**BOZÜYÜK RAM REHBERLİK SERVİSİ**

**SİBER ZORBALIK**

**PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

**2018**

**GİRİŞ**

Çağımızın en çığır açıcı buluşlarından birinin internet olduğu, kitleler tarafından yadsınamaz bir gerçektir. Özellikle tüm dünyayı yakınlaştırması, günlük işleyişi kolaylaştırması ve bilgiyi anında sunması bakımından pek çok yararı bulunmaktadır.

Teknoloji buluş amacına hizmet ediyor olmanın yanı sıra her durumda meydana gelebileceği gibi olumsuz amaçların aracısı olarak da kullanılabilmektedir. Bunu göz önüne alan birçok uzman teknolojinin zararları konusunda kapsamlı araştırmalar yapmış ve önleyici çalışmalarda bulunmuştur. Fakat teknolojinin zararları çok geniş bir konudur. Özellikle küçük yaş gruplarında spesifik bir sorun alanında çalışmak, kazanılması beklenen becerilerin kazandırılmasında daha işlevsel rol oynamaktadır.

Siber zorbalıkta yukarıda bahsi geçen teknolojinin zararlarının belli bir kısmını oluşturmaktadır. Son zamanlarda; küçük yaş gruplarını hedef alan “mavi balina” adlı bilgisayar oyunu, önleyici çalışmalar içeren bu psikoeğitim programının hazırlanmasına öncülük etmiştir. Toplam 5 oturumdan oluşan bu çalışma, etkinlikler ile birlikte detaylı olarak aşağıda sunulmuştur.

Psikolojik Danışman

Hilal ARSLAN ŞEKER

**PSİKO-EĞİTİM GRUP PLANLAMASI**

**Grup Çalışmasının Konusu :** Siber Zorbalık

**Grup Üye Sayısı :** 12 - 14

**Grup Üyelerinin Özellikleri :** 4. Sınıf öğrencileri

**Grup Oturum Sayısı :**  5

**Her Oturum için Çalışma Süresi :** 40 dakika

**OTURUM-1**

**Oturum Yeri:** 3-A Sınıfı

**Oturum Süresi:** 40 dakika

**Amaçlar:**

1- Grup çalışmasının amacı ve içeriği hakkında bilgi sahibi olmak.

2- Grup kurallarını öğrenmek.

3- Sosyal medyanın tanımını yapmak ve türlerini söyleyebilmek.

**Kazanımlar:**

1- Grup çalışmasının amacını ve içeriğini kavrar.

2- Grup kurallarını açıklar.

3- Sosyal medyanın tanımını açıklar.

4- Sosyal medya türlerini kavrar.

**Materyaller:**

1. Grup kurallarının yazılması için renkli büyük karton
2. Boya kalemi ve EK-1boya kağıtları
3. EK- 2 “Kendimi Takip Formu”

**Süreç:**

Eğitimci, üyelere kendisini tanıtır. Uygulanacak olan programın genel amacının üyeleri “siber zorbalıktan” korumak olduğunu ifade ederek programın süresi, hangi günler olacağı, programın başlangıç ve bitiş saati, programa katılım amaçları hakkında bilgi verir. Eğitimci, üyelere yapacakları grup çalışması sırasında birtakım kurallara uymaları gerekeceğini hatırlatır ve grup kurallarını tüm üyelerle birlikte belirleyeceklerini bildirir. Ardından grup kurallarının asılacağı yer tüm üyelerle birlikte belirlenir.

Eğitimci grup kurallarının süreci olumlu etkileyeceğini ve kazandırılmak istenen becerinin daha sağlıklı bir ortamda öğrenileceğinin altını çizer. Öğrencilerin varsa soruları alınır, ardından tanışma oyununa geçilmek için öğrencilerden çember olması istenir.

Eğitimci “Evet şimdi sırayla herkesin kendini tanıtmasını istiyorum. Yalnız kendimizi tanıtırken kendinize özgü bir özelliğinizi de isminizin başına eklemenizi istiyorum. Örneğin; Benim ismim Hilal, Neşeli Hilal … gibi.” diyerek öğrencilerin birbirlerini tanımasına ve kaynaşmasına yardımcı olur. Herkesin birbirinin ismini öğrendiğine emin olunduktan sonra bir sonraki kazanıma geçilir.

