla evde şu küçük çalışmayı yapın:

- Aynanın karşısına geçin.
- Ondan omuzlarını düşürüp yere bakmasını isteyin. "Nasıl hissediyorsun?" diye sorun (Güçsüz hissedecektir).
- Sonra omuzları dik, başı yukarıda "Süper Kahraman" gibi durmasını isteyin. Zor bir durumla karşılaştığında bu "Güçlü Duruşu" kullanmasını tembihleyin.



EK-A: AİLE EYLEM REHBERİ

EVDE ZORBALIKLA MÜCADELE VE GÜÇLENDİRME KILAVUZU

Zorbalık, sadece okul koridorlarında başlayıp biten bir olay değildir. Etkileri eve taşınır ve çözümü evdeki doğru yaklaşımla başlar. Bu rehber, çocuğunuzun rolü ne olursa olsun (Mağdur, Zorba veya İzleyici), ebeveyn olarak atmanız gereken en doğru adımları içerir.

BÖLÜM 1: ERKEN UYARI SİSTEMİ (ÇOCUĞUM KONUŞMUYORSA NASIL ANLARIM?)

Çocuklar genellikle "ispiyoncu" denmesinden korktukları veya utandıkları için zorbalığı anlatmazlar. Ebeveyn dedektifliği burada devreye girer.

A. Fiziksel Belirtiler:

- [] Açıklanamayan morluklar, çizikler, kesikler.
- [] Kıyafetlerin yırtılması, kitapların/eşyaların sürekli "kaybolması" veya zarar görmesi.
- [] Eve çok aç gelmesi (Yemeği/harçlığı alınmış olabilir).

B. Psikosomatik (Bedensel) Belirtiler:

- [] Pazar geceleri başlayan "Karnım ağrıyor", "Başım dönüyor" şikayetleri.
- [] Sabahları okula gitmemek için direnme, ağlama krizleri.
- [] Uyku düzeninde bozulma, kabuslar, alt ıslatma (daha küçük yaşlarda).

C. Duygusal ve Sosyal Belirtiler:

- [] Eskiden sevdiği aktivitelere ilgisini kaybetme.
- [] Ani öfke patlamaları veya aşırı içe kapanma.
- [] "Ben aptalım", "Kimse beni sevmiyor" gibi kendine yönelik olumsuz konuşmalar.

BÖLÜM 2: SENARYO A – EĞER ÇOCUĞUNUZ "MAĞDUR" İSE

Çocuğunuzun zorbalığa uğradığını öğrendiniz. İlk tepkiniz çocuğun iyileşme sürecini belirler.

1. ADIM: "DUYGUSAL İLK YARDIM" UYGULAYIN

Çocuğunuz size açıldığında asla şunları söylemeyin:

- x "Sen de ona vursaydın!" (Bu, çocuğa yetersiz olduğu mesajını verir ve şiddeti öğretir.)
- x "Boşver, takma kafana." (Çocuğun acısını önemsizleştirir.)
- x "Kesin sen bir şey yapmışsındır." (Mağduru suçlamaktır, iletişimi sonsuza dek keser.)

Doğru Cümleler:

- "Sana inanıyorum."
- "Bu senin hatan değil. Hiç kimse böyle davranılmayı hak etmez."
- "Bunu bana anlattığın için çok cesursun. Artık yalnız değilsin, bunu birlikte çözeceğiz."



2. ADIM: EVDE "ÖZGÜVEN" ANTRENMANI

Çocuğunuzu savunmasız bir şekilde tekrar okula göndermeyin. Evde prova yapın.

- Ses Tonu Egzersizi: Çocuğunuzdan odanın diğer ucundaki duvara sesini duyurmasını isteyin. "DUR!" kelimesini, bağırmadan ama "karnından gelen" tok bir sesle söylemesini çalışın.
- Göz Teması Oyunu: Karşılıklı geçin ve göz kırpmadan bakma yarışması yapın. Gözlerini kaçıranın "gücü verdiğini" anlatın. Zorba ile konuşurken iki kaşının arasına bakmasını öğretin.
- Sis Atma Tekniği: Zorba "Gözlüğün çirkin" dediğinde, çocuğunuza savunmaya geçmemeyi öğretin. "Olabilir, bu senin fikrin" deyip omuz silkip gitmesi, zorbanın eğlencesini bozar.

