GAZİANTEP LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ
BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Siber zorbalık nedir?

Siber zorbalık; başka bir kişiyi taciz ya da tehdit etmek, utandırmak veya hedef almak için teknolojik platformların kullanımıdır. Siber zorbalık tanımı gereği genç insanlar arasında gerçekleşir. Bir yetişkin söz konusu olduğunda buna **siber taciz** ya da **siber saldırı** denir ve bu, hukuki sonuçlara yol açabilecek ve hapis cezası gerektirebilecek bir suçtur.

Siber zorbalığı fark etmek bazen oldukça kolaydır. Örneğin, çocuğunuz size kırıcı, kaba ya da acımasız bir mesaj, tweet veya Facebook yorumu gösterdiğinde bunun siber zorbalık olduğunu anlarsınız. Ancak, mağdurun çevrimiçi kimliğini ele geçirmek ya da mağdura zarar vermek ve onu utandırmak adına kişisel bilgilerini, fotoğraflarını ve videolarını yayınlamak gibi diğer eylemler fark etmesi daha güç olabilir. Bazı çocuklar sahte bir hesabın, web sitesinin ya da çevrimiçi kişiliğin yalnızca kendilerine yönelik taciz ve zorbalık amacıyla oluşturulduğu şikayetinde bulunuyorlar.

Siber zorbalık istem dışı da meydana gelebilir. Cep telefonu mesajlarının, anlık iletilerin ve e-postaların kişisel olmayan doğası, gönderen kişinin niyetini tespit etmeyi zorlaştırır. Şaka yaptığını düşünen biri, karşısındaki kişiyi incitecek bir hakaret etmiş olabilir. Ancak yine de, tekrarlı bir şekilde gönderilen e-postalar, mesajlar ve çevrimiçi gönderiler nadiren rastlantısaldır.

Birçok çocuk zorbalığa uğradığını eveynlerine dahi bildirmekten çekindiği için kaç çocuğun bu duruma maruz kaldığını tespit etmek oldukça zor. Ancak, siber zorbalığın yaygınlığı ile ilgili son dönemde yapılan araştırmalar, yaklaşık olarak **4 ergenden 1'inin** siber zorbalığa maruz kaldığını ve **6 ergenden 1'inin** de başkasına siber zorbalık yaptığını kabul ettiğini gösteriyor. Bazı çalışmalarda, ankete katılan **ergenlerin yarısından fazlası** sosyal ya da dijital medya üzerinden tacize uğradıklarını belirttiler.

Siber zorbalığın etkileri

Artık okul bahçeleri ya da sokak köşeleri ile sınırlı olmayan modern zorbalık, okulda olduğu gibi ev ortamında da meydana gelebilir, hem de 24 saat. Rahatsız edilen çocuklar durmaksızın üstlerine geliniyormuş gibi hissederek kaçış yolları olmadığını düşünebilirler. Çocuklar, bir telefona, bilgisayara ya da tablet dahil olmak üzere başka bir cihaza erişimleri olduğu sürece risk altındalar.

Şiddetli, uzun süreli ve sık tekrarlanan siber zorbalık, hem mağduru hem de zorbayı kaygı, depresyon ve strese bağlı diğer bozukluklar için daha fazla risk altında bırakabilir. Halkın yüksek oranda dikkatini çeken az sayıdaki vakada, bazı çocukların intihar ettiğini biliyoruz. Uzmanlar zorbalığa uğrayan – ve de zorbalığı yapan – çocukların intihar düşüncelerine sahip olma, intihar girişiminde bulunma ve intihar etme risklerinin daha yüksek olduğunu söylüyor.

Siber zorbalar için uygulanan cezalar arasında okuldan uzaklaştırma ve spor takımlarından atılma var. Bazı siber zorbalık türleri suç sayılıyor.

Siber zorbalık belirtileri

Siber zorbalığa uğrayan çocukların ve ergenlerin çoğu öğretmenlerine ya da ebeveynlerine bu durumdan bahsetmek istemezler. Bunun sebebi genelde, çevrelerinden utanmaları veya evdeki bilgisayar kullanım haklarının ellerinden alınacağı korkusudur. .

Siber zorbalık belirtileri değişiklik gösterebilir, ancak bunlardan bazıları şunlardır:

- İnternet ve telefon kullanımı sırasında ya da sonrasında üzülmek
- Dijital yaşam konusunda fazla gizli ve korumacı davranmak
- Aile bireylerinden, arkadaşlardan ve aktivitelerden uzaklaşmak
- Okuldan veya grup toplantılarından kaçınmak
- Okul notlarının düşmesi ve evde öfkeli davranmak
- Ruh hali, davranış, uyku ve iştahta değişimler
- Bilgisayar veya cep telefonu kullanmayı bırakmak istemek
- Anlık ileti, mesaj ya da e-posta geldiğinde gergin ve ürkek davranmak
- Bilgisayar ya da cep telefonu ile ilgili konuşmalardan kaçınmak

Ebeveynler nasıl yardım edebilir?