Eğitimci gruba *“Sosyal medya nedir?”* diye bir soru yöneltir ve gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Ardından eğitimci tarafından “İnternet kullanıcılarının birbirileriyle bilgi, görüş, ilgi alanlarını, yazılı görsel ya da işitsel bir şekilde paylaşarak iletişim kurmaları için olanak sağlayan araçlardır.” ifadeleriyle sosyal medya tanımı yapılır ve öğrencilerin hazır bulunuşluğu arttırılır. Eğitimci peki sizler “*Arkadaşlarınızla bilgi ve resim paylaşmak için hangi araçları kullanıyorsunuz?”* sorusu yöneltilir. Söz hakkı isteyen tüm öğrencilerin cevapları alındıktan sonra eğitimci sosyal medya araçlarının simgesinin bulunduğu boyama kağıtlarını öğrencilere dağıtır ve tanıdıkları sosyal medya simgesinin rengini boyamalarını ister. Boyama işleminin ardından gönüllü öğrencilerden tanıdıkları 1 sosyal medya aracını diğer arkadaşlarına tanıtmaları istenir. Farklı sosyal medya araçlarının tanıtılmasına özen gösterilir. Tüm paylaşımlar alındıktan sonra eğitimci sürecin değerlendirme aşamasına geçer.

“Evet çocuklar şimdi sizden bugün neler öğrendiğinizi özetlemenizi istiyorum?” diyerek sınıftan gönüllü öğrencilerden geri bildirim alınır ve konu bütünlüğünün eksik kalmamasına dikkat edilir. Eğitimci oturuma yönelik olumlu ve olumsuz gördüğü yönleri öğrencilerle paylaşır.

Son olarak; “Kendimi Takip Formunu” öğrencilere dağıtarak bir sonraki oturuma kadar doldurmalarını ve bir sonraki oturumda yanlarında bulundurmalarını hatırlatır. Üyelere soracak ya da söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve haftaya aynı gün ve saatte çalışmaya devam edileceği söylenerek çalışma sonlandırılır.

**OTURUM-2**

**Oturum Yeri:** 3-A Sınıf

**Oturum Süresi:** 40 dakika

**Amaçlar:**

1. Sosyal medyanın yararları ve zararlarını açıklamak.
2. Ev ödevinin paylaşılması aracılığıyla, öğrencilerin hayatında sosyal medyanın ne kadar yer edindiğini göstermek.

**Kazanımlar:**

1. Sosyal medyanın yararlarını ve zararlarını açıklar.
2. Sosyal medyaya ne kadar zaman ayırdığını fark eder.

**Materyaller:**

1. EK- 3 “Sosyal Medyayı Tanıyorum” kartları

**Süreç:**

Eğitimci dikkat çekmek amacıyla 2. Oturuma elinde cep telefonuyla uğraşarak girer. Öğrencilerin şaşkın bakışlarına aldırmadan çok özlediği bir arkadaşıyla Facebook üzerinden konuştuğunu ifade eder. Meraklı bazı öğrencilerin sorularını duymazlıktan gelerek elindeki telefonla meşgul olmaya devam eder. Tüm grubun değersiz olduğunu hissettiği sessizliği sağlayınca eğitimci gülerek başını kaldırır. *“Evet arkadaşlar, kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”* diye soru yöneltir. Öğrencilerden alınan cevapların ardından *“Gördüğünüz üzere ben bu oturuma elimde telefonla geldim ve bir müddet sizleri hiç duymadım, sürekli sosyal medya üzerinden iletişimde olduğumu ifade ettim. Bu da sizi değersiz hissettirdi. Çünkü sizinle konuşmak yerine internet ortamımdaki arkadaşlarımla meşguldüm ve çevreme karşı sorumsuzca davranıyordum. Bugün de sizlerle konuşacağımız üzere bu sosyal medyanın zararlarından biridir.”* diyerek günün kazanımına giriş yapar.