3. ADIM: OKUL İLE STRATEJİK İŞBİRLİĞİ

- Okula gitmeden önce hazırlık yapın. Zorbayla ve ailesiyle asla doğrudan iletişim kurmayın. Bu durum olayları %90 oranında daha kötüye götürür.
- Olayların tarihini, saatini, yerini, ne söylendiğini ve varsa tanıkları bir kağıda yazarak okula gidin.
- Takipçi Olun. Okul idaresiyle görüştükten 1 hafta sonra tekrar arayıp "Alınan önlemlerin sonucu ne oldu?" diye sorun.



BÖLÜM 3: SENARYO B – EĞER ÇOCUĞUNUZ "ZORBALIK YAPIYORSA"

Bu her ebeveyn için kabul etmesi zor bir durumdur, ancak inkar etmek çocuğunuza zarar verir.

1. ADIM: DAVRANIŞI REDDEDİN AMA ÇOCUĞU KAPSAYIN

Çocuğunuza "Sen kötü bir çocuksun" demeyin. "Sen iyi bir çocuksun ama bu davranışın kabul edilemez" mesajını verin.

"Seni seviyorum ama başka bir çocuğa zarar vermene asla izin veremem."

2. ADIM: "NEDEN?" SORUSUNUN PEŞİNE DÜŞÜN

Mutlu ve doygun bir çocuk zorbalık yapmaz. Altta yatan sebebi bulun:

Güç Arayışı mı? Evde hiç söz hakkı yok mu? (Ona evde pozitif sorumluluklar verin).

Empati Eksikliği mi? Karşı tarafın duygularını anlamıyor mu?

Evde Şiddet Tanıklığı mı? Eşinizle kavgalarınızı çocuk görüyor mu? Veya kardeşleri tarafından eziliyor mu?

3. ADIM: ONARICI ADALET (TELAFİ ETTİRME)

Ceza olarak sadece tabletini elinden almak yeterli değildir. Verdiği zararı onarmalıdır.

- Kırdığı kalemi kendi harçlığıyla almalı.
- Üzdüğü arkadaşı için bir "iyilik kartı" hazırlamalı.
- Sınıf veya okul için bir kamu hizmeti (bahçe temizliği vb.) yapmalı.

BÖLÜM 4: DİJİTAL DÜNYA VE SİBER ZORBALIK (1-4. Sınıf Özel)

İlkokul çocukları artık Roblox, Brawl Stars oyunlarında veya sınıf WhatsApp gruplarında zorbalığa uğrayabiliyor.

A. 3 Kuralı:

- Cevap Verme: Zorbaı besleme.
- Kanıt Al: Mesajı silme, ekran görüntüsü (Screenshot) al.
- Engelle ve Raporla: Oyundan veya uygulamadan kişiyi engelle.

B. Dijital Ayak İzi Eğitimi:

Çocuğunuza şunu öğretin: "İnternete yazdığın veya koyduğun bir fotoğrafı, silsen bile asla tamamen yok olmaz. Bir arkadaşınla dalga geçen bir mesajı gruba atmadan önce kendine sor: Bu mesajı okul panosuna asabilir miyim?"

BÖLÜM 5: ÖNLEYİCİ AİLE KÜLTÜRÜ (ZORBALIĞA KARŞI AŞI)

