

# SİBER ZORBALIK

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

## SİBER ZORBALIK NEDİR?

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

## SİBER ZORBALIK ÖRNEKLERİ

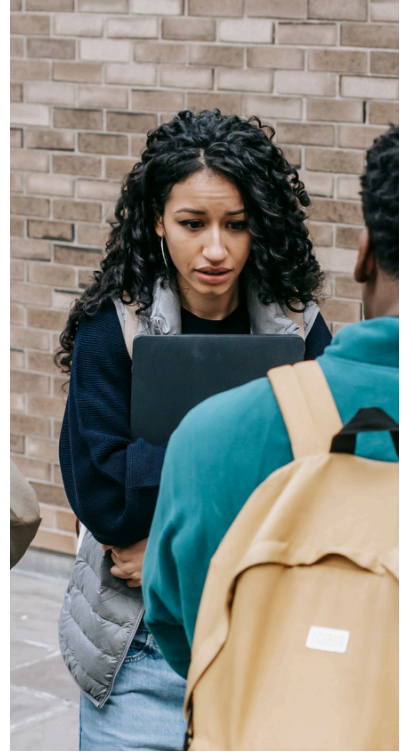


- Sosyal medyada bir başkasının rahatsızlık verici görüntülerini onun izni ve bilgisi olmadan yayınlamak
- Bir başkası hakkında yalan ya da uydurma haberler yaratmak ve bunları yaymak
- Bir başkasının özel ya da mahrem bilgilerini sızdırmak
- Tehdit mesajları yollamak, hakarete varan ifadeler kullanmak
- Anonim hesaplardan taciz etmek, rahatsızlık vermek
- Bir başkasının hesaplarını ele geçirmek bu hesaplardan uygunsuz yayınlar yapmak

Siber zorbalığın durdurulması yalnızca zorbalık edenleri ihbar etmekle değildir; aynı zamanda herkesin çevrim içi ortamda ve gerçek hayatta saygıyı hak ettiğini kabul etmekle ilgilidir.

\*\*\* 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 pek çok yönden etkileyebilir:

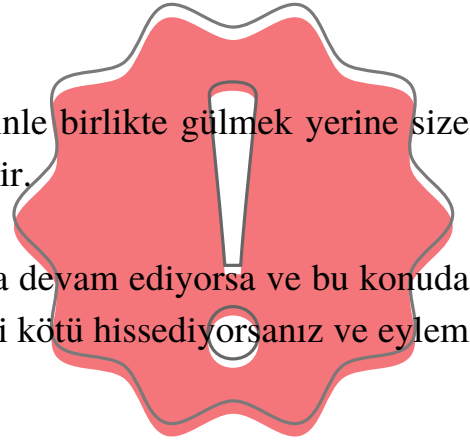
- Ruhsal — kızgınlık, mahcubiyet, aptal yerine konma hissi, hatta öfke
- Duygusal — utanç hissi ya da sevilen şeylere karşı ilgi kaybı
- Fiziksel — yorgunluk (uyuyamama) ya da karın ağrısı ve baş ağrısı gibi semptomlar yaşamak



## Arkadaşlar arasında şakalar hep olur.

Ancak; kendinizi incinmiş hissediyorsanız ve başkalarının sizinle birlikte gülmek yerine size güldüğünü düşünüyorsanız o zaman şaka fazla ileri gitmiş demektir.

\*\*\* Söz konusu kişiye artık durmasını söyledikten sonra bile şaka devam ediyorsa ve bu konuda hala üzüntü duyuyorsanız yapılan iş zorbalık sayılabilir. Kendinizi kötü hissediyorsanız ve eylem sona ermiyorsa o zaman yardım almakta yarar vardır.



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.

Ebeveynlerle konuşmak herkes için kolay bir iş değildir. Konuşmak için, dikkatlerini tamamen size verebilecekleri bir zaman seçin. Sorunun sizin açınızdan ne kadar ciddi olduğunu açıklayın. Teknolojiye sizin kadar aşina olmayabileceklerini unutmayın; dolayısıyla durumu anlayabilmeleri için onlara yardımcı olmanız gerekebilir.

Zorbalık olayı bir sosyal platformda gerçekleşiyorsa o kişiyi engelleyebilir ve davranışlarını platformun kendisine resmen bildirebilirsiniz. Sosyal medya şirketlerinin, kullanıcılarını güvende tutma yükümlülükleri vardır.

Okulunuzda ise bir danışmana, beden eğitimi öğretmenine ya da en sevdiğiniz öğretmene başvurabilirsiniz. Neler olup bittiğini ortaya koymak açısından kanıt toplanması (mesajlar ve sosyal medya paylaşımlarının ekran görüntüsü) yararlı olabilir.