Eğitimci, “Sosyal Medyayı Tanıyorum” kartlarını çıkarır. *“Evet çocuklar şimdi sizlerle sosyal medyanın yararlarını ve zararlarını öğreneceğiz. Elimde gördüğünüz kartlarda sosyal medyanın yararları ve zararları yazıyor. Şimdi aranızdan gönüllü bir arkadaşınızın kart seçip kartta yazanı gruba canlandırmasını istiyorum. İsterseniz önce ben başlayayım.”* Eğitimci elinde sosyal medyanın zararı kartında belirtilen; uzun süreli kullanımlarda gözün ve sırt duruşunun bozulması gibi belirtileri fiziksel olarak canlandırarak öğrencilerin bulmasını sağlar. Tüm öğrencilerin anladığından emin olana kadar devam eder ve bir sonraki kartlara geçilir. Her bir kart ayrı ayrı canlandırıldıktan sonra öğrencilerin akıllarından kalan ifadeleri ve sahneleri özetlemeleri istenir.

Eğitimci oturumun son 10 dakikasında, bir önceki oturumda verilen “Kendimi Takip Formu” ev ödevini tüm grup üyelerinin çıkarmasını ister. Eksik olmamasına özen gösterir. Gönüllü öğrencilerden, bugün öğrendiklerinin ışığında 1 hafta boyunca kendilerine ait gözlemlerini paylaşmasını ve değerlendirmesini ister. Kazandırılmak istenen farkındalık geliştirilene kadar öğrencilerin paylaşımları dinlenir ve geri bildirimler grup tarafından verilir. Üyelere soracak ya da söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve haftaya aynı gün ve saatte çalışmaya devam edileceği söylenerek çalışma sonlandırılır.

**OTURUM-3**

**Oturum Yeri:** 3-A Sınıfı

**Oturum Süresi:** 40 dakika

**Amaçlar:**

1. Siber zorbalığın ne anlama geldiğini açıklamak.

**Kazanımlar:**

1. Siber zorbalığın tanımını açıklar.

**Materyaller:**

1. EK-4 Siber Zorbalık animasyon filmi (1:26)
2. EK-5 “SİBER ZORBA” akrostişli kartlar
3. EK-6 Görsel afişler

**Süreç:**

Eğitimci bir önceki oturumun özetini grup üyeleriyle birlikte yaparak sürece başlar. Özetlemenin ardından *“Arkadaşlar, sizlerin de söylediğiniz üzere sosyal medya kullanmanın zararları ve yararları bulunmaktadır. Geçen etkinliğimizde tüm bu saydıklarınızı canlandırarak öğrenmeye çalışmıştık. Bugün bizim için önemli olduğunu düşündüğüm bir sosyal medya zararını sizlerle ele almak istiyorum.”* diyerek öğrencilerin gündemden haberdar olmasını sağlar. Önceden hazır bulunan “Siber Zorbalık” animasyon filmi ile konuya giriş yapılır. Videonun ardından eğitimci *“İzlediğiniz bu videodaki olayları daha önce yaşayan arkadaşlarımız var mı?”* diyerek öğrencilerin siber zorbalık konusundaki bilgileri ve yaşantıları öğrenilmeye çalışılır. Paylaşmak isteyen öğrencilerin paylaşımları dinlenir.

