

# SIBER ZORBALIK VE MAĞDURIYET

Uzm. Adli Psk. Ezgi Ildırım  
İstanbul Arel Üniversitesi

# SİBER ZORBALIK NEDİR?

- Bir kişinin diğerk bir kişiyi
  - İsteyerek
  - Tekrarlayan bir biçimde
  - Online/elektronik
  - Zarar vermesidir.



- İsteyerek: kişi yanlışlıkla karşısındakine zarar vermez. Bu davranışını niyetli ve istekli yapar.
- Tekrarlayıcı: tek kişi tarafından tekrarlayıcı ya da diğerk insanların paylaşımları ile tekrarlayıcı nitelik kazanması
- Online/elektronik araçların kullanılması: cep telefonu, internet, bilgisayar
- Zarar verici: karşı tarafı aşağıılama, canını acıtma, korku ve utanç yaratma

# ZORBALIK DAVRANIŞINDAKI ROLLER

- Dört-kare ilişkisel model (respect for all Project)
  - 3 yıllık takipli araştırma sonucunda öğrencilerin zorbalık davranışındaki rollerinin değiştiği gözlemlenmiştir.



# SIBER ZORBALIK HANGI ILETİŖİM ARAÇLARI ÜZERİNDEN YAPILIR?

- Bilgisayar, cep telefonu, internet
- Sosyal medya
  - Facebook, twitter, snapchat, tumblr, scorpio, periscope, instagram, tinder, youtube, pinterest, linkedin, Google+, ask.fm, swarm/foursquare, blogger, forum
- Mesajlaşma programları
  - Whatsapp, Skype, Allo, Hangouts, SMS, Facebook Messenger, e-posta
- Online Oyunlar
  - MMO (Massively Multiplayer Online), FRP (fantasy role playing/RYO), MMORPG (massively multiplayer online role-playing game), MMOFPS (massively multiplayer online first person shooter)





# SIBER ZORBALIK



# SIBER ZORBALIK YÖNTEMLERİ

- **Flaming**: karşılıklı saldırganca tartışma, paylaşımında bulunma
  - Çoğunlukla chat odaları, forumlar gibi karşılıklı iletişimin olduğu çevrim içi ortamlarda gerçekleşir
  - Taraflar karşılıklı bir birlerine saldırıda, aşağılamada bulunur



- **Saldırı**: bazı durumlarda siber zorbalık ile eş anlamlı olarak kullanılır;
  - Belirli bir kişiye yönlendirilmiş,
  - kişiyi rahatsız eden, duygusal stres yaratan, kişiyi alarm(tehlike) durumu oluşturan
  - genellikle tekrarlayıcı ve devamlılık gösteren, uzun süreli
  - Söz ve eylemlerdir.
  - Tek taraflıdır

# SIBER ZORBALIK YÖNTEMLERİ

- Griefters: Çok oyunculu oyunlarda, oyuncuların birinin diğerine siber saldırıda bulunması
- Denigration: bir başkası ile ilgili doğru olmayan bilginin paylaşılması
  - Özellikle photoshoplanmış fotoğraf, video gibi
  - Dedikodu yaymak



# SIBER ZORBALIK YÖNTEMLERİ

- Impersonation (kimliğe bürünme):
  - saldırgan mağdurun hesaplarını hackleyerek ya da şifresini ele geçirerek kişinin hesabını ele geçirir. Bu hesap üzerinden başkalarıyla kötü, zalim, uygun olmayan paylaşımlarda bulunurlar
  - Hesabını ele geçirdikten sonra kişinin kişisel bilgilerini değiştirme, arkadaş listesinde değişiklikler yapmak, uygun olmayan saldırganca bilgilerin hesaba eklenmesi
  - Ele geçirilen e-posta hesabı üzerinden saldırgan, tehdit edici e-postalar atmak





# SIBER ZORBALIK YÖNTEMLERİ



- Outing : bir kişi ile ilgili özel bilgilerin paylaşılması
- Trickery: bir kişiyi kişisel, özel bilgilerini, sırlarını paylaşması için aldatmak/kandırmak
- Dışlama: arkadaşlık listesinden, çevrim içi gruptan atılmak, alınmamak; mesajlara cevap almamak; oyunlara dahil etmemek
- Siber takip (siber stalking): başka kişinin hesabını devamlı olarak takip etme, saldırıda bulunma ve tehdit etme
- Happy slapping: bir kişi ya da grubun başka birini döverken, tokat atarken videosunun, fotoğrafının çekilip, internete yüklenmesi

