

# Siber Zorbalık Nedir? Çeşitleri, Örnekleri ve Önlemleri Öğrenin!

Teknoloji; kolay iletişim ve bilgiye hızla ulaşma avantajlarıyla kapımıza gelirken, **siber zorbalık** gibi kötü komşularını da yanında getirmeyi unutmadı.

Araştırmalara göre; **her 4 çocuktan 1'i siber zorbalığa maruz kalırken**, 6 çocuktan 1'i de - *bilerek veya bilmeyerek*- siber zorbalık eyleminde bulunduğunu itiraf ediyor.

Siber zorbalık farkındalığı her geçen gün gelişmesine rağmen ebeveynlerin, siber zorbalığı nasıl önleyeceklerini bilmeleri gerekli. Çünkü, siber zorbalık eylemleri çocuklar ve gençlerin üzerinde yıkıcı duygusal etkilere neden olabiliyor.



Siber zorbalığın çocuğunuzun hayatının bir parçası olmasını engellemek istiyor musunuz? Harika! O halde, işe bu sayfadan öğreneceklerinizi vakit kaybetmeden uygulamakla başlayın.

## Siber Zorbalık Nedir?

**Siber zorbalık:** teknoloji aracılığıyla bir kişiyi rahatsız etmek, taciz etmek, tehdit etmek, utandırmak veya hedef gösteren paylaşımların yapılmasıdır. Küçük yaştaki çocuklar ve gençler arasında yaygın olan siber zorbalık eylemleri, yetişkinler tarafından meydana getirildiğinde ise **hapis cezası gibi ciddi yasal yaptırımlar** uygulanmaktadır.



Bilinen “Zorbalık” eyleminin aksine, siber zorbalık için fiziksel güç veya yüz yüze iletişime gerek yoktur. İnternet bağlantısına sahip herhangi bir cihazı kullanan herkes siber zorbalık eylemi gerçekleştirebilir. Zorbalar, çocuklar ve gençlerin yakın arkadaş çevresinden olabileceği gibi anonim de olabilirler.

### Siber zorbalığın en sık görüldüğü platformlar:

- Facebook, Instagram, Twitter ve Snapchat gibi popüler sosyal ağlar
- Doğrudan cihazlar aracılığıyla gönderilen kısa mesajlar (SMS)
- E-mail sağlayıcıları, uygulamalar veya sosyal ağların sunduğu anlık mesajlaşma özellikleri

## Siber Zorbalık Çeşitleri Nelerdir? Siber Zorbalığın 5 Çeşidi!

Siber zorbalık eylemlerinin hepsi bir değildir. Yapısı itibariyle, karşılaştığınız veyakarşılaşabileceğiniz eylemlerin tümü kendi içinde farklılıklara sahiptir.

Sorunun ne olduğunu anlamak veya siber zorbalıktan çocuklarınızı korumak için karşılaştığınız/karşılaşabileceğiniz sorunun çeşitlerini bilmenizde büyük fayda var:

1. **İfşa:** Kurbanın sosyal medya hesaplarının ele geçirilerek komik gösterilmesi veya saygınlığını yitirmesine neden olacak eylemlerin gerçekleştirilmesi şeklinde açığa çıkar. İnternette paylaşılan bilgileri silmek ve tamamen yok etmek neredeyse imkansız olduğundan, bu yöntem kurbanının dijital saygınlığına kalıcı zararlar verebilir.
2. **Bir başkası gibi davranmak:** Üretimi daha fazla otomatikleştirmek için elektronik ve bilişim teknolojilerinin kullanımına dayanmaktadır.
3. **Suçlama:** Suçlama yoluyla; biri veya birileri, çocuğunuzun dijital saygınlığını ve arkadaş ilişkilerini zedelemek için onu küçük düşürecek paylaşımlar yapabilirler. Genellikle bu saldırılar kişiseldir ve mağdurda öfke yaratır.
4. **Trolleme:** Trollüğün ne olduğuna artık hepimiz aşınayız ama evet; trollük de kişinin üzerinde suçlama ve cevap vermesi için baskı kurulduğunda bir siber zorbalık eylemidir.

5. **Hilecilik ve Şantaj:** Hileciler çocukların güvenini kazanarak, onların yüz kızartıcı bilgilerini ve sırlarını öğrenirler. Sonra bu sıraları internet üzerinde herkesin görebileceği şekilde paylaşırlar. Hilecililer bazen elde ettikleri bilgileri şantaj yapmak için de kullanırlar. Bu kişiler çocuğunuzun yakın çevresinden olabileceği gibi, tanımadığı biri de olabilir.

## Siber Zorbalık Mağduru Çocuklarda Görülen Belirtiler

Siber zorbalık eylemlerinin farkına varmak bazen, sadece çocuğunuzu takip etmek kadar kolaydır. Örneğin: Herhangi paylaşımlarında; sert, manalı veya acımasız bir dil kullanıyorsa, bir şeyler yolunda gitmiyor olabilir.



