

ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN SİBER ZORBALIK REHBERİ



GİRİŞ

Genç Hayat Vakfı, hiçbir ayırım gözetmeksizin insan odaklı yaklaşıma önem vererek, 11-18 yaş grubu çocuk ve gençlerin eğitime erişimlerini desteklemek, sahip olduğu becerileri keşfetmeleri ve yetenekleri doğrultusunda bilgiye ulaşmaları amacıyla çalışmaktadır.

Bu rehberle, siber zorbalık hakkında detaylı bilgi edinebilir; siber zorbalığı durdurmaya yardımcı olabilirsiniz!



İÇİNDEKİLER

1. SİBER ZORBALIK NEDİR? 2

2. SİBER ZORBALIK NASIL HİSSETTİRİR? 5

3. DİJİTAL DÜNYADA KENDİNİ NASIL KORURSUN? 7

4. SİBER ZORBALIKLA KARŞILAŞTIĞINDA NE YAPMALISIN? 8

5. DAHA GÜVENLİ VE HOŞGÖRÜLÜ BİR DİJİTAL DÜNYA İÇİN YAPABİLECEKLERİN 10

6. SANA MESAJIMIZ VAR 11

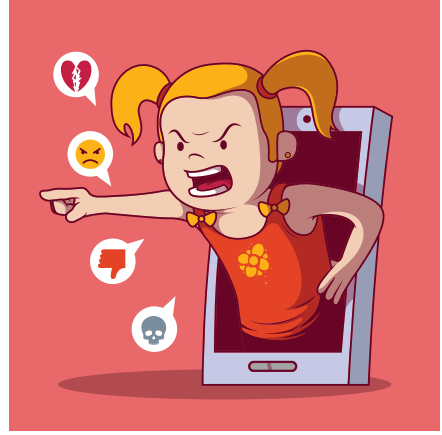
7. SIKÇA SORULAN SORULAR 12

1. SİBER ZORBALIK NEDİR?



Gençlerin ve çocukların en sık maruz kaldıkları ya da uyguladıkları çevrimiçi risklerin başında gelen siber zorbalık; elektronik araçların (tablet, telefon, bilgisayar gibi) ısrarlı ve tekrarlı bir biçimde bir başkasına zarar vermek, incitmek amacıyla kullanılmasıdır.

Gün geçtikçe dijital ortamda daha fazla vakit geçirmeye başladığımız için çevrimiçi risklerle karşılaşmamız ve siber zorbalığa uğramamızın olasılığı da artıyor. Birçok fırsat sunan çevrimiçi dünya bir başkasına zarar vermek için bir araç olarak da kullanılabilir.



Siber Zorbalık olan davranışlar, internet ortamında tanımadığınız insanlar tarafından yapıldığı gibi çevrenizdeki insanlar hatta yakın arkadaşlar tarafından da yapılabilir.

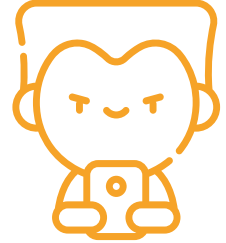
Siber Zorbalık Hangi Dijital Ortamlarda Gerçekleşir?

- Sosyal medya
- Mesajlaşma uygulamaları
- Telefon (görüntülü görüşme, yazışma, sesli görüşme)
- Çevrimiçi sohbet odaları
- Çevrimiçi oyunlar
- Grup mesajlaşmaları
- E-posta
- Forumlar
- Bloglar
- Sosyal iletişim siteleri
- İnternet siteleri



Çevrimiçi Ortamlardaki Hangi Davranışlar Siber Zorbalıktır?