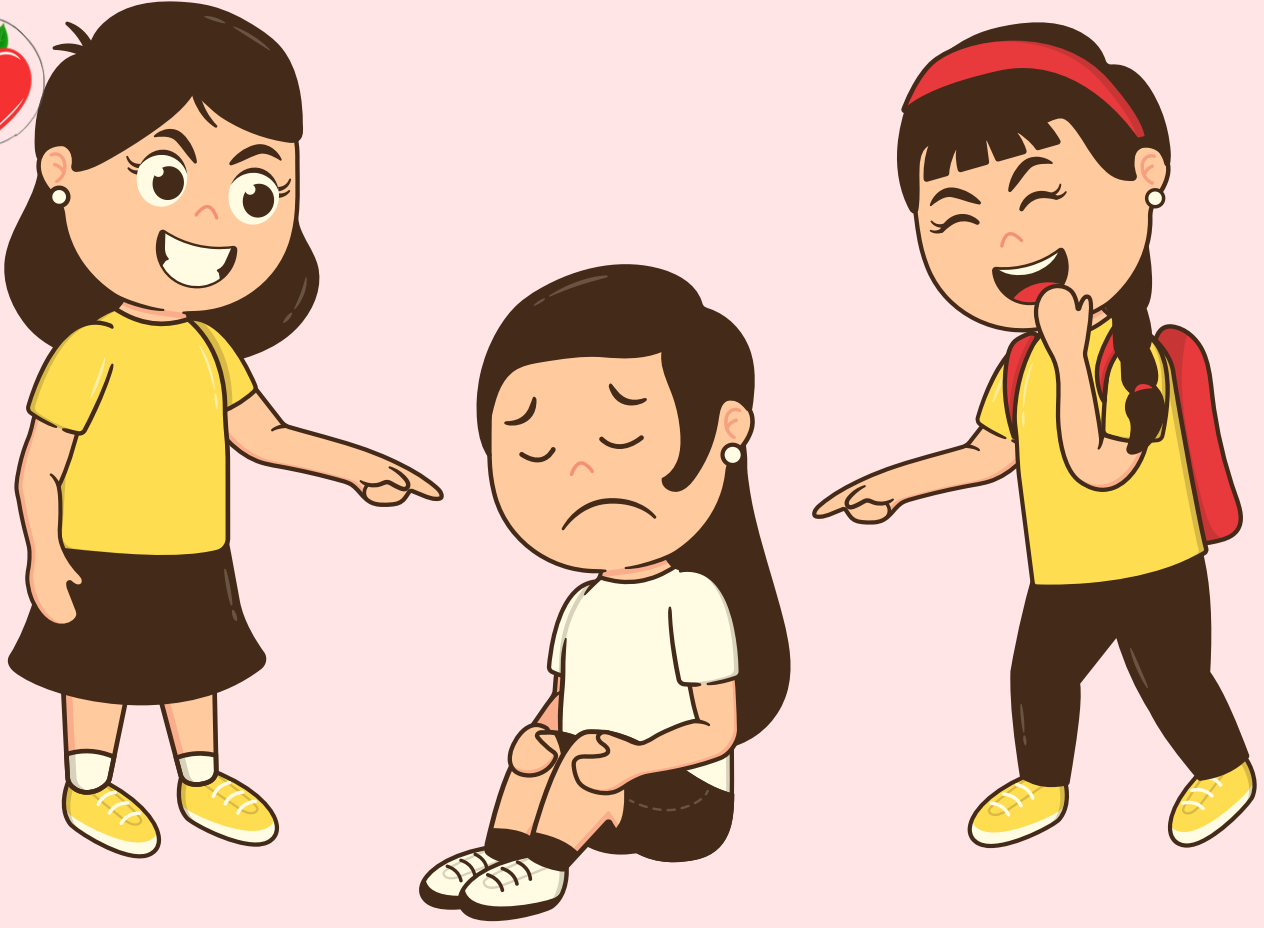
- Olaylar yaşanmadan önce evde yapabilecekleriniz:

Duygu Sözlüğü Oluşturun: Evde sadece "iyiyim/kötüyüm" değil; "Hayal kırıklığına uğradım", "Endişeliyim", "Dışlanmış hissediyorum" gibi kelimeleri kullanın. Duygusunu tanıyan çocuk, şiddete başvurmaz.

"Hayır" Demesine İzin Verin: Çocuğunuz evde size (saygı çerçevesinde) "Hayır, bunu yemek istemiyorum" veya "Öpülmek istemiyorum" diyebiliyor mu? Evde sınırları ihlal edilen çocuk, okulda sınırlarını koruyamaz.

Yardım İstemek vs. İspiyonculuk: Bu farkı netleştirin. İspiyonculuk: Birini başı dertte girsin diye şikayet etmektir. Yardım İstemek: Birisi (kendin veya başkası) zarar görürken güvenli bir yetişkine haber vermektir. Bu kahramanlıktır.

Şaka ile Alay Arasındaki Farkı Kavratın: Şaka, karşılıklı gülmektir. (Biz BİRLİKTE gülüyoruz). Alay ise bir kişi gülerken diğerinin üzülmesidir. (Ben SANA gülüyorum).



Zorbalık Şaka Değildir!

Can yakıyorsa

Üzüyorsa

Tekrar Ediyorsa

ZORBALIKTIR!

EĞER BİR ZORBALIĞA TANIK OLDUYSAM,



ZORBALIĞA KATILMAM!

- Gördüysem susmam.
- Arkadaşımı yalnız bırakmam.
- İyilik tarafını seçerim.
- Öğretmenime söylerim.

