

Siber Zorbalığa Maruz Kalmamak İçin Neler Yapılabilir?

- Gizlilik ayarlarını kullandığından emin ol ve gizlilik ayarlarını düzenli olarak güncelle.
- Başkalarına karşı saygılı ol. Çevrimiçiyken söylediklerine ve gönderdiğin resimlere dikkat et.
- Başkalarına ait bilgileri ve görüntüleri onların izni olmadan paylaşma ve etiketleme.
- Şifreni/parolanı gizli tut. Kimseyle paylaşma ve düzenli olarak değiştir.
- Gönderdiklerin kolaylıkla ve hızlı şekilde yayılabilir ve sonsuza kadar çevrim içi kalır. Göndermeden önce düşün.
- Cep telefonu numaranı ve web sitesi adresini sadece güvendiğin arkadaşlarına ver.
- Resim ve video indirirken ve yüklerken dikkatli ol. Çevrimiçi bir kere paylaşılan resmi geri alamazsın.
- Çevrim içi listene sadece tanıdığın, güvendiğin insanları ekle. Yabancılarla konuşurken özel bilgilerini ve konumunu gizli tut, paylaşma.
- Zorbaları engelle. Kötü davranan kişileri nasıl engelleyeceğini ve bildirebileceğini öğren.
- Rencide edici ve seni rahatsız eden mesajlara misilleme yapma ya da karşılık verme.
- Rencide edici maillerin, mesajların, ekran görüntülerinin kopyasını her zaman sakla, okul psikolojik danışmanıyla veya güvendiğin bir öğretmenle paylaş.
- Güvendiğin, tanıdığımız yetişkinlerle konuş.
- Seyirci olma. Başkalarına karşı zorbalık yapıldığına tanık olduğunda sessiz kalma, mağdura destek ol ve ilgili kişilere bildir.

eTwinning Projesi



Siber Zorbalık

Bilgilendirme Broşürü

Zorbalığa Karşı Psikolojik Sağlık

Siber Zorbalık Durumunda Yapılması Gerekenler:

Güvenliğiniz ya da çevrimiçiyken ortaya çıkan bir şey sizi endişelendiriyorsa ve bu durum bir sosyal medya platformunda gerçekleşiyorsa o kişiyi engelleyebilir ve davranışlarını platformun

kendisine resmen bildirebilirsiniz. Unutmayın! Sosyal medya şirketlerinin kullanıcılarını güvende tutma yükümlülükleri vardır.

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

Durumu güvendiğiniz bir yetişkin ile konuşun. Bu kişi ebeveynleriniz, ailenizden birisi, okul psikolojik danışmanınız ya da okulunuzda bulunan sevdiğiniz bir öğretmeniniz olabilir.

Tehlike altında olduğunuzu hissediyorsanız resmi makamlara gerekli şikayetlerde bulunun. Hukuki süreci başlatın. Sosyal medyaların zorbalıkla mücadele politikalarını inceleyin.

Çevrimiçi Güvende Kalmak İçin İpuçları:

- Her şeyden önce, internette önce düşünüp sonra paylaşım yapın,
- Sosyal ağlardaki hesaplarınıza olan erişimi tanıdığınız ve güvendiğiniz kişilerle sınırlayın,
- Kullandığınız çevrimiçi platformların güvenliğine dikkat edin ve bu ayarları “güvenli” konumda tutun,
- Sosyal ağlarda başkalarının erişimine açık ortamlarda kişisel bilgilerinizi paylaşmayın,
- Hesaplarınıza ait şifrelerinizi arkadaşlarınızla bile paylaşmayın, şifrelerinizi belirli aralıklarla güncelleyin
- Kaynağına güvenmediğiniz iletileri açmayın, Yabancılardan gelen arkadaşlık tekliflerini kabul etmeyin,
- Başkasını da ilgilendiren bir içerik paylaşmadan önce onun iznini alın,
- Şaka ile zorbalık arasındaki ince çizgiye dikkat edin. Kendinize gösterilmesini istediğiniz hassasiyeti siz de diğer kullanıcılara gösterin.
- Birini rahatsız edecek türdeki paylaşımların yayılmasına aracılık etmeyin,
- Siber zorbalığa maruz kalırsanız bunu güvendiğiniz bir yetişkinle paylaşın, İnternete erişim hakkınızı kullanırken başkalarının haklarını gözetme sorumluluğunuzu unutmayın.
- Dijital dünyada attığınız her adımın gerçek hayatta karşılığı olduğunu unutmayın!