- Alay etmek, isim takmak, dedikodu yapmak, tehdit etmek
- Oyunlardan, bloglardan veya grup mesajlarından bir başkasını dışlamak (bu kişi size zarar vermediği halde)
- Başka birinin şifresini ele geçirmek ve onun adına mesajlar, e-postalar yazmak
- Sahte (fake) hesaplar ile paylaşımlar yapmak
- Bir başkasının bilgilerini, fotoğraflarını, görsellerini o kişinin izni olmadan paylaşmak
- Başkası adına mesajlar göndermek
- Rahatsız edecek biçimde bir kişinin sosyal ağlardaki hesaplarını takip etmek
- Sosyal medyada bir kişi hakkında yalan bilgiler yaymak
- Sosyal medyada bir kişiye ait utandırıcı bilgiler ya da fotoğraflar paylaşmak
- Gönderilerin altına sürekli olumsuz ve istenmeyen yorumlar yapmak
- Virüs içeren e-posta veya mesajlar göndermek
- Telif hakları ve yasalara aykırı içerikleri olan bilgileri indirmek
- Kişisel verilere ve haklara dikkat etmeksizin paylaşımında bulunmak



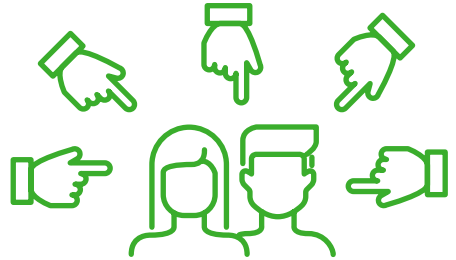
2. SİBER ZORBALIK NASIL HİSSETİRİR?

Zorbalık davranışı büyük bir psikolojik şiddettir ve bu davranışa maruz kalan kişiyi incitebilir; suçluluk, utanç, üzüntü, öfke, değersizlik gibi kötü duygulara sebep olabilir. Zorbalık, yaşamayı ve baş etmeyi zor bir durumdur.

- Korku ve üzüntüyle nasıl başa çıkacağını bilemeyebilirsin.
- Yetişkinlerin olumsuz tepkisinden, daha fazla dışlanmaktan, ispiyoncu olarak anılmaktan ya da daha büyük zorbalıklardan korktuğun için susmak isteyebilirsin.
- Kimsenin sana yardımcı olmayacağını ya da bu zorbalık davranışının hiç bitmeyeceğini düşünebilirsin.
- Kendini üzgün, yalnız, endişeli, korkmuş, mutsuz ve suçlu hissedebilirsin.
- Bu durumdan utanabilir hatta kendi hatan olduğunu düşünebilirsin.
- Bazen geceleri kâbuslar görebilirsin.
- İştahın azalabilir, canın hiçbir şey yemek istemeyebilir,
- Çevrene olan güvenin azalabilir, "her an başıma bir şey gelebilir, çevrimiçi ortamda görüştüğüm her kişi bana zarar verebilir" gibi düşünceler katlanması zor bir hal alabilir.

Siber zorbalığa maruz kalanların böyle düşünceleri ve hissetmeleri oldukça normaldir.

Eğer maruz kaldığın davranış sana böyle hissettiriyorsa, siber zorbalığa maruz kalıyor olabilirsin. Bunun için büyüklerinden ve arkadaşlarından destek istemeye çekinme. Çevrende böyle hisseden arkadaşların ve sevdiklerin varsa onlara destek ol.





VE ASLA UNUTMA!

BU SENİN SUÇUN DEĞİL!

YALNIZ DEĞİLSİN!

BUNU ATLABİLİRSİN!

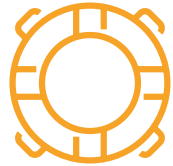
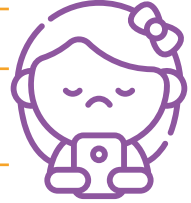
HAREKETE GEÇ!

YARDIM İSTEMEKTEN ÇEKİNME!



