



İSTANBUL - ÇATALCA
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

AKRAN NEZAKETİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Okul Temelli Yapılandırılmış Müdahale

İLKOKUL, ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK



Uzman Psikolojik Danışman Buşra ERDİK & Uzman Psikolojik Danışman Kübra DAĞ



İSTANBUL - ÇATALCA
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

AKRAN NEZAKETİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Okul Temelli Yapılandırılmış Müdahale

İlkokul, Ortaokul ve Lise Öğrencilerine Yönelik

AKRAN NEZAKETİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI
Okul Temelli Yapılandırılmış Müdahale

Editörler

Deniz BALKAN
Çiğdem CERLEK
Perihan NUHOĞLU ÇARDAK

Yazarlar

Uzman Psikolojik Danışman Buşra ERDİK
Uzman Psikolojik Danışman Kübra DAĞ

1. Basım, Mart 2026

ISBN

978-625-8638-22-6

Yayınevi

Tenha Yayınları
Alpaslan mah., Besmele sok., no 10,
Nurşen apt., kat 4, daire 10,
Meram/Konya
05386685449
www.kitapincele.net

Baskı

Vadi Grafik Tasarım Ve Reklamcılık Ltd. Şti.
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1
Yenimahalle/Ankara
Tel.: 0312 395 8571
Sertifika No: 47479

İÇİNDEKİLER

Önsöz, Teşekkür ve Yazarlar Hakkında	4
BÖLÜM 1: GİRİŞ	7
1.1. Programın Felsefesi.....	7
1.2. Programın Amacı.....	9
BÖLÜM 2: KURAMSAL TEMELLER	10
2.1. Akran Nezaketi Yaklaşımının Okul İklimine Katkısı	10
2.2. Bilimsel Bulgular Ne Söylüyor?	13
2.3. Öğretmenler İçin	14
BÖLÜM 3: PROGRAMIN UYGULANMASI	15
3.1. Program Uygulanırken Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler.....	16
3.1.1.Psikolojik Güvenlik ve Gizlilik	16
3.1.2.Etiketleyici ve Suçlayıcı Dilden Kaçınılması.....	16
3.1.3.Ön Hazırlık ve Sınıf İkliminin Gözetilmesi.....	16
3.1.4.Gönüllülük İlkesinin Korunması	16
3.1.5.Söz Hakkı ve Eşit Katılımın Desteklenmesi.....	16
3.1.6.Duygusal Tetiklenmelere Duyarlılık	16
3.1.7.Rehberlik Servisine Yönlendirme Süreci.....	17
3.1.8.Öğretmenin Rolü ve Sınırları	17
3.1.9.Süreklilik ve Tutarlılık	17
3.1.10.İş Birliği ve Geri Bildirim.....	17
BÖLÜM 4: OTURUMLAR	18
4.1. 1.Hafta: Akran Nezaketi Oturumu	19
Etkinlik 1: Nezaket Dalgası	20
Etkinlik 2: Nezaketi Yakala	22
Etkinlik 3A: Bir Söz Bir İz.....	26
Etkinlik 3B: Nezaketle Bağlanan Hikâyeler	28

İÇİNDEKİLER

4.2. 2. Hafta: İletişim Becerileri Oturumu	32
Etkinlik 1: Görünmez İp	33
Etkinlik 2: Nezaket Dönüştürür	37
Etkinlik 3: Bakış Açısı Değişince	39
4.3. 3. Hafta: Duygu Düzenleme Oturumu	43
Etkinlik 1: Duygu Aynası	44
Etkinlik 2A: Duygu Renklerim	46
Etkinlik 2B: Duyguların Görünen ve Görünmeyen Yüzü	53
4.4. 4. Hafta: Çatışma Çözme Becerileri Oturumu	57
Etkinlik 1: Çatışma Maskeleri: Nasıl Çözüyorum?.....	58
BÖLÜM 5: KAYNAKÇA.....	73

