SANAL ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMANIN 9 YOLU

1) Zorbalığa Maruz Kaldığını Birisiyle Paylaş

Sanal zorbalığa maruz kaldığını mutlaka birisiyle paylaşmalısın.

Ailenden birisi, öğretmenin, başka bir yetişkin veya yakın arkadaşın paylaşacağın kişilerden biri olabilir.

Bu konu hakkında konuşmak senin için zorlayıcı olsa bile asla zorbalığa maruz kaldığını saklamamalısın.

Böylelikle bu problemden kurtulmak için daha kısa sürede çözüm yolu bulabilirsiniz.

Ayrıca zorbalığı yapan kişinin senin onun davranışları karşısında yalnız olmadığını bilmesi caydırıcı bir etki taşır.

2) Zorbaları Görmezden Gel

Eğer zorbalığa maruz kaldığın bir olay varsa, sana zorbalığı yapan bu kişiye cevap vermemelisin.

Hedef gösterdikleri kişilerden cevap alamayan sanal zorbaların zorbalığa devam etmeme ihtimalleri yüksektir.

Bunun nedeni genellikle zorbaların bir cevap beklemeleri ve bu cevaptan beslenerek zorbalığa devam etmeleridir.

Onlara bu fırsatı vermeyin!

3) Asla Misilleme Yapma

Sanal zorbalığı yapan kişiye onun yöntemleri ile cevap vermeyin. Misilleme yapmak yalnızca durumu daha kötü hale getirmeye ve şiddet seviyesini artırmaya sebep olur.

Ve bu yöntemle sorunu çözmüş olmazsınız.

Ayrıca zorbalığa aynı yöntemlerle karşılık vererek siz de suçlu duruma düşmüş olursunuz.

4) Zorbalara Durmalarını Söyle

Tekrar eden zorbalık durumlarında eğer umursamamak işe yaramadıysa, zorbalığı yapan kişiye bu durumu durdurmalarını söyleyin.

Yaptıklarının ne kadar üzücü ve zarar verici davranışlar olduğu hakkında konuşun.

5) Gül Geç

Eğer biri sizin hakkınızda komik bir şey söylüyorsa, siz de duruma gülüp geçmeyi deneyebilirsiniz.

HİLAL NECMİYE HÜSNÜ ATABERK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Bazen karşınızdaki kişinin amacı gerçekten yalnızca eğlenmek olabiliyor, zarar vermek değil.

Eğer davranış yalnızca eğlenilmek için değil de size zarar vermek için yapıldıysa, o zaman burada listelenen diğer yöntemleri uygulamalısınız.

6) Kanıtları Sakla

Zorbalıkla ilgili bütün kanıtları saklayın.

Mesajların ve e-maillerin çıktısını alın, telefon mesajlarını kaydedin, zorbalığın ortaya çıktığı ekran görüntülerini kaydedin.

Daha sonra bu belgeleri size yardım edeceğini düşündüğünüz bir yetişkinle paylaşın.

7) Zorbaların Ulaşımını Engelle

Zorbaların sizinle iletişime geçmesini engelleyin.

Birçok web sitesi ve yazılım programı kullanıcılarına bazı kişilerden mesaj almamak ve hatta sizi online görmelerini engellemek için 'block' edebilme seçeneğini sunuyor.

Yeni üretilen bazı cep telefonları da önceden belirlediğiniz numaralardan arama veya mesaj almamanız için engelleme seçeneğine sahipler.

Eğer gerekli engellemeleri yaparsanız, bu durum bazı zorbalar için caydırıcı olacaktır. Ayrıca size kolaylıkla zorbalık yapılmasını da engellemiş olacaksınız.

8) Websitesi Sorumlularına Rapor Et

Eğer zorbalık yapan kişinin kim olduğunu bilmiyorsanız, zorbalığın yapıldığı internet sitesinin içerik sağlayıcısı ile iletişime geçin ve durumu rapor edin. Girdiğiniz web sitelerinin zorbalık davranışlarını rapor etmek için fırsat sağlayıp sağlamadığına dikkat etmelisiniz.

Youtube ve Facebook kolaylıkla rapor edebilme imkânı sağlayan popüler siteler arasındadır.

9) Gelen Mesajları Başkalarına Yollama

Eğer başkasına ait kötü içerikli bir mesaj ya da fotoğraf alırsanız onu hemen silin ve başkalarına yollamayın.