Belirtilerin farkına varmak daima verdiğimiz örnekteki kadar kolay olmayacaktır. Bazı çocuklar eylemlerini gizlemek için sahte hesaplar kullanırlar. Siber zorbalığa maruz kalan çocuklar ise **utangaçlık duygusu** veya **bilgisayarın, telefonun kullanılmasının yasaklanacağı düşüncesiyle** karşılaştıkları sorunları ailesinden ve öğretmenlerinden gizleyebilirler.

Siber zorbalık belirtileri çeşitlilik göstermekle birlikte, zorbalık mağduru çocuk ve gençlerde genelde şu belirtiler baş gösterir:

- İnternet veya mobil cihazları kullandıktan sonra duygusal olarak öfkelenmek
- Dijital yaşamı hakkında aşırı korumacı davranışlar
- Aile üyelerinden, arkadaşlar ve genel rutin aktivitelerden uzaklaşmak
- Okul ve grup toplantılarından uzaklaşmak, kaçınmak
- Ders performansı ve akademik başarının düşmesi
- Evde sürekli kızgın, öfkeli ve tedirgin davranışlar sergilemek
- Ruh halinde, davranışlarında, uyku ve iştah düzeninde sürekli değişimler
- Alışılmışın dışında; bilgisayar ve telefon gibi cihazları kullanmayı bırakmak ya da uzaklaşmaya çalışmak
- Anlık ileti, mesaj ya da e-posta geldiğinde gergin ve aceleci davranmak
- Bilgisayar ve telefon kullanımına ilişkin tartışmalardan kaçınmak

# SİBER ZORBALIK ÖRNEKLERİ

Tehditler, suçlamalar, küçük düşürmeye yönelik eylemler, birinin hesabını ele geçirmeye çalışmak, zorla yanıt almak için baskı kurmak ve mesaj saldırıları siber zorbalık örnekleri arasında en sık rastlananlarıdır.

Bazı daha spesifik siber zorbalık örnekleri ise şunlardır:

- Facebook, Twitter ve Snapchat gibi sosyal ağ siteleri aracılığıyla; rahatsız edici, tehdit veya hakaret içeren mesaj ve içeriklerin paylaşılması
- Diğer insanların görmesini istemeyeceğinizin fotoğraf, video veya görüntülerinizin izniniz olmaksızın herkese açık olacak şekilde paylaşılması
- Kişi hakkında dedikodu veya yalan içeriklerin mail veya sosyal ağlar aracılığıyla yayılmaya çalışılması
- Kişinin hesap şifresinin ele geçirilmeye çalışılması veya sahte bir hesap aracılığıyla (fake hesap) taklit ve zararlı paylaşımların yapılması
- Tanıdığınız veya tanımadığınızı kişiler tarafından yapılan mesaj saldırıları ve spam yöntemlerle rahatsız edilmek
- Zararlı yazılımlar vasıtasıyla bilgisayar veya mobil cihazlarındaki kişisel dosya ve verilerinize erişilmeye çalışılması, bu dosyaların herkese açık olarak paylaşılması

## Siber Zorbalık Nasıl Önlenir? 6 Kolay Adımda Siber Zorbalığı Önleyin!

Her 4 çocuktan 1'i gibi, sizin de çocuğunuzun başı siber zorbalık ile dertte mi? Belki sadece bir tedbir olarak siber zorbalık nasıl önlenir; bu konuda ailelerin nelere dikkat etmesi gerektiğini bilmek istiyor olabilirsiniz.

O zaman, uzmanların paylaştığı bu; [çocuklar için güvenli internet](#) tavsiyelerini dikkat:

### 01. Çocuklarınızla Konuşun

Çocuklar siber zorbalık mağduru olduğunda aileleri veya öğretmenleriyle konuşma konusunda çekimser tavırlar sergilerler. Olan biteni anlattıklarında, internet ve teknoloji kullanım özgürlüklerinin kısıtlanacağını düşünürler.



Burada iş size düşüyor. Çocuklarınızla siber zorbalık hakkında konuşmalı, bunun yaygın ve herkesin başına gelebileceği bir şey olduğundan bahsetmelisiniz.

## 02. Güvenliği Sağlayın, Öğretin, Takip Edin

Çocuklarınızı internet ve teknolojinin faydalı kullanımı hakkında daima yönlendirin. Onları, [teknolojinin yararları ve zararları](#) hakkında bilgilendirin. İnternetin güvenli kullanımına ilişkin temellerden bahsedin ve dijital dünyadaki hareketlerini takip edin.