Eğitimci gruba gelirken yanında getirdiği görsel afişleri görünen yerlere asarak *“Siber zorbalık, bilgisayar ve cep telefonu gibi iletişim araçlarıyla, bireylerin hakaret ve tehdit edilip küçük düşürülmesi, dışlanması, izinsiz görüntülerinin çekilmesi, bireyin adına sahte hesaplar açılması gibi yollarla zarar verme biçimidir.”* tanımıyla grubun siber zorbalık alt yapısını oluşturur. Ardından “Siber Zorba” kartlarını karma bir şekilde grubun üyelerine dağıtır. *“Çocuklar, şimdi size SİBER ZORBA harflerini karışık bir şekilde dağıttım. Siz grup üyelerinden kelimeyi oluşturacak şekilde sıraya girmenizi bekliyorum.”* Eğitici öğrencilerin s-i-b-e-r-z-o-r-b-a kartlarının diziliminde sıra olduklarını gördükten sonra şu yönergeyle takip eder: *“Şimdi herkes kartlarının arka yüzünü çevirsin ve okuduğu durumu yüz veya ifadeleriyle de tamamlasın. Örneğin; ilk harfimiz S idi, kartımızda Sinirlilik yazıyor, bunu arkadaşımız yüzünü veya el-kol hareketlerini sinirli bir ifadeye büründürerek okuması gerekiyor.”* Yönergenin tüm öğrenciler tarafından anlaşılıp uygulanmasının ardından eğitimci *“Evet arkadaşlar, gördüğünüz gibi siber zorba geldiğinde arkasında pek çok kötülükleri de getiriyor. Okuduğunuz tüm ifadeler siber zorbanın bize kötü armağanlarıdır. Bugün onunla tanıştık yarın ondan korunma yollarını öğreneceğiz.”*

Eğitimci oturuma son vermeden önce tüm grup üyelerinden, bugün konuşulanları aileleriyle paylaşmalarını ister. Üyelere soracak ya da söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve haftaya aynı gün ve saatte çalışmaya devam edileceği söylenerek çalışma sonlandırılır.

**OTURUM-4**

**Oturum Yeri:** 3-A Sınıfı

**Oturum Süresi:** 40 dakika

**Amaçlar:**

1. Siber zorbalıktan korunma yollarını öğretmek.

**Kazanımlar:**

1. Siber zorbalıktan korunma yollarını fark eder.

**Materyaller:**

1. EK-7 Doğru mu Yanlış mı Formu
2. Bilgisayar, İnternet
3. Tahta kalemi
4. Siber Zorba Savaşçısı Rozeti

**Süreç:**

Eğitimci bir önceki oturumda neler konuşulduğunu bir grup üyesinin özetlemesini ister. Ardından bu öğrenilenleri kimlerin aileleriyle paylaştığını sorar ve gönüllü öğrencilerden yaşantıları dinlenir. Sonrasında eğitimci *“Evet arkadaşlar, geçen 3 oturum boyunca ele aldığımız konuları biliyorsunuz. Şimdi bu bilgiler ışığında, sizlerle doğru mu yanlış mı oyunu oynamak istiyorum. Elimde bulunan cümleleri sizlere okuyacağım. Sizde hangilerinin doğru hangilerinin yanlış olduğunu grup üyelerine açıklayacaksınız. Yanlış olan cümlelerin doğrusunu sizin söylemenizi istiyorum.”* diyerek kazanıma başlar. Tüm maddelerin üzerinde teker teker konuşulur.

Eğitimci *“Şimdi çocuklar söyleyin bakalım: Kimler facebook kullanıyor, twitter, instagram…vb.”* diyerek tekrar grubun hangi sosyal medya araçlarını kullandığını öğrenir. Ardından grubun ihtiyacı olan sosyal medya aracının gizlilik ayarlarını grubun üyelerine şu yönergelerle gösterir. *“Çocuklar şimdi bize ait olan bilgileri, bizi tanımayan insanlarla paylaşmamak için gizlilik ayarlarını öğreneceğiz. İnternet üzerinden adımlarını size gösteriyorum. Sizler de kötü bildirimlerden kendinizi bu ayarları yaparak koruyabilirsiniz.”* diyerek grubun ihtiyacı olan gizlilik ayarları anlatılır. Şöyle devam eder: “*Eğer internet ortamında başımıza kötü bir şey geldiğini hissederseniz hemen ailenize bildirin.166 rakamlarını çevirerek ihbarda edebilirsiniz. Bunlar aklımızda bulunsun oldu mu? Unutmayın, öncelikle kendinizi sizler koruyacaksınız. Siz istemeden kimse size zorla bir şey yapamaz. Hadi şimdi bunu bir oyuna dönüştürelim.”*

