

# EBEVEYNLER 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; çocuğunuzu siber zorbalıktan korumanın yollarını öğrenebilir ve siber zorbalığı durdurmaya yardımcı olabilirsiniz!



# İÇİNDEKİLER

---

1. SİBER ZORBALIK NEDİR? 2

---

2. ÇOCUĞUMUN SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI NASIL ANLARIM? 5

---

3. ÖNLEMLER: ÇOCUĞUMA KENDİNİ SİBER ZORBALIKTAN VE SİBER TUZAKLARDAN KORUMAYI NASIL ÖĞRETEBİLİRİM? 6

---

4. ÇOCUĞUM SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRİM? 7

---

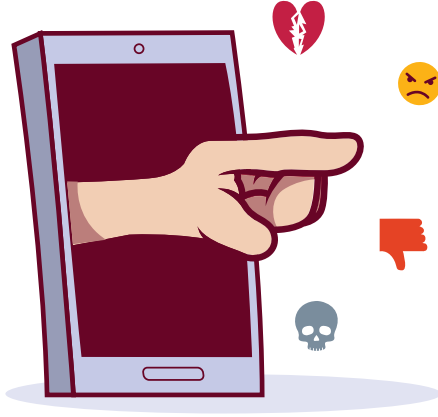
5. SON SÖZ 9

---

6. SIKÇA SORULAN SORULAR 10

---

# 1. SİBER ZORBALIK NEDİR?



Gün geçtikçe dijital ortamda daha çok vakit geçirmeye başlıyoruz. Bilgiye ulaşmak, sosyalleşmek, oyun oynamak, film izlemek, haberleşmek/iletişim kurmak için elektronik cihazların sunduğu imkanlardan faydalanıyoruz. Fakat dijital ortamda fazla vakit geçirmek çevrimiçi risklerle karşılaşma olasılığını da artırıyor. Bu durum sizi çocuğunuzun dijital ortamdaki güvenliğiyle ilgili endişelendiriyor olabilir.

Siber zorbalık, gençlerin ve çocukların çevrimiçi ortamda en sık maruz kaldıkları ya da uyguladıkları çevrimiçi risklerin başında gelir.

Siber zorbalık, elektronik araçların (tablet, telefon, bilgisayar gibi) ısrarlı ve tekrarlı bir biçimde bir başkasına zarar vermek, incitmek amacıyla kullanılmasıdır.

**Siber zorbalığı anlamak çocuklarınızın çevrimiçi güvenliğini sağlamalarını desteklemekte size yardımcı olacaktır.**

**Çevrimiçi ortamlardaki davranışların doğru olup olmadığını çocuğunuza öğretmek ve siber zorbalığa 'dur' demesi için çocuğunuzu cesaretlendirmek siber zorbalıkla mücadelede oldukça önemlidir.**

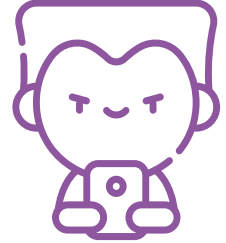
## Siber Zorbalık Hangi Dijital Ortamlarda Gerçekleşir?

- 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. ÇOCUĞUMUN SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI NASIL ANLARIM?

### Siber Zorbaliğa Maruz Kalmanın Belirtileri

Çocuğunuz siber zorbalığa uğradığında hem duygusal olarak hem de davranışsal olarak bazı belirtiler gösterir:

- Aniden sebepsizce bir duruma öfkelenme
- Okul ve sosyal çevresindeki insanlardan uzaklaşma
- Yalnız hissetme
- Okulda akademik başarısının düşmesi / derslere konsantre olamama
- Endişeli hal ve uyku düzensizliği
- Telefon, bilgisayar gibi elektronik cihazlarına bildirim geldiğine gergin davranma
- Elektronik cihazları kullanırken ya da kullandıktan sonra üzgün olma
- İştahta ani değişimler; baş ve mide ağrısı gibi fiziksel semptomlar