Bir diğer seçenek: Çocuğunuzu online tehlikelerden uzak tutmak için bilgisayarınıza aile filtresi gibi yazılımlar yükleyebilir, yaşına uygun yazılım ve oyunlarla vakit geçirmesi için teşvik edebilirsiniz.

### 03. Dış Dünyada da Takipçisi Olun

Çocuğunuzun yalnızca online kullanım alışkanlıklarını takip etmekle yetinmeyin; okul ve öğretmenleriyle sürekli iletişim halinde olun. Veli toplantılarına katılın ve öğretmenlerin gözlemlerini sorun.



Çocuğunuzun arkadaşlarıyla da sohbet etmeyi unutmayın. Çocuklar ailesi ve yakın çevresindeki yetişkinlerle paylaşamadıkları büyük sorunları arkadaşlarıyla kolayca paylaşırlar.

### 04. Paylaşımlarını Mercek Altına Alın

Çocuğunuzun sosyal medyada yaptığı paylaşımları takip edin. Bu paylaşımlar size çocuğunuzun sorunları ve iç dünyası hakkında fikirler verebilir.

Mesajların ve paylaşımların ardında başka bir anlam olup olmadığını düşünün. Çocuğunuz istemese bile, kişisel profilinizle daima çocuğunuzla irtibat halinde olun. Arkadaş listesinde yer alın ve sadık takipçisi olun.



Bu ayrıcalığınızı suistimal etmeyin. Çocuğunuz hakkında yorum ve paylaşım yapmayın. Aynı şekilde onun paylaşımlarını da yorumlamayın. Hayalet takipçi olun ve görünmez olmanın avantajını kullanın.

## 05. Siber Zorbayı Engelleyin

Çocuğunuzun bir siber zorbayla başı dertte mi? Zorbayı derhal engelleyin ve çocuğunuzun bu kişiyle iletişime geçmemesini sağlayın. Zorbanın tanıdık biri olması durumunda ailesi ve okul yönetimiyle, rehberlik servisiyle sorunu paylaşın.



Dışarıdan bakıldığında önemsiz görünen bir sorun, siber zorbalık mağdurları için gayet önemli olabilir. Yaşadığı olayların onu etkilediğini düşünüyorsanız, mutlaka profesyonel desteğe başvurun.

## 06. Teknoloji ve İnternet Eriřimini Sınırlandırın

Bunu hiç istemediklerinden eminiz fakat belirli bir yaşa kadar çocukların sınırsız teknoloji ve internet kullanımının önüne geçilmelidir. Durun! Sakın ocuđunuza teknolojiyi tamamen yasaklamayın: Yalnızca sınır getirin.



Teknoloji ve internet artık çağımızın gerçeği. Tüm arkadaşları teknolojinin nimetlerinden faydalanarak eğlenirken, onun bu zevkten mahrum kalmasına neden olmayın. Sadece denetim altında tutun; aktivite ve kullanım sürelerini sınırlandırın.

### **Peki, Ya ocuđunuz Siber Zorba ise?**

Madalyonun diğer yüzüne bakmayı unutmayalım: Çocuğunuzun bir siber zorba olabilir! Çocuđunun kötü davranışlarda bulunduğu öğrenmek her ebeveyn için üzücüdür. Ancak böyle bir sorun varsa sorundan kaçmak ve kendiliğinden düzelmesini beklemek yerine harekete geçmelisiniz.





Çocuğunuzun bir siber zorbalık girişimine bulunduğu anda çözüm için atabileceğiniz ilk adım, onunla samimi bir konuşma yapmak olmalıdır. Nutuk çekmeyin; basit bir dille, zararsız gibi görünen şakaların karşı taraf üzerinde bırakabileceği etkileri açıklayın. Yaptığı eylemlerin neden kötücül olduğundan ve tekrarlamaması gerektiğinden bahsedin.

Kafanızda neler olduğunu biliyoruz. Siber zorbalık yapan bir çocuğun ilacının **teknoloji kullanımının sınırlandırılması** veya **tamamen yasaklanması** gerektiğini düşünüyorsunuz: Hayır.

Siber zorbalık sadece teknoloji sınırlandırmasına başvurularak aşılabilecek bir problem değildir. Sorunun kaynağı öğrenilmeli, çocuğunuzun öğretmenleri ve rehberlik danışmanlarıyla istişare edilmelidir.

Elbette, çocuğunuzun siber zorbalıktan korumak için yapabilecekleriniz sadece yukarıda paylaştıklarımızdan ibaret değil. Her şeyden önemlisi, çocuklarınızın dijital dünyanın faydalarını ve zararlarını kavraması için örnek almak isteyeceği davranışlar sergilemelisiniz.

İnternet çağında yaşadığımız müddetçe siber zorbalıkların son bulmayacağı kesin. En azından siz kendinize düşeni yaparak onu potansiyel tehlikelerden koruyabilirsiniz.