



## Siber Zorbalık Nedir?

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır.

## Hangi Eylemler Siber Zorbalıktır?

- Sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak
- Mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak
- Başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.
- Kişilerin şifrelerini ele geçirmek, web sitelerini hacklemek,
- Spam içeren mailler göndermek ya da bulaşıcı e-postalar göndermek



Zorbalık çevrim içi ortamda gerçekleştiğinde her yerde, hatta kendi evinizde bile saldırı altındaymışsınız gibi hissedebilirsiniz. Sanki kaçış yok gibi görünür. Etkileri de uzun sürebilir ve ilgili kişiyi

**Ruhsal** — kızgınlık, mahcubiyet, aptal yerine konma hissi, hatta öfke

**Duygusal** — utanç hissi ya da sevilen şeylere karşı ilgi kaybı

**Fiziksel** — yorgunluk (uyuyamama) ya da karın ağrısı ve baş ağrısı gibi semptomlar yaşamak

gibi pek çok yönden etkileyebilir:

**Çok sayıda genç siber zorbalığa her gün maruz kalmaktadır. Kimileri çevrim içi istismarın en ağır biçimleriyle karşı karşıyadır.**



## Zorbalığa Maruz Kalınıyorsa Neler Yapılmalı?

- Zorbalığa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız yapmanız gereken ilk iş anne-babanız, ailenizden yakın bir kişi, ya da güvendiğiniz başka bir yetişkin kişiden bu konuda yardım istemenizdir.
- Okulunuzda ise bir danışmana, ya da en sevdiğiniz öğretmene başvurabilirsiniz.
- Zorbalık olayı bir sosyal platformda gerçekleşiyorsa o kişiyi engelleyebilir ve davranışlarını platformun kendisine resmen bildirebilirsiniz.
- Çok yakın bir tehlike içindeyseniz polise ya da ülkenizdeki başka acil hizmetlere başvurabilirsiniz.
- Tanıdığınız bir kişinin başına böyle bir şey geldiğini düşünüyorsanız ona yardım almasını önerebilirsiniz.





## Sosyal Platform ayarları nasıl olmalı?

- Kullandığınız sosyal medya uygulamalarında gizlilik ayarlarını iyi öğrenin. İşte, ayarlarınız aracılığıyla yapabileceğiniz şeyler:
- Hesabınızın gizlilik ayarlarında düzenlemeler yaparak profilinizi kimlerin görebileceğine, kimlerin size doğrudan mesaj iletebileceğine ya da paylaşımlarınıza yorum yapabileceğine karar verebilirsiniz.
- İncitici yorumlar, mesajlar ve fotoğraflara ilişkin bildirimlerde bulunup bunların kaldırılmasını isteyebilirsiniz.
- 'Arkadaşıktan çıkarmanın' ötesinde başkalarının sizin profilinizi görmesini ya da sizinle temas etmesini tamamen önleyebilirsiniz.
- Ayrıca, belirli kişilerin yorumlarını, onları tamamen engellemeden yalnızca kendilerine görünmesini sağlayabilirsiniz.
- Profilinizdeki gönderileri silebilir ya da bunları belirli kişilerden gizleyebilirsiniz.

## Siber Zorbalıkta Aile ve Arkadaş Desteği

Aile desteği, bu durumla başa çıkmak için kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalar, ailelerin çocuklarına sağladığı sosyal destek ve açık iletişimin, siber zorbalığın etkilerini azaltmada yardımcı olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin siber zorbalık hakkında bilgi sahibi olmaları ve çocuklarını eğitmeleri de bu konuda önemlidir.

Unutmayın: Arkadaşınız kendini kırılan hissediyor olabilir. Onlara yardımcı olacak inceliği gösterin, kime ne söyleyebileceklerini düşünmelerinde onlara destek olun. Eğer bildirmeye karar verirlerse ilgili yere birlikte gitmeyi önerin. En önemlisi, kendilerine destek olmaya hazır olduğunuzu onlara hatırlatın.



Hiçbir şey yapmamak insanı herkesin kendisine karşı olduğu ya da kimsenin durumunu umursamadığı gibi düşüncelere yöneltebilir.

Söyleyecekleriniz fark yaratabilir.

Başkalarını incitebilecek şeyler paylaşma ya da söyleme konusunda da titiz olmamız gerekir. Birbirimize karşı gerek çevrim içi gerekse gerçek yaşamda nazik olmalıyız.

İnsanlar ancak kendilerini güvende hissederse paylaşımlarını rahatça yapabilirler.

Karşılıklı saygı içinde, anlaşmazlıklardan ve tartışmalardan hepimiz bir şeyler öğrenebiliriz.