### 3. ÖNLEMLER: ÇOCUĞUMA KENDİNİ SİBER ZORBALIKTAN VE SİBER TUZAKLARDAN KORUMAYI NASIL ÖĞRETEBİLİRİM?



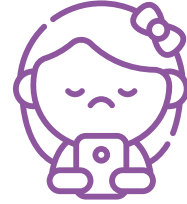
- Çocuğunuzun internette vakit geçirirken hangi sitelere girdiğini ve kimlerle iletişim halinde olduğunu bilin. Kullandığı uygulama ya da siteleri bizzat deneyimlemeniz onları güvende tutmanızı sağlayacaktır. Bu bir bilgisayar oyunuysa mutlaka o oyunu siz de oynayın veya bir sosyal medya sitesi ise kendiniz için bir hesap oluşturup neler yapılabileceğini görün.
- Çocuklarınıza siber zorbalığın ne olduğunu anlatın. Başına gelmesi durumunda bunu fark etmesini sağlayacaktır. Fark ettiğinde de ne yapması gerektiğini bilip, çekinmeden her koşulda yanınıza gelip sizinle paylaşması gerektiğini açıkça belirtin.
- Şifresini kimseyle paylaşmaması gerektiğini öğretin.
- Tanımadığı kişileri arkadaş olarak eklememesi konusunda onu uyarın.
- Kullanılan sitelerin gizlilik ve güvenlik ayarlamalarının nereden, nasıl yapıldığını öğretin.
- Çocuğunuza ait video, fotoğraf ve bilgileri sosyal mecralarda paylaşmayın. İnternette paylaşılan herhangi bir bilginin siz silseniz dahi asla tamamen silinmediğini unutmayın. Bu durumu çocuklarınıza da açıklayın ki kendilerinin ya da arkadaşlarının fotoğraflarını paylaşmadan önce bunu bilsinler.
- Çocuğunuza siber zorbalıkla karşılaşması halinde karşı tarafa kesinlikle aynı şekilde karşılık vermemesi gerektiğini anlatın.
- İnternet ortamında gereğinden fazla zaman geçirmemesini sağlayın. Bunun yerine zaman geçirebileceği ortamlara yönlendirin veya birlikte etkinlikler yapın.
- Mobil cihazların kullanımına ilişkin onaylamadığınız davranışları nedenleriyle birlikte açıklayın.
- Kendilerine ya da başkalarına zarar verebilecek paylaşımlar yapmanın kötü sonuçları hakkında bilgilendirin.



## 4. ÇOCUĞUM SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALYORSA NELER YAPABİLİRİM?

### 1) Güvende Olduğundan Emin Olun!

Çocuğunuzun güvenliği ve sağlığı her zaman birinci önceliğiniz bu yüzden önce tehlikenin devam edip etmediğini kontrol edin. Yaşadıklarının onun suçu olmadığını söyleyin. Zorbalık devam ediyorsa çocuğunuzun buna 'DUR' demesine yardımcı olun.

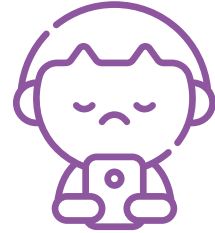


### 2) Dinleyin!

Ne olduğunu çocuğunuzdan dinleyin. Asla panik yapmayın. Onu suçlamayın. Ne hissettiğini ve bununla nasıl başa çıktığını sorun. Çocuğunuza destek olmak için orada olun.

### 3) Beraber Eylem Planı Oluşturun!

Bu durumla ilgili neler yapabileceğinize beraber bakın. Çocuğunuzun sürece dahil edin. Çünkü tüm bunların asıl amacı çocuğunuzun kırılmış olabilecek özgüvenini toparlamasına ve hem fiziksel hem de duygusal olarak güvenlik duygusu kazanmasına yardımcı olmaktır.



### 4) Aceleci Davranmayın!

Çocuğunuza yapılan davranış sizi öfkelenirmiş olabilir. Bu yüzden düşünmeden, hızlıca yapacağınız ya da söyleyeceğiniz birşey durumu daha da kötüleştirebilir. Vereceğiniz herhangi bir yanıtı iyi düşünün ve yanıtınızın başka bir şiddeti doğurmadığından emin olun.

### 5) Kanıtları Toplayın!

Kanıt niteliği taşıyan konuşma, mesaj, resim ve video gibi öğelerin ekran görüntülerini veya kayıtlarını alın ve yazdırın.