ÖNSÖZ

Son yıllarda ülke genelinde artan akran zorbalığı vakaları, güvenli ve destekleyici bir okul iklimi oluşturma'nın önemini bir kez daha ortaya koymuştur. Bu ihtiyaçtan hareketle, ilçemiz Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi tarafından yürütülen çalışmalar ışığında, okullarda uygulanabilecek bütüncül bir psikoeğitim programı geliştirilmesi fikri ortaya çıkmıştır. Bu kitap, ilköğretim ve ortaöğretim kademesinde görev yapan öğretmenlerin, akran nezaketi konusunu sınıf ortamında dört hafta boyunca uygulayabileceği şekilde tasarlanmıştır; keyifli, pratik, ekonomik ve uygulanabilir bir rehber niteliğindedir. İçeriğin kitap hâline getirilmesi ile uygulamaların etik ve kalıcı olması hedeflenmiştir. Hazırlanan kitap, tüm okullara ulaştırılarak öğretmenlerin sınıf ortamında programı doğrudan uygulayabilmelerine ve öğrencilerimizin akran nezaketi ile ilgili kazanımlarını desteklemelerine olanak tanıyacaktır.

Programın geliştirilmesi sürecinde, okullarda görev yapan psikolojik danışmanların saha deneyimleri, yapılan literatür taramaları ve zorbalık temelli uygulamaların sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, akran nezaketini merkeze alan bir psikoeğitim yaklaşımı oluşturulmuştur. Bu program aracılığıyla öğrencilerin empati, saygı, olumlu iletişim ve sağlıklı çatışma çözme becerilerinin desteklenmesi hedeflenmektedir. Böylece okul ortamında daha kapsayıcı ve olumlu bir iklimin oluşmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

İlçe Krize Müdahale Ekibi olarak yürüttüğümüz çalışmalar, yalnızca bu programın hazırlanması ile sınırlı değildir. Okullarda oluşturulan krize müdahale ekip üyelerinin iyi oluşları, öz farkındalık becerileri atölye çalışmaları ile desteklenmiştir. "Okullarda Karşılaşılan Kriz Durumları ve Müdahale Yöntemleri" konulu bilgilendirici seminer ve eğitim çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Atölyelerin ardından alınan dönütler yürüttüğümüz çalışmaların konu başlıklarını ve içeriğini belirlemede etkili olmuştur.

Kitap, psikolojik danışman olsun ya da olmasın, tüm okullarda sınıf rehber öğretmenleri tarafından kolaylıkla uygulanabilecek şekilde yapılandırılmıştır. Programın temel amacı; öğrenciler arasında nezaket temelli bir iletişim dili oluşturmak, akran ilişkilerini güçlendirmek ve zorbalık davranışlarının önlenmesini sağlamaktır. Kitabın tasarımında kullanılan şekil ve semboller de bu amaca hizmet edecek şekilde geliştirilmiştir. Kapakta yer alan şekil, okul çatısı altındaki birlikteliği simgesel olarak ifade ederken; şekli oluşturan dört renkli parça ise nezaket, iletişim, duygu düzenleme ve çatışma çözme becerilerinin bütüncül gelişimiyle güvenli ve kapsayıcı bir okul ikliminin inşa edilebileceğini vurgulamaktadır.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında desteklerini esirgemeyen, eğitim ortamlarında öğrencilerin ve öğretmenlerin sosyal-duygusal gelişimini önemseyerek yaratıcı çalışmaların oluşturulmasını teşvik eden Çatalca İlçe Millî Eğitim Müdürü Sayın Süleyman CEYLAN' a, sürecin etkili yürütülmesine ve çalışma koşullarının üst düzeyde verimli olmasına katkı sunan Çatalca İlçe Millî Eğitim Şube Müdürü Sayın Ekrem ÇELİK' e teşekkürlerimizi sunarız.

Kitabımıza teknik konularda destek veren, görüş ve önerileriyle çalışmanın gelişmesine katkı sağlayan değerli öğretmen arkadaşımız Hakan ÖZSOY'a ve atölyelerin uygulanma sürecinde aktif rol alacak olan meslektaşlarımıza içten teşekkürlerimizi sunarız.