Çocuğunuzun siber zorbalığa maruz kaldığını fark ederseniz, onu rahatlatmaya çalışın ve

desteğinizi sunun. Çocukluğunuzda rastladığınız herhangi bir zorbalık deneyiminizden bahsetmeniz daha az yalnız hissetmesini sağlayabilir.
Bu durumun **çocuğunuzun hatası olmadığını**, zorbalığın mağdurdan çok zorbanın kendisiyle alakalı olduğunu bilmesini sağlayın. Sizinle konuşarak doğru olanı yaptığı için çocuğunuzu övün. Ona yalnız olmadığını, birçok insanın hayatının bir noktasında zorbalığa uğradığını hatırlatın. Bu durumla birlikte başa çıkmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyerek çocuğunuza güven verin.
Okuldan birine (müdür, rehber öğretmen ya da öğretmen) durumu anlatın. Birçok okul, siber zorbalık ile mücadele edecek protokollere sahip. Ancak, okula haber vermeden önce çocuğunuza bu planınızdan mutlaka bahsedin, böylece birlikte ikinizin de rahat hissedebileceği bir plan oluşturabilirsiniz.
Çocuğunuzu siber zorbalığa karşılık vermemesi için teşvik edin, çünkü bunu yapmak durumu kızıştırır ve daha kötü hale getirir. Ancak, tehdit içeren mesajları, fotoğrafları ve metinleri saklamayı ihmal etmeyin. Çünkü bunlar zorbalığı yapan kişinin ailesine, okuluna, işverenine hatta gerekli durumlarda polise bile delil olarak gösterilebilir. Gelecekte lazım olması durumunda kullanmak üzere bu içeriklerin ekran görüntüsünü ve çıktısını alabilirsiniz.
Siber zorbalığı önlemek için deneyebileceğiniz bazı yöntemler:

- **Zorbayı engelleyin.** Çoğu cihazda belli kişilerden gelen istenmeyen e-postaları, anlık iletileri veya mesajları engelleme özelliği mevcut.
- **Teknoloji erişimini kısıtlayın.** Onar için ne kadar acı verici olsa da, zorbalığa uğrayan çocukların çoğu yeni mesaj olup olmadığını kontrol etmek için internet sitelerine ya da telefonlarına bakma isteğine karşı koyamaz. Bilgisayarı evinizdeki ortak kullanım alanlarından birinde tutun (çocuk odasında bilgisayar bulunmasın) ve cep telefonu kullanımı ile çevrimiçi oyun oynama vakitlerine sınır koyun. Bazı cihazlar, belli saatlerde mesajlaşma servislerini kapatmanıza izin verir
- **Çocuğunuzun çevrimiçi dünyasını bilin.** Çocuğunuzla sosyal medya hesaplarında arkadaş olun ya da takipleşin, ancak bu hakkınızı onun profilinde yorum yaparak ya da fotoğraf paylaşarak suistimal etmeyin. Gönderilerini ve ziyaret ettiği siteleri kontrol edin, vaktini çevrimiçi olarak nasıl geçirdiğini öğrenin. Çocuğunuzla gizliliğin önemi hakkında konuşun ve kişisel bilgileri internette paylaşmanın – arkadaşlarıyla bile – neden kötü bir fikir olduğunu anlatın. Kesin olarak uygulayacağınız bir cep telefonu ve sosyal medya anlaşması oluşturun.
- **Çocuğunuzu çevrimiçi ortamda güvende tutmanın yollarını öğrenin.** Çocuğunuzun hesapları için güçlü parolalar oluşturmasını teşvik edin ve adresi ya da bulunduğu yerle ilgili bilgileri asla paylaşmamasını isteyin.

Eğer çocuğunuz da kabul ederse, çocuğunuz ve zorbaya aracılık etmesi için bir terapist ya da okul danışmanıyla görüşebilirsiniz.

Zorbalığı yapan kişi çocuğunuzsa ne yapabilirsiniz?

Kötü davranışlarda bulunan kişinin çocuğunuz olduğunu öğrenmek üzücü ve acı verici olabilir. Durumun kendiliğinden düzelmesini beklemeden sorunu en başından halletmeye çalışmak çok önemli.
Çocuğunuzla eylemleri ve eylemlerinin başka insanlar üzerindeki olumsuz etkileri hakkında kesin bir dille konuşun. **Şakalaşmak ve alay etmek** bir insana zararsız gibi gözükürken başka biri için zarar verici olabilir. Zorbalığın hiçbir türü kabul edilebilir değildir; devam ederse evde, okulda ve toplum içinde ciddi (ve bazen kalıcı) sonuçlara yol açabilir.
Cep telefonu ve bilgisayar kullanımının bir ayrıcalık olduğunu çocuğunuza hatırlatın. Bazı durumlarda davranış düzelene kadar bu cihazların kullanımını kısıtlamak yardımcı olabilir. Çocuğunuzun güvenlik sebepleri için bir telefona sahip olması gerektiğini düşünüyorsanız, telefonunun yalnızca acil durumlarda kullanılabilir olduğundan emin olun. Tüm cihazlarda ebeveyn kontrolü özelliğinin açık olmasını sağlayın.
Meselenin kaynağına ulaşmak için öğretmenlerle, rehberlik danışmanlarıyla ve diğer okul yetkilileri ile konuşmak çocuğu zorbalığa teşvik eden durumları belirlemeye yardımcı olabilir. Eğer çocuğunuz öfkesini kontrol etmekte zorlanıyorsa öfke, acı, hayal kırıklığı ve diğer güçlü duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına nasıl yardım edeceğinizi öğrenmek için bir terapistle görüşün.
Ve en önemlisi, çocuğunuza iyi bir örnek olmayı unutmayın. Çocuğunuzun dijital dünyanın faydalarını ve tehlikelerini kavramasına yardımcı olmak için olumlu internet alışkanlıkları sergileyin.