Eğitimci öğrenci sayısı kadar ortamın birbirinden uzak köşelerine tahta kalemiyle daireler çizer. *“Şimdi gönüllü bir siber zorba istiyorum.”* der. Gönüllü bir öğrenci dairelerin dışında kalır. Diğer üyeler dairelerin içinde yer edinir. *“Evet çocuklar, herkes bulunduğu dairenin sahibi, bu siber zorba sizin dairelerinize girmek, sizin özel alanınızda yer edinmek isteyecek.* *Ve sizi rahatsız edecek. Sizde – benim iznim yok- diyerek ona karşı koyacaksınız. Hadi başlayalım.”*

Bu oyun birkaç tur oynanır. Her turda siber zorba değişir. Öğrencilerin daire içinde kendilerini korurken ki duyguları tartışılır. Ve kendilerini koruyacak gücün kendi içlerinde olduğu duygusu kazandırılır.

Son olarak eğitimci tüm öğrencilere *“Arkadaşlar, sizlerle bu çalışmayı sürdürdüğüm için çok mutluyum. Artık hepiniz birer Siber Zorba Savaşçısısınız. Bundan sonraki göreviniz, kendinizi ve çevrenizdeki insanları bu kötü düşmanlara karşı uyarmak, onları korumak. Şimdi sizlere bu katılımızdan dolayı birer rozet armağan etmek istiyorum. Bunları özellikle bilgisayarlarınızın yanına koyun olur mu. Haftaya son oturumumuzu tamamlayacağız. Bu 1 hafta boyunca siber zorba savaşçısı olarak yaptığınız kahramanlıkları hep birlikte bir sonraki buluşmamızda paylaşalım.”*

Günün etkinliklerinin tamamlanmasından sonra üyelere soracak ya da söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve haftaya aynı gün ve saatte çalışmanın son oturumu gerçekleşeceği söylenerek gün sonlandırılır.

**OTURUM-5**

**Oturum Yeri:** 3-A Sınıfı

**Oturum Süresi:** 40 dakika

**Amaçlar:**

1. 4 oturum boyunca yapılan çalışmaları değerlendirmek.
2. Oturumlarda neler kazandıklarının gözden geçirilmesi.
3. Olumlu duygularla gruptan ayrılmak.

**Kazanımlar:**

1. Yapılan çalışmaları ifade eder.
2. Oturumlardan neler kazandığını açıklar.
3. Olumlu duygularla gruptan ayrılır.

**Süreç:**

Eğitimci, geçen oturumun özetini yapar ve üyelere bugün yapılacak olan oturumun son oturum olduğunu söyler. 4 hafta boyunca sosyal medyayı sağlıklı kullanma, siber zorbalıktan korunma becerisini kazanmaya yönelik bir süreci birlikte paylaştıklarını belirtir. Çalışmadan önce sosyal medya kullanma ve sosyal medyanın zararları konusundaki bilgilerinin neler olduğu, bu süreçte neler kazandıklarını fark etmelerini sağlamaya yönelik şu sorular sorulur:

* Çalışmada öğrendikleriniz internet kullanımınızı nasıl etkiledi?
* Siber zorbalara karşı tutumunuz nedir?
* Siber zorba savaşçısı olmak sizi nasıl hissettirdi?
* Siber zorba savaşçısı olarak hangi görevleri gerçekleştirdiniz?
* Çalışmanın en çok hangi yönünü sevdiniz?
* Gruptan ayrılmak sizde neler hissediyor?

Her üyenin duygu ve düşünceleri ayrı ayrı dinlenilir. Ardından eğitimci tüm öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür eder ve tüm grup üyelerinin birbirine karşı iyilik temennilerinden sonra oturum sonlandırılır.