Son olarak; tüm süreci büyük bir uyum, güven ve emekle birlikte yürüttük. İyi ki her defasında böyle bir ekip ruhu ile çalışıyoruz. Ortaya çıkan her şey bu dayanışmanın ve nezaketin ürünü. Fikrimize katılarak; çalışmamızın yaygınlaştırılmasına katkı sunacak herkese minnetle...

YAZARLAR HAKKINDA

BUŞRA ERDİK

1989 yılında Tekirdağ'ın Saray ilçesinde doğmuştur. İlk ve ortaöğretimini bulunduğu ilçede tamamladıktan sonra Doğu Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Sakarya Üniversitesi'nde tamamladığı Yüksek Lisans eğitimiyle Program Geliştirme Uzmanı olmuştur. Evli ve bir çocuk annesidir. Yaratıcı Drama Lideri, Masal Öğretmen-Masal Anlatıcısı, ÇEPS-101 (Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlık) Program Uygulayıcısı, Yoga Eğitmeni gibi ünvanlara sahiptir. Erdik, "Temel Derslere Uyarlanan Türk Dünyasındaki Geleneksel Oyunlar" adlı kitapta geliştirdiği oyun yazarlığı ile yer almıştır. Dijital kütüphane platformunda yayımlanmış hikaye kitabı bulunmaktadır. Çatalca'da görev yapan öğretmenlere "5-11 Yaş Çocuk Psikolojisi" konu başlığı ile iki yıl farklı periyotlarla eğitim vermiştir. Bir çok farklı proje çalışmalarında öğrenci, veli ve öğretmenlerle çalışmalar yürütmüştür. "Geç Değil" adlı proje uygulamalarında Avrupa Yakası Rehberlik branşında birincilik ödülüne layık görülmüştür. Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibinde üç yıldır aktif olarak görev almakta; ihtiyaca yönelik geliştirilen programların içerik çalışmalarını yürütmektedir.

Kahramanmaraş merkezli depremin ardından Çatalca'da yaşamını sürdüren öğrencilerle psikososyal destek çalışmaları yürütmüş, Silivri merkezli deprem sonrasında ise ilçemizde bulunan öğretmen ve öğrencilere yönelik atölyeler geliştirmiş ve uygulamıştır. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Çatalca Mehmet Akif Ersoy Ortaokulunda uzman psikolojik danışman ünvanıyla görev yapmaktadır.

KÜBRA DAĞ

1995 yılında doğmuştur. Babasının mesleği nedeniyle ilk ve ortaöğretimini farklı il ve ilçelerde tamamlamıştır. İstanbul Kültür Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisansüstü programını tamamlayarak uzmanlığını almıştır. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yürütülen Aile Okulu Projesi kapsamında eğitici eğitimi programını tamamlayarak Çatalca'da görev yapan psikolojik danışmanlar, öğretmenler ve velilere yönelik eğitimler vermiştir. Bu çalışmalar sayesinde proje kapsamında yer alan eğitimlerin ilçemizdeki tüm okullara ulaşması sağlanmış ve aile-okul iş birliğini güçlendirmeye yönelik önemli bir yaygınlaştırma süreci gerçekleştirilmiştir. Harezmi Eğitim Modeli, TÜBİTAK ve Erasmus+ projeleri kapsamında proje yazım eğitimlerini tamamladıktan sonra okul ortamında öğrencilerle birlikte çeşitli projelerin planlanması ve yürütülmesi süreçlerinde aktif rol almıştır. Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibinde iki yıldır aktif olarak görev almakta; ihtiyaca yönelik geliştirilen programların içerik çalışmalarını yürütmektedir. Silivri merkezli deprem sonrasında ise ilçemizde bulunan öğretmen ve öğrencilere yönelik atölyeler geliştirmiş ve uygulamıştır. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Çatalca Prof. Dr. Fuat Sezgin Ortaokulunda uzman psikolojik danışman ünvanıyla görev yapmaktadır.

