

## SİBER ZORBALIK CANINI MI YAKIYOR? ÇARESİ VAR!

Siber Zorbaliğa maruz kalmak oldukça üzücü, can sıkıcı, incitici ve psikolojik olarak zor bir deneyim. Ancak, Siber Zorbalık'la başa çıkmanın ve bu zor durumla başetmenin çeşitli yolları var.

Siber Zorbalık Nedir?

Siber zorbalık, internet ortamında, bir başkasına karşı sürekli bir şekilde gerçekleştirilen; incitici, zarar verici, tehditkâr ve saldırgan davranışların bulunmaktır.

Siber Zorbalık Nasıl Anlaşılır?

- İnternette ortamında küfürlü, üzücü, rahatsız edici ve hakaret içeren mesajlar, yorumlar alıyorsanız,
- Tehdit ediliyorsanız,
- İnternette sürekli ve kasıtlı olarak rahatsız edici davranışlara maruz kalıyorsanız,
- İzniniz olmadan size ait bir fotoğraf veya video internet ortamında kötü amaçlarla kullanılıyorsa,
- Çirkin, şişko, aptal, dört göz, okulun en tembeli, kepçe kulak, havuç ve benzeri lakaplar takılıyorsa,
- Arkadaşlarınız tarafından yalnızlaştırılıyorsanız,
- Gizlice fotoğraf ve videolarınız çekiliyor ve bunlar internet ortamlarında paylaşılıyorsa, Siber Zorbaliğa maruz kalıyorsunuz,

Siber Zorbaliğı Önlemek İçin Ne Yapmalısınız?

- Cep telefonu numaranızı kimlere verdiğinize dikkat edin, herkesle paylaşmayın.

- Bilmediğiniz kişilerden gelen metinleri, e-postaları, mesajları, yorumları cevaplamayın.
- Size ait veya başkalarının fotoğraflarını ve videolarını internet ortamlarda yayınlamayın. Bu özel içerikler, sizi veya başkalarını zorbalığa uğratmak için aleyhinizde ve montajlanarak kullanılabilir.
- Çevrimiçi kimliğinizi güvende tutun. Hesaplarınızda, sizi tanıyan kişilerin kolayca tahmin edemeyeceği güçlü şifreler oluşturun. Şifreler büyük-küçük harflerden, sayılardan ve özel karakterlerden oluşmalıdır.
- “Gizli sorunuz” için zor cevaplar seçin.
- Şifrenizi arkadaşlarınız da dâhil hiç kimseyle paylaşmayın.
- Sakin olun! Annenizden, babanızdan, öğretmeninizden veya güvendiğiniz bir büyüğünüzden yardım isteyin.
- Büyüklerinize olayla ilgili bilgi vermekten çekinmeyin ve neler yaşadığınızı anlatın.
- Siber zorbalık, güven duyulan bir yetiškine veya zorbalığın gerçekleştiği web sitesine mutlaka bildirilmelidir. Kişisel kimliğin korunması için anonim olarak da bildirilebilir.
- Zorbalık yapan insanlara, özellikle bilinmeyen numaralardan gelen mesajlara cevap vermeyin, misilleme yapmayın.
- Zorbalık mesajlarını, resimleri-fotoğrafları kanıt olarak saklayın. Siber Zorbalık durumunun okula veya polise bildirilmesi durumunda bu kanıtlara ihtiyacınız olacak.

## UNUTMA!

Zorbalık, her yerde zorbalıktır. Okulda, oyunda, arkadaşlar arasında veya internette olması fark etmiyor. Zorbalığa uğruyorsanız, ortada bir “Zorbalık” vardır!

### Siber Zorba Olmayın!

- Hiç kimseyle kavga etmeyin!
- Hiç kimseyi tehdit etmeyin.
- Hiç kimseye lakap takmayın.
- Hiç kimseyi dışlamayın.
- Hiç kimseyle alay etmeyin.
- Kaba ve incitici sözler kullanmayın.
- Başkalarına zarar vermeyin.
- Kişisel bilgilerinizi paylaşmayın.
- Bilmediğiniz konular hakkında yorum yapmayın.
- Sahte bir kimliğe bürünmeyin.
- Tanımadığınız kişilerle konuşmayın.
- Başkalarına ait fotoğrafları ve bilgileri izinsiz kullanmayın.
- Bilmediğiniz sitelere girmeyin ve şüpheli linklere tıklamayın.
- Ele geçirilmesi ve tahmin edilmesi zor güçlü şifreler kullanın.
- Kendinize yapılmasını istemediğiniz bir şeyi başkalarına yapmayın.
- Üzmemek ve üzülmemek için saygılı bir internet kullanıcısı olun.
- Bütün insanlara karşı saygılı ve merhametli olun.
- “Siber Zorba” olmayın ve size “Siber Zorbalık” yapılmasına izin vermeyin.