# ZORBALIK

- Aftab (2006)'ya göre siber zorbalık gruplarının sınıflandırılması:
  - Kindar melek- The vengeful angel
    - Kendilerini adalet sağlayıcı olarak görüyorlar; kendilerine ya da başkalarına yapılan hataları siber ortam üzerinden cezalandırıp adaleti sağlıyorlar
    - Özellikle geleneksel zorbalık mağduru olan kişilerdir
  - Güce aç olan-The power hungry
    - Seyircileri etkilemeye çalışır; seyircilerin ödüllendirmesi önemlidir.
  - Kötü kız- Mean girl
    - Eğlenmek amaçlı siber zorbalık yapanlar
    - Karşısındakine acı vermekten çok kendini eğlendirmektedir amacı
  - Yanlışlıkla siber zorbalık yapma ya da 'çünkü yapabiliyorum'



# SIBER ZORBALAR KİMLER?

- Aynı sınıftan (%20,7)
  - Farklı şubeden ama aynı sınıftan (%28)
  - Üst sınıflardan (%6,1) ya da başka yıllardan (%2,4)
  - Okul dışından (%22)
  - Bilmiyor, anonim (%20.7)\*
- 
- Yetişkin, yaşıtlı, kendisinden küçük (öğrencinin öğretmene karşı siber zorbalığı), komşusu, komşusunun annesi, sınıf arkadaşı...
- 
- \*Smith ve ark. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. Journal of Child Psychology and Psychiatry

# ZORBALIĞIN İÇERİĞİ

- Facebooktaki kişisel bilgilerini değiştirmek
- Kişinin adına aşağılayıcı internet sayfası açmak
- Kişiler eğer kişisel sayfalarında kız/erkek arkadaşlarının bilgilerini paylaştırsa onlara mesaj atıyordum
- Tehdit mesajları
- Dış görünüş, kişiliği ile ilgili aşağılama, dalga geçme
- Dedikodu yaymak
- Kişinin isteği dışında fotoğraf, videoların paylaşılması
- Aşağılayıcı, tehditkar yorumlar yazılması



# PREVELANS

- Amerika da yürütülen bir araştırmanın sonuçlarına göre 2012 yılında 18 yaşın altında 1 milyon ocuk Facebook üzerinden zorbalığa uğramıştır. Buna rağmen çocuklarının zorbalığa uğradığını düşünen ebeveynlerin oranının sadece %7 olduğu ortaya çıkmaktadır. (Pew Internet and American Life Survey, 2012).
- 2007 -2015 yılları arasında % 18'den % 34'e yükselmiş
- Kız oğrenciler erkek oğrencilerine göre iki kat daha fazla siber zorbalığa maruz kalmıştır.
- Siber zorbalığa maruz kalanlar dokuz kat daha fazla intihara eęilim göstermektedir.

# PREVELANS

- Ergenlerin %12'si siber zorbalık mağduru.
  - Kızlarda %15,
  - Erkeklerde %8 (EU Kids Online, 2014)
- Birleşik Krallık'ta
  - %21 (2013) %22 (2014)
- Türkiye'de
  - % 26 (Serin, 2012).
  - % 63 maruz kalma oranı, % 85 tanık olma oranı (İldırım, Çalıcı, 2015) .

# SIBER ZORBALIK GELENEKSEL ZORBALIĞA KARŞI

## Geleneksel Zorbalık

Zorba genelde kendine bir hedef mağdur seçer

Tekrarlayan davranış

Zorba genelde mağdurun çevresinden birisidir.

Fiziksel açıdan daha güçlü olan zorba konumunda.

Zorba bulunabilir ya da bilinebilir.

Zaman ve mekan açısından tahmin edilebilir.

## Siber Zorbalık

Her zaman direkt bir hedef olmayabilir hatta kazara zorba konumuna düşülebilir.

Tekrara gerek kalmaz zira herhangi bir paylaşım süresiz olarak online kalabilir.

Çevrim içi herhangi biri olabilir.