3. DİJİTAL DÜNYADA KENDİNİ NASIL KORURSUN?

- Tanımadığın kişilerden gelen ve "Bu ileti tehlikeli öğeler içeriyor" gibi uyarılar veren e posta ve mesajları açma.
- Yalnızca gerçek hayatta tanıdığın kişilerin arkadaşlık isteklerini kabul et.
- Başka bir pencerede aniden beliren yarışmalardan uzak dur.
- İnternet sitelerinde gördüğün reklamların üzerine tıklama.
- Antivirüs programlar kullan ya da "Güvenlik Duvarı"nı etkin hale getir.
- Şifrelerini, telefon numaranı, adresini, e-postanı tanımadığın kişilerle veya güvenilir olmayan çevrimiçi ortamlarda paylaşma.
- Uygulamaların gizlilik ayarlarını kontrol et.
- Kişisel şifrelerini zor çözülecek karmaşık yapıda oluştur.
- Şifreni en az 6 ayda bir değiştir.
- İnternette paylaşılan bilgilere hemen inanma, mutlaka sorgula veya birkaç kaynaktan teyit et.
- Paylaşım yapmadan önce dikkatli düşün, gizli kalmasını arzu ettiğin konuları ve özel hayatına dair bilgileri (okulun, ev adresin ve telefon numaran gibi) bu ortamlarda mümkün olduğunca paylaşma.
- Kişisel bilgilerini sosyal medya hesaplarında gizle.
- Arkadaşlarının resimlerini onlardan habersiz paylaşma.



4. SİBER ZORBALIKLA KARŞILAŞTIĞINDA NE YAPMALISIN?

BUNLARI YAP!

Yazılı kanıtların ekran görüntüsünü al, fotoğrafları ve sesli **kanıtları sakla!**

Kanıtları aldıktan sonra bunu **yapan kişiyi engelle!**

Eğer zorbalık sosyal medya üzerinden yapılıyorsa 'şikayet et' kısmından **şikayetini açıkça belirt!**

Güvendiğin bir yetişkinden **yardım iste!**

Güvendiğin **arkadaşlarınla konuş!**

Hesabını bir süre kapat ve **hoşuna giden başka şeyler yap!**

BUNLARI YAPMA!

Kanıtları silme!

Göz yumma! Siber zorbalık uygulayan kişilere yaptığının yanlış olduğunu söyle!

Bazen zorbalık yapan kişi senden yanıt alana kadar her yolu dener ısrarcı olur, tehdit eder. Bu gibi durumlarda **yanıt verme!**

Misilleme yapma! Zorbalık yapan kişiye onun üslubuyla cevap vermek seni de zorbaya dönüştürebilir!

Tek başına çözmeye çalışma, mutlaka birinden **yardım iste!**

Sen de **siber zorba olma!**

Siber zorbalığı durdurmaya yardımcı olabilirsin!

Bir başkasının siber zorbalığa maruz kaldığını görürsen ona destek olman zorbalıkla mücadelede çok önemli.

- Lütfen bildiklerini ve yukarıdaki adımları arkadaşınla paylaş.
- Yaşadıklarının onun suçu olmadığını söyle!
- Onunla özel olarak konuş ve yardıma ihtiyacı olup olmadığını sor!
- Güvendiği bir yetişkinle durumu paylaşması ve zorbalığı durdurması için onu cesaretlendir!

Siber zorbalığı şikayet edebileceğin yerler

Siber saldırılar ve siber zorbalık güvenliğini ve güvenini tehdit eder. Seni rahatsız eden ve endişelendiren durumlarda bir yetişkinin de desteğiyle aşağıdaki kurum ve kuruluşlara başvurabilirsin.



Mahkemeler

Seni rahatsız eden durumlarda haklarına erişemediğini düşünüyorsan bir yetişkinle mahkemeye başvurabilirsin.

Çevrimiçi Şikâyet

155@iem.gov.tr adresine e-posta göndererek ya da <https://onlineislemler.egm.gov.tr/Sayfalar/Ihbar.aspx> adresi üzerinden Emniyet Genel Müdürlüğü'ne şikâyet edebilirsin!

Bilgisayarına iznin olmadan erişilmesi gibi siber saldırılarda <https://www.usom.gov.tr/ihbar-bildir.html> adresindeki şikâyet formunu doldurabilirsin.