### 6) Okul ile Birlikte Çalışın!

Şiddetin neden yanlış olduğu, sağlıklı iletişim kurmanın nasıl olduğu gibi beceriler okul, rehberlik, aile, çocuk işbirliğiyle gerçekleşen sağlıklı bir öğrenme ile mümkün olacaktır.

## 7) İÇERİK SAĞLAYICISIYLA İLETİŞİM KURUN!

Zorbalığın gerçekleştiği internet sitesi ya da online platformu yaşananlar konusunda bilgilendirin ve online şikayet ya da spam seçeneklerini kullanın.

## 8) Profesyonel Destek Almaktan Çekinmeyin!

Yaşadığı üzüntü, acı, hayal kırıklığı ve öfke duygularıyla başa çıkabilmesi konusunda profesyonel destek (psikolog/psikiyatrist desteği) alabilirsiniz.

## 9) Tehdit Ciddileştiğinde Şikayet Edin!

Siber zorbalıkla baş edemediğinizde, çocuğunuzun güvenliği için çocuğunuzla birlikte şikayete başvurabilirsiniz.

### ŞİKAYET MEKANİZMALARI

#### Mahkemeler

Haklarınıza erişemediğinizi düşünüyorsanız çocuğunuzun vasisi olarak yasal sürecin başlaması için mahkemeye başvurabilirsiniz.

#### Çevrimiçi Şikâyet

[155@iem.gov.tr](mailto: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 edebilir ya da çocuğunuzu şikayet etmesi için yönlendirebilirsiniz!

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

Çevrimiçi şikayette bulunabileceğiniz diğer adresler:

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

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

Çocuğunuzun 155 Polis İmdat'ı ya da İnternet Bilgi İhbar Hattı 155'i arayarak durumu anlatmasını sağlayabilir ya da doğrudan siz arayabilirsiniz.

## 5. SON SÖZ

Zorbalık asla 'şaka' ya da 'normal' bir davranış değildir. Bu yüzden bunu kabullenmeyin ve çocuğunuzun normalleşmesine izin vermeyin.

Zorbalığın kötü ve şiddet içeren bir davranış olması dışında zorbalıkla baş etmenin bazı olumlu sonuçları olabilir. Biz buna dayanıklılık diyoruz. Zorbalık gibi bazı zorlu deneyimlerin üstesinden geldiğimizde ve nasıl başa çıktığımızı keşfettiğimizde, dayanıklılığımız artar. Kendi gücümüze şahit olmak özgüvenimizi arttırır.

**Onlar da siz de bununla baş edebilecek kadar güçlüsünüz!  
Bu yüzden çocuklarınıza bunu yapabilecekleri alan verin!**



## 6. SIKÇA SORULAN SORULAR

### Çocuğum siber zorbalık uyguluyorsa ne yapmalıyım?

Çocuğunuz zorbalık davranışında bulunuyorsa öncelikle bu davranışa son vermesini sağlayın. Kızmayın, aşağılamayın ve cezalandırmayın. Neden bu davranışlara başvurduğunu anlamaya çalışın. Nasıl özür dileyebileceği ve bu davranışları nasıl telafi edebileceği ile ilgili konuşun, bu süreçte ona destek olun.

İnternet ve telefon kullanımını bir süre için takip edin ve bunu onun güvenliği için yaptığınızı söyleyin.

### Güvenli internet nedir?

Güvenli internet kullanımı, kendinizi ve çocuğunuzu zararlı içeriklerden koruyarak interneti doğru şekilde ve doğru amaçlarla kullanmanızı sağlar:

- İnternet üzerinden kullandığınız uygulamaların şifrelerini sık sık değiştirmeli ve basit şifreler kullanmamalısınız.
- Bilgisayarınızdaki kayıtlı bilgileri, dosyaları olası tehlikelere karşı koruyan antivirüs yazılımları kullanmalısınız.
- İnternet üzerinden gelebilecek herhangi bir saldırıyı önlemek için bilgisayarınızdaki güvenlik duvarının etkin olduğundan emin olunuz.
- Bilgisayarınıza güvenilir olmayan kaynaklardan oyun, müzik, film ve uygulamaları indirmeyiniz.
- İnternet ortamında kişisel bilgilerinizi paylaşmayınız.
- Bilgisayarınızda var olan uygulamaların veya sistemin her zaman güncel olmasını sağlayın. Güncel olması kötü amaçlı yazılımlara karşı güvenliği artırır.