AKRAN NEZAKETİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI:

Okul Temelli Yapılandırılmış Müdahale

BÖLÜM 1: GİRİŞ

1.1. PROGRAMIN FELSEFESİ

Okul Temelli Akran Nezaketi Programı; öğrencilerin sosyal, duygusal ve ilişkisel gelişimlerini desteklemeyi, okul ortamlarında psikolojik güvenliği güçlendirmeyi ve akran ilişkilerinde koruyucu bir okul iklimi oluşturmayı amaçlayan önleyici rehberlik ve psikolojik danışma temelli yapılandırılmış bir psikoeğitim müdahale programıdır. Program, akran ilişkilerinde ortaya çıkan zorlayıcı davranışların yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağı; bu davranışların okul iklimi, sınıf içi etkileşimler ve sosyal öğrenme süreçleriyle yakından ilişkili olduğu anlayışına dayanmaktadır. Bu doğrultuda akran zorbalığı, yalnızca müdahale edilmesi gereken bir sorun alanı olarak değil; güven, saygı, kapsayıcılık ve karşılıklı sorumluluk temelinde sağlıklı ilişki kültürünün güçlendirilmesi gereken bir gelişim alanı olarak ele alınmaktadır.

Benimsenen yaklaşımın felsefesi, psikososyal koruma-önleme ve krize müdahale çalışmalarına dayanmaktadır. Millî Eğitim Bakanlığının (2019) tanımlamasına göre psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale; travmatik olaylardan önce, olay anında ve sonrasında bireylere sunulan psikolojik ve sosyal destek hizmetlerinin bütünüdür. Program da benzer biçimde risk ortaya çıkmadan önce ilişki temelli koruyucu faktörleri güçlendirmeyi hedeflemekte; öğrencilerin güvenli sosyal bağlar kurma, sınırlarını ifade edebilme ve destek arama becerilerini geliştirmeyi önceliklendirmektedir.

Akran nezaketi kavramı program kapsamında bireysel bir tutumdan öte, okul genelinde öğrenilen, desteklenen ve sürdürülen bir ilişki kültürü olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle öğrenciler 'zorba', 'mağdur' ya da 'izleyici' gibi sabit ve etiketleyici rollere indirgenmemekte; tüm öğrenciler okul ortamındaki ilişkisel süreçlerin aktif ve dönüştürülebilir paydaşları olarak konumlandırılmaktadır. Program, davranışların değişebilir olduğu anlayışını benimsemekte; olumsuz etiketlemeler yerine ilişki örüntülerine odaklanan bir dil kullanmaktadır. Ayrıca zorbalığın yalnızca açık saldırganlık biçimlerinden ibaret olmadığı; dışlanma, görmezden gelme ve pasif izleyicilik gibi örtük süreçler aracılığıyla da ortaya çıkabildiği kabul edilmektedir. Bu çerçevede okul iklimi; empati, karşılıklılık, kapsayıcılık ve psikolojik güvenlik kavramları temelinde yeniden yapılandırılmaktadır.

Programın felsefi arka planı pozitif psikoloji yaklaşımıyla desteklenmektedir. Pozitif psikoloji, yalnızca eksikliklere ve problem alanlarına odaklanmanın yeterli olmadığını; bireyin güçlü yönlerinin fark edilmesi ve geliştirilmesinin en az risk azaltma kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Martin Seligman'ın yaklaşımına göre çocuk yetiştirme ve eğitim süreçlerinde temel amaç, hataları düzeltmekten ziyade bireylerin sahip olduğu umut, cesaret, yaratıcılık ve dayanıklılık gibi güçlü özellikleri geliştirmektir (Tunç, 2022). Bu doğrultuda akran nezaketi; öğrencilerin güçlü yönlerini görünür kılan, olumlu ilişki deneyimlerini artıran ve iyi oluşu destekleyen bütüncül bir okul iklimi yaklaşımı olarak ele alınmaktadır. Program, öğrenci, öğretmen ve velilere ortak bir ilişki dili sunarak sürdürülebilir, güvenli ve destekleyici bir okul kültürünün inşasını hedeflemektedir.