Çevrimiçi şikayette bulunabileceğin diğer adresler:

<https://tuketici.btk.gov.tr/>

<https://www.egm.gov.tr/>



155 Polis İmdat'ı ya da İnternet Bilgi İhbar Hattı 155'i arayarak durumu anlatabilirsin

5. DAHA GÜVENLİ VE HOŞGÖRÜLÜ BİR DİJİTAL DÜNYA İÇİN YAPABİLECEKLERİN

Dijital ortamda yaptığımız her davranışın, söylediğimiz her sözün gerçek hayatta da bir karşılığı vardır. Dijital ortam bazen bize fazla soyut gelebilir ama aslında dijital ortamdaki davranışlarımızın tümünün ve dijital kimliğimiz somut bir karşılığı vardır.

Tıpkı günlük hayattaki gibi çevrimiçi ortamda da nezaketi elden bırakmamak, kendini korumak ve başkalarına zarar vermemek için dikkat etmen gereken bazı davranış kuralları var.

- İncitici kaba sözler söyleme, bir şey paylaşmadan önce iki kere düşün.
- Düşündüklerini ve bildiklerini özgürce konuşabilir ve fikirlerini başkalarıyla paylaşabilirsin ama bunu yaparken kimseyi incitmediğinden emin ol.
- Sinirliyken paylaşım yapma, derin bir nefes al ve sakinleşmeyi bekle.
- Dijital ortamdaki her hareket iz bırakır ve çok hızlı yayılır. Bu çok zarar verici olabilir. Paylaşımlarını tamamen silmek veya telafi etmek çok zor olabilir, bunu unutma.
- Sana veya sevdiklerine kötü sözler söyleyen kişilere karşılık vermek yerine onları internet üzerinden şikâyet ederek bu davranışlara son verebilirsin.



6. SANA MESAJIMIZ VAR

Unutmaman gereken çok önemli son bir şey kaldı. Zorbalığa maruz da kalsan, zorbalık da yapsan hatta her ikisini bile yaşıyor da olsan ya da bütün bunlar çok sevdiğin birinin başına gelmiş de olsa şimdi sana söyleyeceğimiz şey bütün insanlar için geçerli ve burada yazanların en önemlisi!

Sen çok değerlisin!

Kim ne derse desin, kim ne yaparsa yapsın, sen gerçekten çok değerlisin.

Ve bu dünyada hepimiz, tüm insanlar eşit haklara sahibiz. Kimsenin hiçbirimize zarar vermeye, korkutmaya, üzmeye, kötü davranmaya hakkı yok. Ve aynı şekilde bizim de kimseye zarar vermeye hakkımız yok. Çünkü hepimiz ayrı ayrı da olsak, farklı farklı birçok özelliğimiz de olsa, değişik yaşlarda da olsak, hepimiz çok değerliyiz.

Bunu sakın unutma!

Seni duyduğumuzu ve anladığımızı bil. Sen de sesini duyurmak için yaşadıklarınızı anlat ve yardım iste! Her zaman uzanabileceğin bir yardım eli var!



7. SIKÇA SORULAN SORULAR

Fiziksel zorbalık nedir?

Fiziksel yollarla bir başkasına ya da bir başkasının eşyalarına zarar verme de bir zorbalık türüdür.

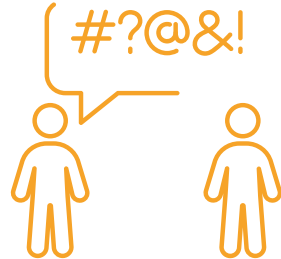
- Bir başkasını itmek, vurmak, çekiştirmek, tokat atmak, yumruklamak, çelme takmak, üzerine sert eşyalar fırlatmak gibi onun vücuduna zarar verecek davranışlar,
- Bir başkasının eşyalarını almak, atmak, saklamak gibi o kişinin eşyalarına zarar veren davranışlar,
- Kaba el işaretleri yapmak,
- Bir başkası istemediği halde ona dokunmak, yanaklarını sıkıştırmak, gıdıklamak gibi davranışlar,
- Vuruyor-muş gibi ya da eşyalarına zarar verecek-miş gibi yaparak karşıdaki kişiyi tehdit etmek, korkutmak



Benimle alay edilmesi, bana lakap takılması da bir zorbalık mıdır?