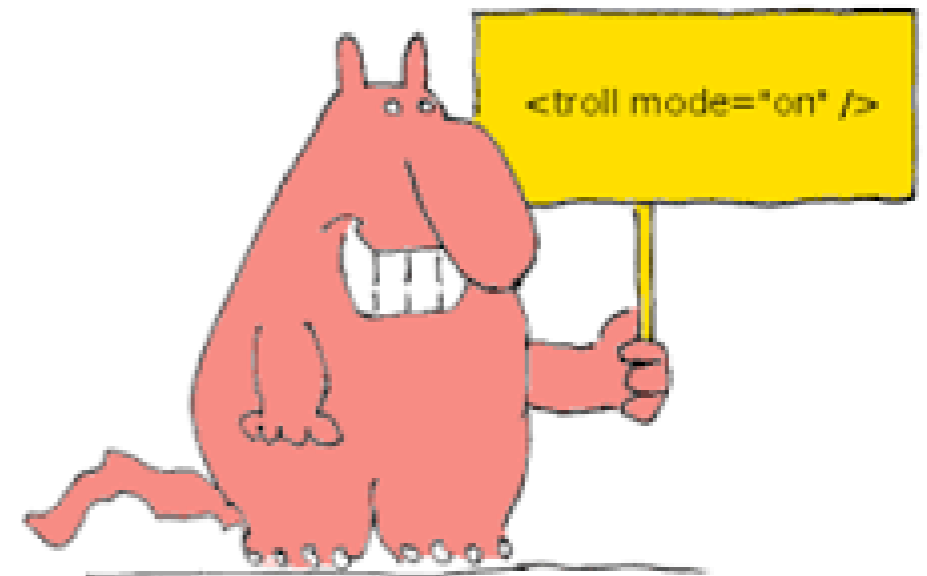
Teknolojik bilgi açısından daha güçlü olan zorba konumunda

Zorba saklanabilir / bulunması imkansız olabilir.

7/24 çevrimiçi

# TROLLER

- Trolleme karanlık üçlü kişilik özellikleri (psikopati, sadizm, Makyavelizm)
- Hiçbir amacı olmadan yıkıcı, rahatsız edici, aldatıcı şekilde davranan
- 'Amaçsız' ve 'aldatıcı' oluşu trolleri diğer antisosyal internet kullanımından yani siber zorbalıktan farklılaştırmaktadır
- Toplulukları vardır
- Genellikle tartışmacı (laf sokmacı) ve taciz edicidir





# ANONOMİTE

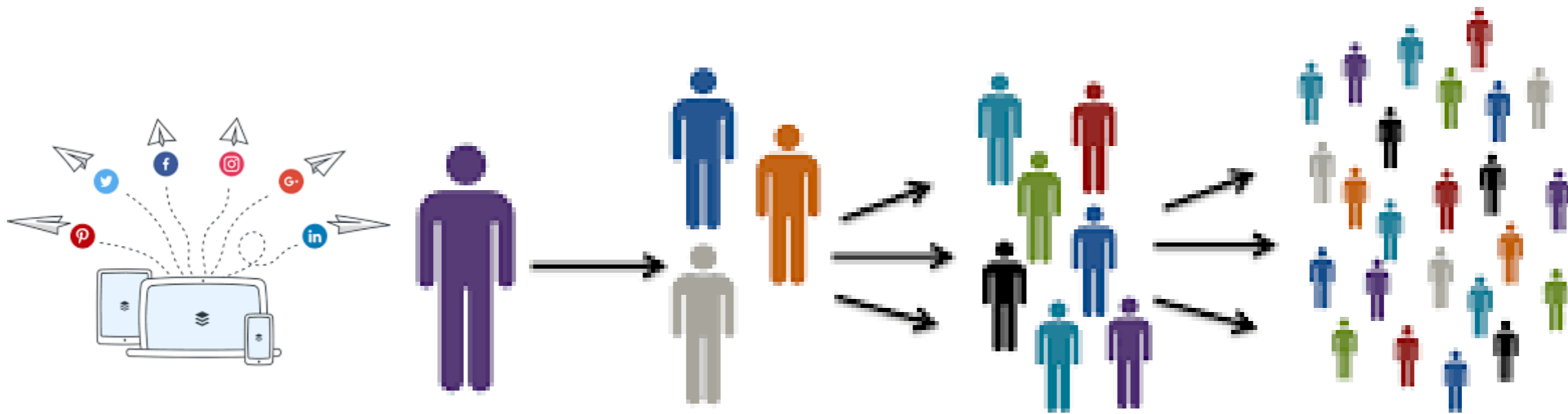
- Kişinin yakalanmasını zorlaştırır
- Zorbalık fiilini kolaylaştırır
- Zorbalığın etkisini artırır



