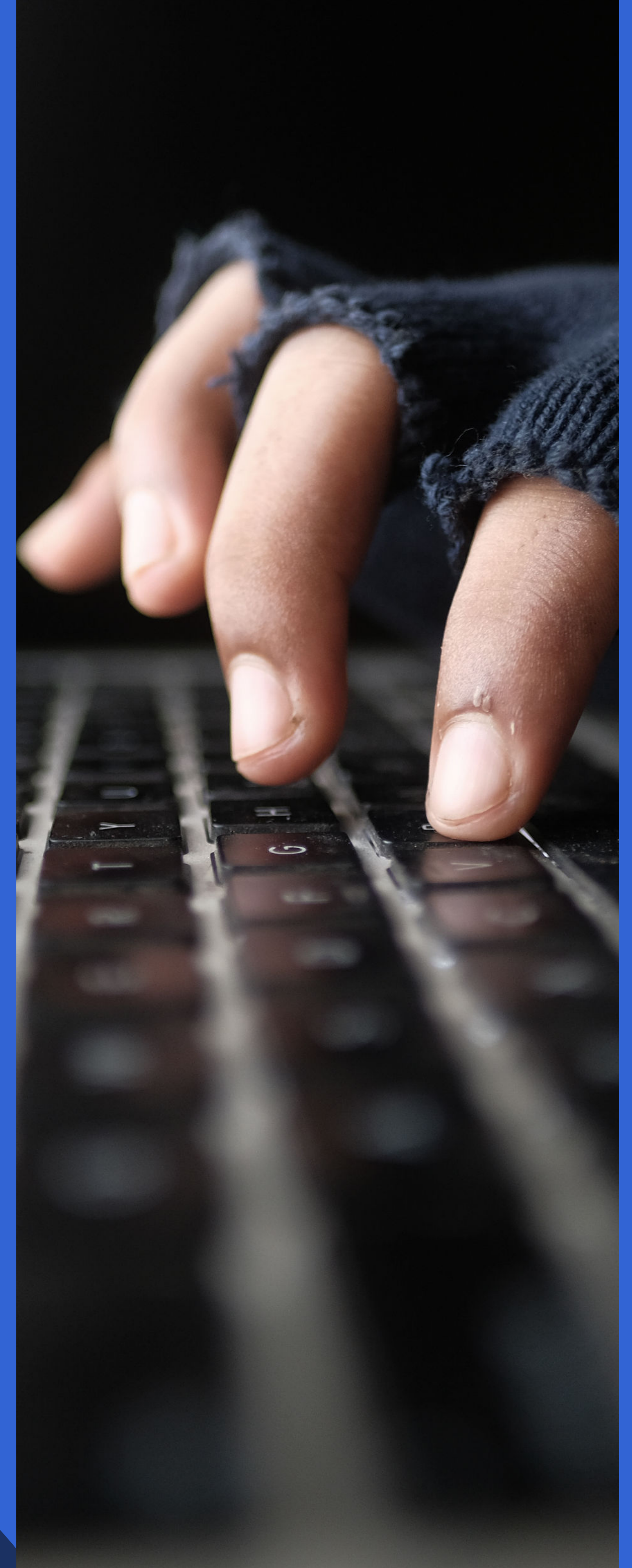


Siber zorbalık nedir?

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. Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:

- sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak
- mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak
- başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.

Yüz yüze zorbalık ve siber zorbalık çoğu kez birlikte gerçekleşir. Ancak siber zorbalık geride dijital iz bırakır; bu da aslında istismarın durdurulmasını sağlayacak yararlı ip uçları temin edebilir.