Evet! Birini incitecek sözler söylemek ya da yazmak da bir zorbalık çeşididir. Buna sözel zorbalık denir.

- Bir başkası ile alay etmek,
- Ona hoşuna gitmeyen lakap/isimler takmak,
- Bir başkasını küçümseyen veya azarlayan sözler söylemek,
- Bir başkasını arkadaşlarının ya da büyüklerinin yanında kötülemek, hakkında kötü sözler söylemek veya onun görünüşüyle dalga geçmek,
- Bir başkasının duymaktan hiç hoşlanmadığı şakalar yapmak,

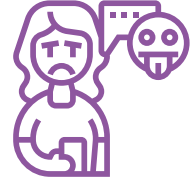


- Kfr etmek, hakaret etmek,
- "Söylediklerimi yapmazsan senin arkadaşın olmam, sırlarını herkese anlatırım, seni işa ederim" diyerek istediklerini yaptırmak için tehdit etmek,

Görülmeyen ya da duyulmayan davranışlar da incitici olabilir mi?

Evet! Bazı davranışlar doğrudan bir hakaret ya da fiziksel bir eylem barındırmasa da seni duygusal ve sosyal olarak incitebilir, Bu da bir zorbalık çeşididir.

Duygusal/Sosyal Zorbalık, bir kişinin itibarına, sosyal ilişkilerine zarar vermek amacıyla yapılır. Gözle görülmeyen ve ayırt etmesi en zor zorbalık türüdür. Genellikle kişilerin arkasından yapılır, şahit olunmaz ama etkileri size zarar verir.



- Arkadaş grubundan dışlamak, gruptaki diğer kişileri de dışlaması için tehdit ya da teşvik etmek.
- Dedikodular (hakkında doğru olmayan söylentiler) yaymak,
- Bir başkası hakkında onun olmadığı yerlerde kötü konuşmak,
- Kişinin sırlarını onun izni olmadan başkalarına söylemek,
- Toplum içinde birini utandırmak,

Erkek/Kız arkadaşım sosyal ilişkilerime karışıyor. Romantik ilişkilerde şiddet olabilir mi?

Evet, buna flört şiddeti denir. Duygusal/romantik bir ilişkide ya da ilişki bittikten sonra taraflardan birinin ya da her ikisinin g ve kontrol kazanmak için yaptđđı zarar verici davranışlar flört şiddetidir.



- Değersiz hissettirmek,
- Davranışlarını ve hayatını kontrol etmeye çalışmak (kiminle görüştüğünü, ne yaptđđını, nerede olduđđunu vb.)
- Kıskanç davranışlar göstermek ve buna bađđlı olarak giyimine, arkadaşlarına ve hayatına müdahale etmek,

- Baskıcı bir iletişim tarzı sergilemek,
- Yalnızlaştırma, sosyal ilişkilerini engelleme,
- Sesini yükselterek, bir yerlere vurarak ya da tehdit ederek korkutmaya çalışmak,
- Suçlu hissettirmek, kıyaslamak, aşağılamak, yetersiz hissettirmek,
- Sanal ya da fiziksel olarak takip etmek, karşısına çıkmak

Zorbalık davranışını nasıl ayırt ederim? Her kaba davranış zorbalık mıdır?

Kaba davranış ve zorbalık davranışı arasında büyük bir fark vardır. Bunu ayırt etmenin en iyi yolu kendine şu soruları sormaktır:

“Beni kasıtlı olarak mı üzüyor, bunu planladı mı?”

“Bu davranışı yapmaya devam etti mi?”

“Benden daha büyük ya da güçlü mü?”

Tüm bu soruların cevabı EVET ise bu davranış zorbalık davranışdır, durumu hemen güvendiğin bir yetişkinle paylaş.



Bunlar şaka olamaz mı?

Şaka ve zorbalık birbirinden çok farklıdır. Arkadaşlar birbirleriyle şakalaşırken kimsenin canı yanmaz, kimse üzülmez ve herkes eğlenir. Eğer sen bu davranıştan hoşlanmıyorsan bu şaka değildir.

Zorbalığa uğruyorum. Neler yapabilirim?