ZORBAYA HAYIR

DE!

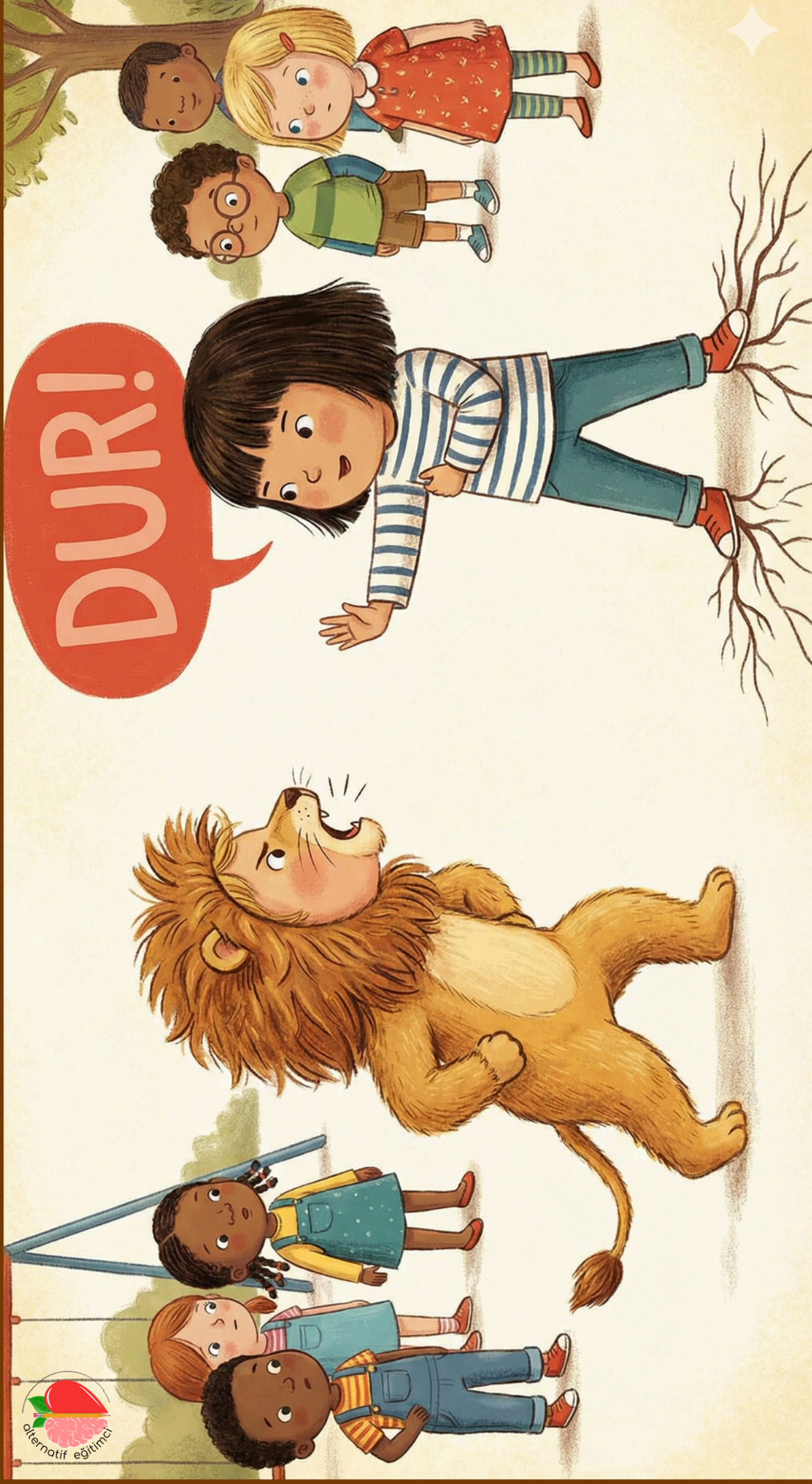


ZORBA

BÜKÜCÜLER



Pelerinim yok belki,
Uçamam da göklerde.
Ama "HAYIR" diyebilirim,
Süper gücüm bu işte!



Zorba geliyor kükreyerek, sanki orman kralı,
Ama sen aslan gibi dik dur, başın yukarda kalmalı
Gözlerine bak, "Dur!" de güçlü bir sesle,
Kuyruğunu kıştırır kaçar, gör bak nasıl nefes nefese...