Fotoğrafın ait olduğu kişiyi veya mesajda hedef gösterilen kişiyi biran önce bilgilendirmelisiniz.

Ayrıca size bu mesajı yollayan kişiye yaptığının yanlış bir hareket olduğunu söyleyerek uyarmalısınız.

Eğer onları başkaları ile paylaşırsanız siz de zorbalık sorununun bir parçası olursunuz.

Bunun yerine çözümün bir parçası olmalısınız

HİLAL NECMİYE HÜSNÜ ATABERK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

İNTERNET ORTAMINDA SİZİ RAHATSIZ EDEN ŞEYLERLE

(kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaştığında ailenize, öğretmenlerinize ya da İhbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr veya 0312 5828282) şikâyet edebilirsiniz.

Ayrıca küfürlü vb konuşmaların bir çıktısını alıp polise başvurduğunuzda ilgili kişi hakkında işlem başlatabilirsiniz.

SANAL ORTAMDA YAPTIĞINIZ HATANIN BEDELİNİ GERÇEK HAYATTA ÖDEMEYİN.

SANAL ORTAMDA TANIMADIĞINIZ KİŞİLERLE SOHBET ETMEYİN.

Yeni arkadaşlar edinmek eğlenceli olabilir ancak bazıları kendileri hakkında yalan söyleyebilir.

İnternet ortamında tanıştığınız bir yabancıyla gerçek hayatta buluşmamalısınız.

Gerçekten tanışmak istediğiniz biri olursa yanınızda mutlaka aile bireylerinden bir yetişkin olmalı ve buluşmak için kalabalık yerleri tercih etmelisiniz.

GÜÇLÜ ŞİFRELER OLUŞTURULMALI.

Şifrenin en az 8 karakterli olmasına, içinde hem büyük hem küçük harfler hem de noktalama işaretleri ve sayılar olmasına dikkat etmelisiniz.

Kullanılan şifreler hiçbir şekilde başkalarıyla paylaşılmamalı, kolay ulaşılabilecek yerlere yazılmamalı.

İNTERNET ORTAMINDA KİŞİSEL VE ÖZEL BİLGİLERİNİZİ VERMEYİN.

Kimlik no, adres, telefon vs)

Kişisel bilginiz sizindir, paylaştığınız an hem sizin hem başkalarının olur

Herkesin görmesini ve bilmesini istemediğiniz kişisel bilgi ve fotoğraflar gönderilmemeli.

İNTERNET ORTAMINDA PAYLAŞILAN BİLGİLERE ÇOK DİKKAT EDİLMELİ, ÇÜNKÜ BİR DEFA İNTERNETE AKTARILAN BİR ŞEY BİR DAHA GERİ ALINAMAZ. PAYLAŞTIKLARINIZ SİZİ ZOR DURUMDA BIRAKMASIN

Büyüyünce Bile Karşınıza Çıkabilecek Ve Sizi Üzecek Şeyleri (Resim, Özel Bilgi Vs.) Paylaşmaktan Kaçınmalısınız.

SİZE YAPILMASINI İSTEMEDİĞİNİZİ BAŞKALARINA DA YAPMAYIN.

Kimseye Hakaret, Argo, Küfürlü Hitap Etmemelisiniz.

Yüzüne Söylemek Nasıl Saygısız Bir Hareketse İnternet Üzerinden Yapmak Da Öyledir.

Her bilgi herkesle paylaşılmamalı

Paylaştığınız her türlü bilgi silinmeden kalabilir

Kolaylıkla gönderebilirsiniz ancak, geri alamazsınız.

Gönderileriniz masum görünse de, sonradan hayatınızı etkileyebilir

Günlük hayatınızı, arkadaşlarınız ve öğretmenlerinizle olan ilişkilerinizi etkileyebilir.

Keşke paylaşmasaydım demenize sebep olabilir,

FACEBOOK GİBİ SİTELERE ÜYE OLURKEN GİZLİLİK AYARLARINI YAPMALISINIZ. AKSİ HALDE İNTERNETTE HERKES SİZİ GÖREBİLİR, SİZİ TANIYABİLİR. BUNLAR ARASINDA KÖTÜ NİYETLİ İNSANLAR DA OLABİLİR.