**EK-1**



**EK-2**

**KENDİMİ TAKİP FORMU**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ben😊** | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
| **Bugün internet kullandım mı?** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Evet ise;**  **Kaç saat bilgisayarın başında geçirdim?** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Harcadığım zamanın ne kadarını ödevimi yapmak için kulladım?** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Harcadığım zamanın ne kadarını oyun oynamak için kullandım?** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Harcadığım zamanın ne kadarını sosyal medyayı kullanmak için ayırdım?** |  |  |  |  |  |  |  |

**Dipnot:** *Psiko-eğitimin konusu siber zorbalık olduğu için 1. sütunda direk hedefe yönelik olduğu düşünülen “Bugün hiç internet kullandın mı ?” sorusu sorulmuştur. Eğer konu teknoloji bağımlılığı olsaydı, soru “Bugün hiç bilgisayar kullandın mı?” şeklinde revize edilebilirdi.*

**EK-3**

**SOSYAL MEDYAYI TANIYORUM KARTLARI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sosyal Medyanın Zararları** | **Sosyal Medyanın Yararları** |
| Uzun süreli kullanımda fiziksel rahatsızlıklarımız başlayabilir (göz bozulması, kamburluk) | Eski arkadaşlarımıza ulaşabilir, yeni arkadaşlar edinebiliriz. |
| İnsanlar tarafından bilgilerimiz çalınabilir | İstediğimiz bilgiye anında ulaşabiliriz |
| Zaman kaybımıza neden olur. | Yalnızlık duygusundan uzak kalabiliriz. |
| Çok kullanırsak derslerimizdeki başarının düşmesine neden olabilir. |  |
| Ailemizle geçirilen zamanın azalmasına neden olur. |  |
| Konuşma dilimizin bozulmasına yol açar. (slm,mrb, kib… tarzındaki ifadeler) |  |
|  |  |

**EK-4**

**SİBER ZORBALIK ANİMASYON FİLMİ**

<https://www.youtube.com/watch?v=e_Ic6UPPOko>

**EK-5**

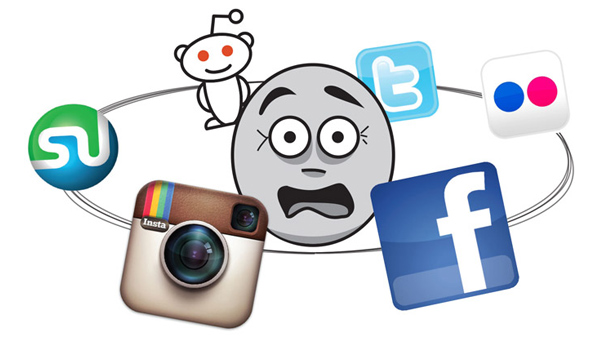
**SİBER ZORBA AKROSTİŞLİ KARTLAR**

**ÖN ARKA**

|  |  |
| --- | --- |
| **S** | **SİNİRLİLİK** |
| **İ** | **İSTEKSİZLİK** |
| **B** | **BEZGİNLİK** |
| **E** | **EZİLMİŞLİK** |
| **R** | **RENCİDE EDİLMİŞLİK** |
| **Z** | **ZAVALLILIK** |
| **O** | **OLUMSUZLUK** |
| **R** | **RENCİDE EDİLMİŞLİK** |
| **B** | **BEZGİNLİK** |
| **A** | **ASIK SURATLILIK** |

**EK-6**

**GÖRSEL AFİŞLER**

****

**EK-7**

**DOĞRU MU YANLIŞ MI FORMU**

1. Zorbalık içeren mesajları herkesle paylaşabilirim.
2. Yazdıklarımın karşıdaki kişiyi incitip incitmemesi benim için önemli değildir.
3. Kişilerin yüzlerine söylemediklerini sanal ortamda da söylemem.
4. Siber zorbalık bir suçtur.
5. Gerçek hayatta nasıl davranıyorsam sanal ortamda da öyle davranırım.
6. Siber zorbalığa maruz kaldığımda bunu herkesten saklarım.
7. Siber zorbalığa maruz kaldığımda bunu ihbar ederim.
8. Sanal ortamda tanımadığım insanlarla arkadaş olabilirim.
9. Sanal ortamda özel bilgilerimi kimseyle paylaşmam.
10. Oynadığım oyunlar hakkında ailemi bilgilendiririm.