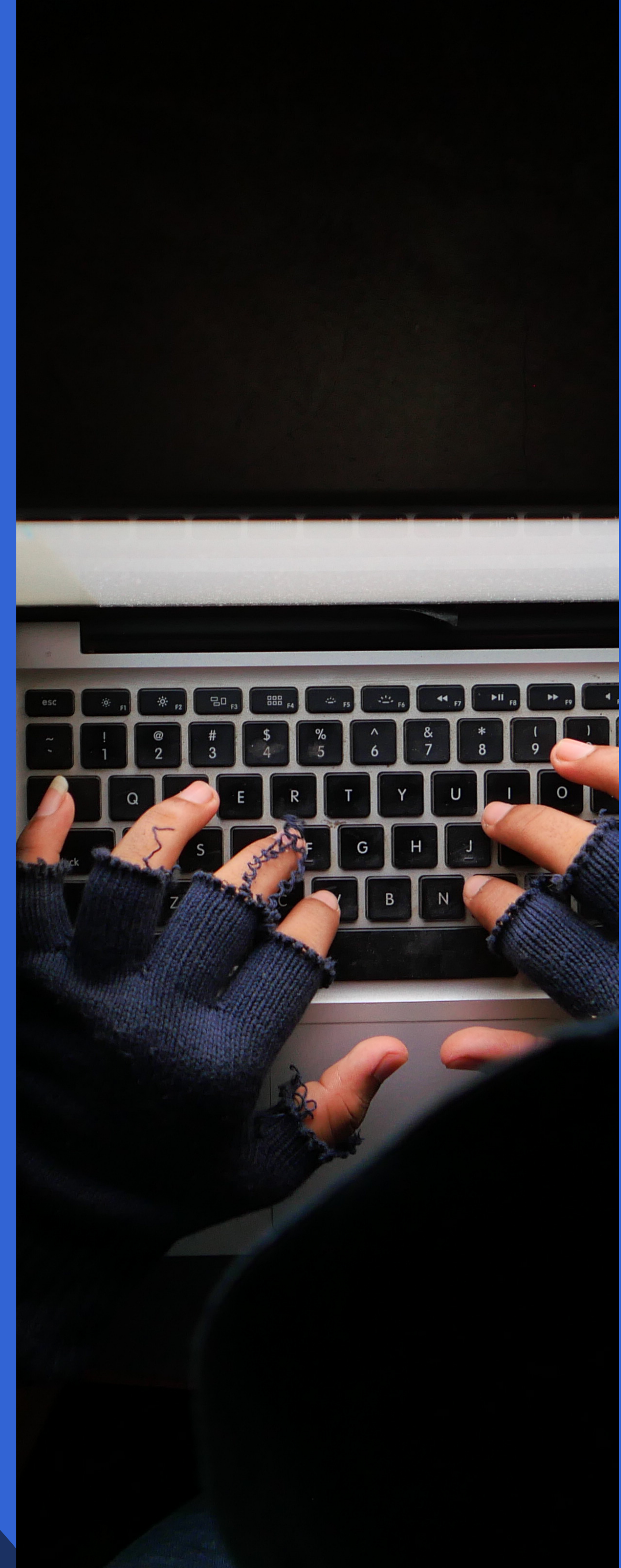


Çevrimiçi zorbalığa maruz kalıyor muyum? Şakayla zorbalık arasındaki fark nasıl anlaşılır?

Arkadaşlar arasında şakalaşmalar hep olur; ama özellikle çevrim içi ortamlar söz konusu olduğunda biri sadece eğlence mi arıyor yoksa sizi incitmek mi istiyor bunu ayıt etmek güç olabilir. Kimi durumlarda “şakaydı şaka” ya da “sakın ciddiye alma” denilir ve gülüp geçilir.

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.

Zorbalık, özellikle de çevrim içi ortamda gerçekleştiğinde, istenmedik bir şekilde tanımadıklarınız da dâhil olmak üzere geniş bir çevrenin ilgisini çekebilir. Böyle bir durum ortaya çıktığında, olay hoşunuza gitmemişse buna katlanmak zorunda değilsiniz.



Siber zorbalığın yol açtığı sorunlar nelerdir?

→ 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

Komik duruma düşme ya da başkaları tarafından rahatsız edilme endişesi insanları sorunu dillendirmekten ya da çözmeye çalışmaktan alıkoyabilir. Bazı aşırı örneklerde siber zorbalık insanların kendilerine zarar vermelerine bile yol açabilir. Siber zorbalık bizi pek çok yoldan etkileyebilir. Ancak bunların aşılması ve insanların yeniden özgüvenlerine ve sağlıklarına kavuşmaları mümkündür.



Biri bana çevrimiçi zorbalık yapıyorsa bunu kime bildirmeliyim?

→ Zorbaliğa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız yapmanız gereken ilk iş anne-babanız, ailenizden yakın bir kişi, ya da güvendiğiniz başka bir yetişkin kişiden bu konuda yardım istemenizdir. Okulunuzda ise bir psikolojik danışmana, sınıf öğretmenine ya da en sevdiğiniz öğretmene başvurabilirsiniz.

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

Neler olup bittiğini ortaya koymak açısından kanıt toplanması (mesajlar ve sosyal medya paylaşımlarının ekran görüntüsü) yararlı olabilir.

Çok yakın bir tehlike içindeyseniz polise, jandarmaya veya <https://www.siberay.com/siber-zorbalik>) adresine başvurun.



Siber zorbalığa uğramama rağmen bunu aileme anlatmaya korkuyorum, onlara nasıl yaklaşmalıyım?

→ 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.

Size hemen verebilecekleri hazır cevapları olmayabilir, ancak muhtemelen yardımcı olmak isteyeceklerdir ve birlikte bir çözüm bulmanız mümkündür. Akıl akıldan üstündür! Eğer ne yapacağınız konusunda hala kararsıysanız güvenilir başka kişilere ulaşmayı düşünün. Size önem veren ve yardımcı olmaya istekli insan sayısı genellikle sizin düşündüğünüzden daha fazladır!