### Akran zorbalığı nedir?

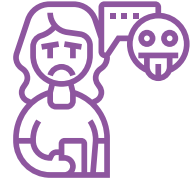
Akran zorbalığı, aralarında güç eşitsizliği olan çocuklar arasında gerçekleşen; fiziksel ya da sosyal anlamda dezavantajlı olan çocuğa karşı, devamlı olarak yapılan sözlü ve fiziksel, zarar verici her türlü davranışı ifade eder.

## Akran zorbalığı çeşitleri nelerdir?

Akran zorbalığı fiziksel (vurma, itme, saçını çekme, istemediği halde dokunma, eşyalarına zarar verme gibi), sözel (hakaret etme, lakap takma), sosyal (gruplarda dışlama, hakkında dedikodu yayma, küçük düşürme) ve siber zorbalık (çevrimiçi ortamlarda yapılan zarar verici davranışlar) olarak karşımıza çıkabilir.

## Çocuğumun akran zorbalığına uğradığını nasıl anlarım?

Akran zorbalığı psikolojik olarak da uygulanabileceği için; somut belirtilerin sıklıkla olmadığı, kanıtlama / fark etme / tespit etme zorluğu ile ebeveynlerin gözünden kaçabilen bir zorbalık çeşididir.



Eğer, çocuğunuz içe kapanma, okula gitmekten kaçınma, uyku problemleri, iştah sorunları, iletişimden kaçınma, okul ve arkadaşlıklara ilgisinin azalması, akademik başarıda düşüş, olumsuz duygulanım gibi her zamankinden farklı bazı semptomlar gösteriyorsa, daha dikkatli gözlemler yapmalı, çocuğunuz ile iletişime geçmeye çalışarak, öğretmeniyle görüşerek ve/veya gözlemlemeye devam ederek ipucu toplamalısınız.

Vücudunda morluklar/yara olması, giysilerinde/eşyalarında yırtılma durumu, okul eşyalarının zarar görmesi gibi durumlarla karşılaşıyorsanız, durumu çabucak açığa çıkarmak için doğrudan çocuğunuzla konuşmalısınız.

## Ebeveyn olarak akran zorbalığına karşı nasıl önlem alırım?

Çocuklarınızı hangi davranışların zorbalık olduğu hakkında bilgilendirin.

Bu davranışların doğru olmadığını ve kimsenin ona bu şekilde davranmaya hakkı olmadığını, kendisinin de kimseye bu şekilde davranmaması gerektiğini hatırlatın.

Çocuğunuza akran zorbalığına karşı "DUR!" demeyi öğretin. Dur demek onu sosyal olarak dezavantajlı olmaktan kurtarır.

Şiddetsiz bir dil ve pozitif iletişim yöntemleri ile çocuğunuza örnek olun.

## Çocuğum akran zorbalığına uğradığında ne yapmalıyım?

Öncelikle kendi duygularınızı yönetin. Çocuğunuzu dinleyin ve dinlerken sakinliğinizi koruyun. Yaşananların çocuğunuzun suçu olmadığını söyleyin.

Dinlediklerinizi, yaşanan zorbalıkları önemine göre derecelendirin. Doğrudan müdahaleniz olmadan çocuğunuzun kendi başına neler yapabileceğini değerlendirin ve çocuğunuzun harekete geçmesini sağlayın.

Özgüven kazanması ve yeniden sosyalleşebilmesi için ona sosyal ortamlar yaratın ve katılımını destekleyin.

Okul ile iletişime geçin ve sakinliğinizi korumaya devam edin. Bu süreçte okulla veya zorbalık yapan diğer çocuğun ebeveynleriyle iletişime geçerken gösterdiğiniz tavır çocuğunuz için model olacaktır.

Eğer zorbalık devam ediyorsa ve bu konuda okuldan ya da diğer yetişkinlerden bir yanıt alamadıysanız çocuğunuzun güvenliği için çocuğunuzu o ortamdan uzaklaştırın.