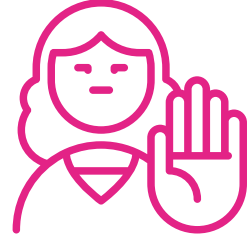
Öncelikle bu yaşadığın zorlayıcı davranışlar karşısında üzülmen, korkman, utanman, öfkelenmen, endişelenmen son derece normal. Birileri bizim canımızı acıtan sözler veya davranışlarda bulunduğu bir çok farklı duygu hissedebiliriz. Ama bu duygular geçecek, merak etme. Çünkü duygularımız bulutlar gibidir. Yavaş yavaş içimizde süzülürler ve mutlaka yolculuklarına devam ederler. Bazen



oldukları yerde takılmışlar gibi gelir bize, dikkatimizi sadece ona veririz. Ama izin verirse, denerse, yoluna devam etmesini sağlayabiliriz. Aynı şekilde sen de bu duyguları yaşarken bazı aktivitelerden faydalanabilirsin. Duygularımızın fazla yükselmesi bizi zorlayabilir. Bir kaç kez nefes alıp verdiğimizde, içimizden komik şeyler düşündüğümüzde kendimizi daha iyi hissedebiliriz!

Tabii ki sadece ne hissettiğini anlamak ve sakinleşmeye çalışmak işe yaramayabilir. Birisi şaka veya oyun amaçlı bile olsa senin hoşuna gitmeyen, canını acıtan, üzen, kızdıran bir şeyler yaptığında ya da söylediğinde bu duyguları hissediyorsan, bunu mutlaka karşındakine söylemelisin.

Gerekirse sesini biraz yükselterek, elini tam karşıya uzatıp "dur" işareti yaparak, "HAYIR, bana bunu yapamazsın! Bu canımı yakıyor! DUR!" de!



Bunu söylemene rağmen bu kişi sana zarar vermeye devam ediyorsa, hemen oradan uzaklaşarak güvendiğin bir arkadaşının ya da yetişkinin yanına git.

Bu davranışlar sıkça tekrar ediyorsa mutlaka güvendiğin ve sana yardımcı olacak bir yetişkinle yaşadıklarını paylaş!

Arkadaşım zorbalığa uğradığında ne yapmalıyım?

Eğer birinin zorbalık yaptığına şahit olursan, hemen orada olay anında sesli bir şekilde bunun komik ya da hoş bir davranış olmadığını söyle. Zorbalık davranışını en çok çevredekilerin ilgisi ve takdiri arttırır, buna ortak olma.

Zorbalığa uğramak çok inciticidir, arkadaşına onun yanında olduğunu ve ne zaman isterse konuşabileceğinizi söyle. Destek alması ve bu durumu bir yetişkinle paylaşması konusunda onu cesaretlendir.



Zorbalık davranışı yaptığımı fark edersem ne yapmalıyım?

Eğer zorbalık yapıyorsan bunu değiştirebilirsin. İnsanları incitmeye devam etmek zorunda değilsin.

Önce zorbalık yaptığın arkadaşından/arkadaşlarından özür dile. Özür dilemene rağmen senden şüphelenmeye devam edilebilir. Buna üzülme ve kararından vazgeçme. 'Yeni sen'e alışmaları için arkadaşlarına zaman ver.

Güvendiğin bir yetişkinle konuş ve yaşananları anlat. Korkma, seni anlayacaklardır.

Kendin için başka ilgi alanları ve sosyal alanlar yaratmaya çalış. Örneğin yeni bir hobi edin ya da yeni bir kulübe/takıma katıl.

Nasıl iyi bir arkadaş olurum?

İyi bir dinleyici ol. Arkadaşlar birbirleriyle konuşurken sözlerini kesmez.

Dürüst ol.

Konuştuklarınızı onun izni olmadan başkalarıyla paylaşma.

Onu destekleyici tavsiyelerde bulun. Zarar gördüğünü düşünüyorsan onu suçlamadan uyar.

Eğer zorbalığa uğrayan ve arkadaşı olmayan, yalnız birini görürsen onunla iletişim kur.