# DISINHİBİSYON ETKİSİ

- İnternetin sağladığı anonimite insanların kimlikleri bilinirken yapmayacakları davranışları yapmalarına yardımcı olur.
- Kim oldukları bilinmeyeceğinden dolayı kişiler söylemeyecekleri şeyleri söyler, rahatlıkla sırlarını paylaşabilir, normalde yapmayacakları davranışlarda bulunabilirler.
- disinhibisyon etkisi aynı zamanda ‘zorbalık’ davranışının yapılmasını da kolaylaştırır
  - Görünmezlik pelerini
  - Siber ayakizi

# ÇARPAN ETKİSİ



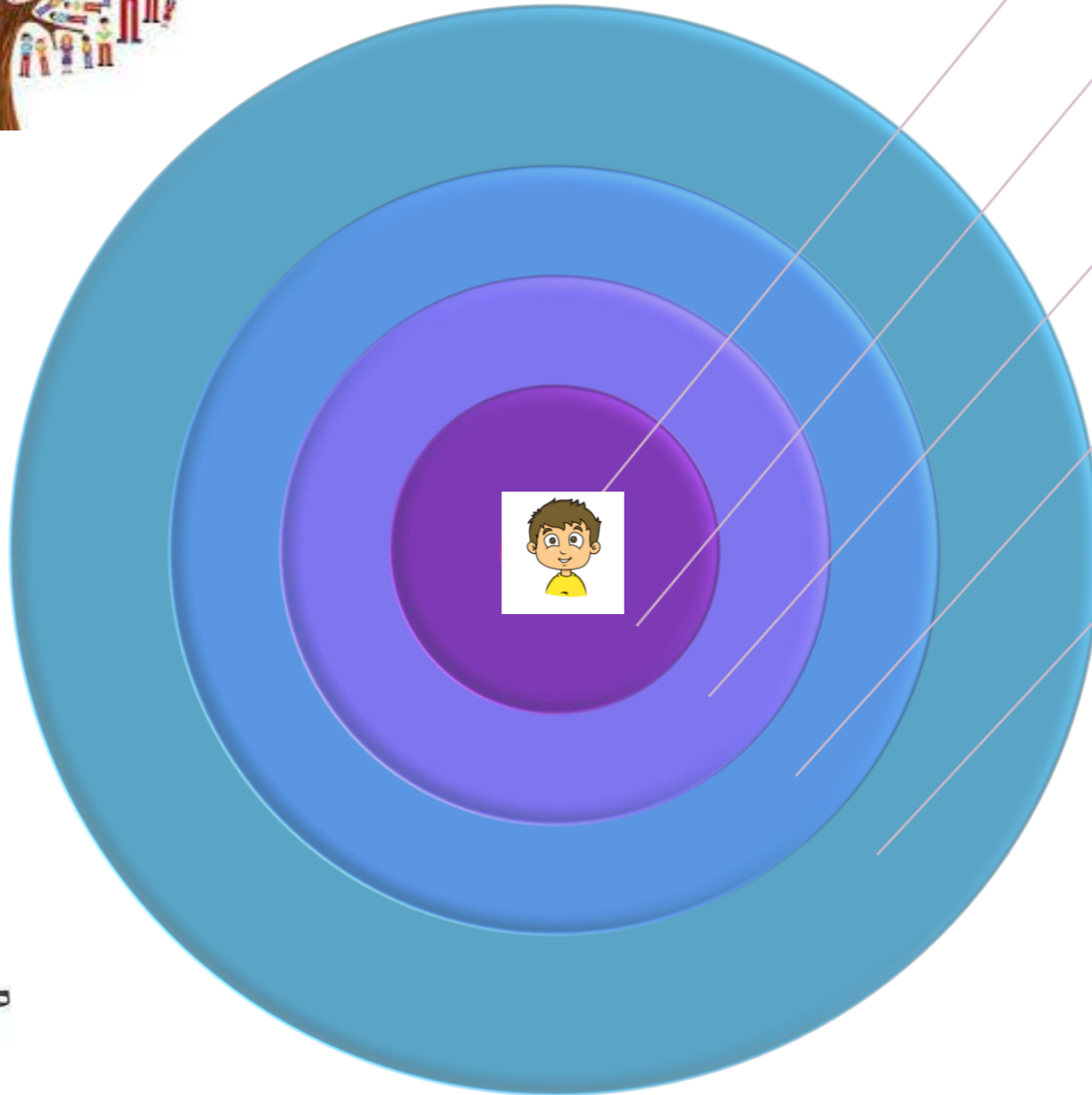
# KALICILIK

- Gnderini silebilirsin ama en yakın arkadaşıma gönderdiğim ekran görüntüsünü silemezsin.





# SİBER ZORBALIĞA EKOLOJİK YAKLAŞIM



Birey

Aile

Arkadaş

Okul

Toplum



# BIREYSEL FAKTÖRLER

- Kaygı
- Depression
- Dürtüsellik
- Öfke sorunları
- Düşük empati becerisi
- Problem çözme becerilerinin olmaması
- Duygu regülasyonunu yapamama
- Madde kullanımı
- Kendine zarar verici davranış
- Düşük özgüven
- Kişilerarası iletişim becerilerinin eksik olması



# AILEYE İLIŞKİN FAKTÖRLER



- Ebeveynlik stili
  - Otoriter
- cezalandırıcı
  - Disiplin etme yöntemleri
  - Güç gösterisi
- Fiziksel cezalar
- Agresif davranışa evde izin veren
- Çocuğuna karşı olumsuz tutum içinde olan
- Kalabalık aileler
- Kardeşler arası zorbalık
- Sevgi ve yakınlık gösterilmemesi
- Aile içi anlaşmazlıklar
- Zorbaların çoğunun annesi ile kaçingan bağlanma (Troy & Sroufe, 1987)
- Ailedeki bireylerin psiko-patolojileri
- Depresyon
- Anti sosyal ebeveyn