Ben değerliyim,
Kalbim, beynim rengarenk.
Kimse küçültemez beni,
Ne sözle, ne gülererek.



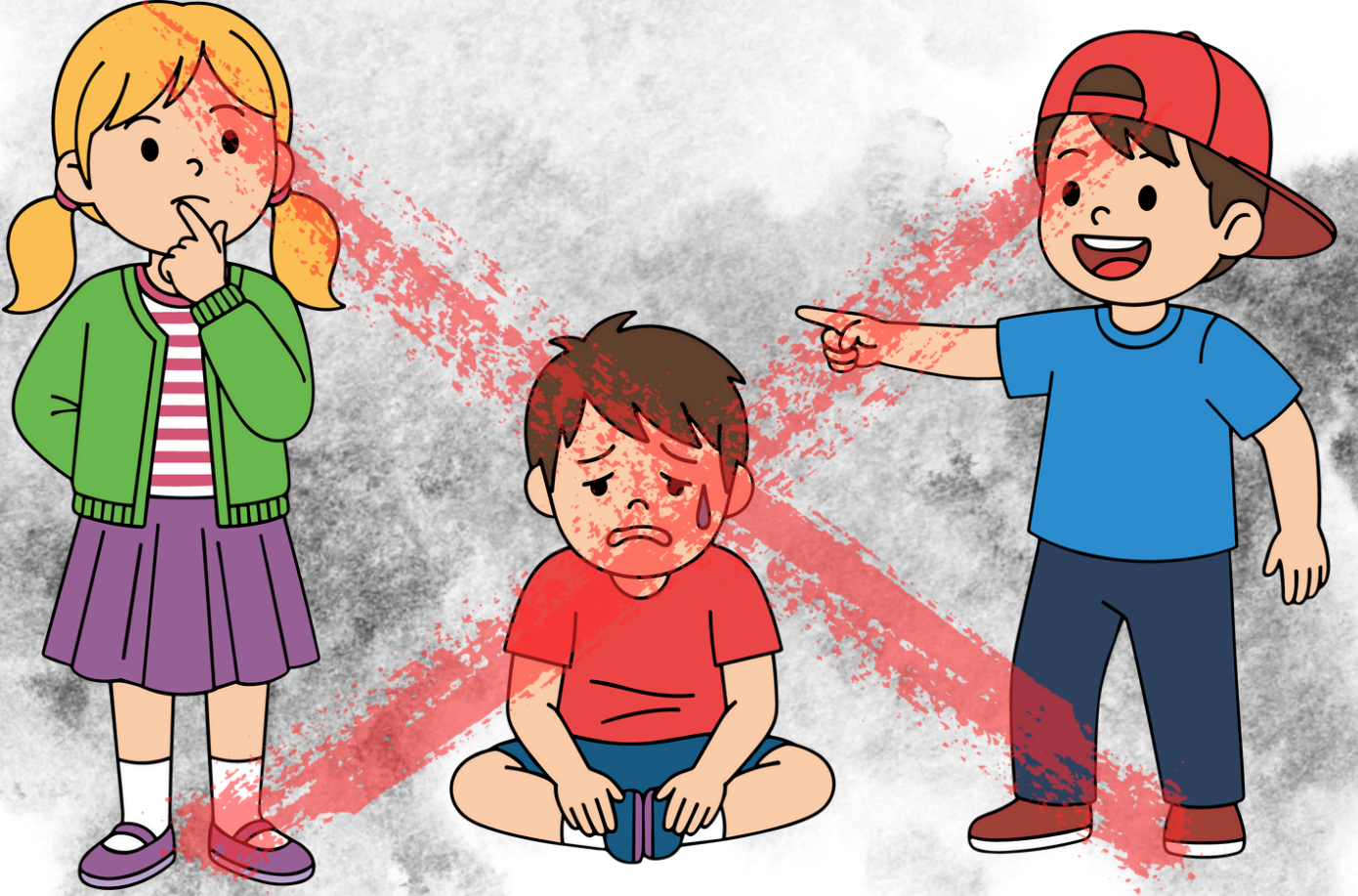
ŞAKA MI ALAY MI

Herkes gülüyorsa, şaka,



Sadece sen gülüyorsan, alay!





BUNU YAPMA!

» ÇÜNKÜ; «

Şaka arkadaş yapar,
Ama alay yalnızca kalp kırar!
Hem de arkadaşlığı bozar.