Arkadaşlar arasında şakalaşmalar hep olur; ama özellikle çevrim içi ortam söz konusu olduğunda biri sadece eğlence mi arıyor yoksa sizi incitmek mi istiyor bunu ayırt etmek güç olabilir.

Kendinizi incinmiş hissediyorsanız ve başkalarının size güldüğünü düşünüyorsanız o zaman şaka fazla ileri gitmiş demektir. Şakayı yapana durmasını söylediğiniz halde o kişi şakayı devam ettiriyorsa ve sizi incitiyorsa bu bir zorbalıktır.

Zorbalık özellikle çevrim içi ortamda gerçekleştiğinde istenmedik şekilde tanımadığınız kişilerde dahil olmak üzere geniş bir çevrenin ilgisini çekebilir.

Çevrim içi zorbalık gerçekleştiğinde her yerde hatta kendi evinizde bile saldırı altındaymışsınız gibi hissedersiniz.

Böyle bir duruma katlanmak zorunda değilsiniz. Yardım almakta fayda vardır. Yardım alabileceğiniz kişiler aileniz, güvendiğiniz bir yetişkin, öğretmeniniz olabilir.

Bu konuda yardım alınabilecek siteler:
https://www.guvenliweb.org.tr/
https://www.siberay.com/siber-zorbalik

ÇAMLICA KIZ LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

Siber (çevrim içi)Zorbalıktan Korunmanın İpuçları Nelerdir?

- Her şeyden önce iletişim araçları ve internet bilinçli kullanılmalıdır.
- Ele geçirilmesi ve tahmin edilmesi zor kullanıcı şifresi belirlenmelidir.
- Güvenlik (antivirüs vb.) yazılımları güncel olmalıdır.
- Yüz yüze ilişkilerdeki etik kurallar sanal ortamda da aynıyla uygulanmalıdır.
- Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları okumamak, onaylamamak, paylaşmamak ve engellemek sizi her zaman daha güvenli kılar.
- Kişisel bilgileriniz size özeldir, başkalarıyla paylaşılmamalıdır.
- Web sitelerini gezinirken şüpheci olun, bilginin kaynağını araştırın ve kişisel bilgilerinizi her web sitesinde paylaşmayın.
- Size gelen kimliği bilinmeyen maillere dikkat edin. Sahte hesap olma ihtimalini göz önünde bulundurun ve bu gibi durumlarda dikkatli olun.
- Gerçek hayattaki davranış biçimi sanal ortamda da korunmalı ve siber zorbalığın suç olduğu bilinmelidir.

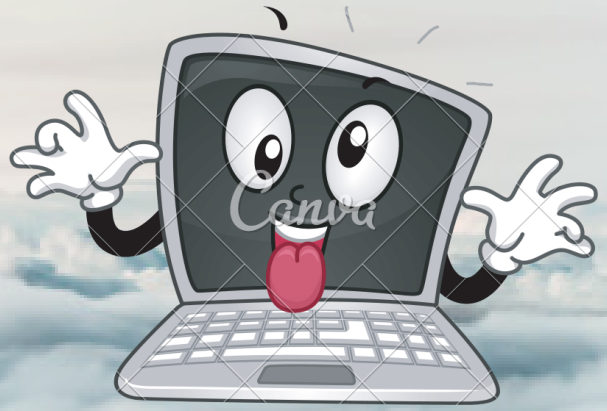
"Öz denetimin" kendimizde olduğunu bilmeli ve bu bilinçle hareket edilmelidir.

SİBER (ÇEVRİM İÇİ) ZORBALIK NEDİR?

NASIL ÖNLENİR?

Çevrim içi zorbalık; dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonları aracılığı ile görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan davranşlarıdır.

Zorbalığın etkileri uzun sürebilir ve pek çok yönden etkilenebilirsiniz.
Ruhsal olarak; kızgınlık, mahcubiyet, aptal yerine konma hissi, öfke
Duygusal olarak; utanç duyma, sevilen şeylere ilgi kaybı
Fiziksel olarak; yorgunluk hissi, uyuyamama ya da fazla uyuma, baş ağrısı karın ağrısı...

Hangi Eylemler Siber (çevrim içi) Zorbalık Kapsamına Girer?

- Dedikodu: Kamuoyunda spekülasyon oluşturma. Çevrimiçi ortamlarda hakkınızda kasıtlı ve alenen dedikodu yapılması.
- Dışlama: Bir grup arkadaştan bir kişiyi ayırma. Özellikle okulda başlayan ve siber ortamda devam eden dışlanma.
- Taciz: Sürekli ve kasıtlı olarak yapılan zarar verici ve rahatsız edici davranışlar.
- Takip: Her an izlenildiğini hissetme. İnternette başlayıp, gerçek hayata yansıyan takip ediliyormuş hissi.
- Trollemek: Kasten ve maksatlı olarak yapılan provokasyon (kışkırtma) ve örtülü hakaret, sabote.
- Yorumlar: Yazı, fotoğraf, video yoluyla yapılan hakaret ve küfür içeren negatif iletiler. Saygısızlık: İletişimde haddi aşmak ve bunu devam ettirmek.
- Sahte Hesap: Kurban adına sahte hesaplar oluşturarak ve bu oluşturulan sahte hesaplar yoluyla tehdit ve zorbalığı sürdürmek.
- Kandırma: Başkalarının çeşitli, gizli bilgilerini yayınlayarak ve bunları çarpıtarak insanları aldatmak, dolandırmak.