- Çocuğun ailedeki konumu
- Aşağılanmış
- İstedini elde etme biçimi olarak zorbalık
- 'zorbalık büyümenin bir parçası', 'sende karşılık vermelisin', 'daha sert olman lazım'
- Ailedeki
- Ailenin sosyal destek kaynaklarının az olması

# ZORBALAR AILELERİNİ NASIL GÖRÜYÖRLER?

- Ailelerine karşı daha negatif tutum ve ilişki içinde olan (Rigby, 1993)
- Fiziksel ceza kullanımı
- Aile üyelerinin birlikte daha az vakit geçirdiği, Aileyle kişisel ilişkinin az olması
- Sorunları çözmek için şiddet içermeyen yöntemlerin kullanılmamasına ilişkin daha az uyarı alanlar (Espelage ve ark,2000)
- Ailesi ilgili olan çocukların daha az zorbalık yaptığı (Buchanan,2003)
- Babaların olumlu tutumu sadece kız çocuklarının zorbalığıyla negatif ilişki içinde
- Babanın düşmaca tavrı her iki cinsiyet içinde zorbalık ile pozitif ilişkili
- Annenin ilişkilerindeki düşmanca tavır erkek çocukları için zorbalık ile pozitif ilişkili (Rican, 1995)
- Aile içi birliğin az olması
- Aileleri ile daha çok çatışma yaşayan
- Kontrolün az olması (Stevens ve ark, 2002)



# ARKADAŞLARA İLİŞKİN FAKTÖRLER

- Zorbalık grup içinde kabul görmesi; zorbanın diğer öğrenciler tarafından dışlanmaması
- Grup halinde yapılması
  - Benzer eğilimdeki kişilerin bir araya gelmesi
  - Grup içi normların saldırganlık ve zorbalık üzerinden tanımlanması
- Diğer öğrenciler üzerinde baskı kurmak daha fazla kaynak ve arkadaş edinmenin bir yöntemi
- Zorbalık yapanların popüler olması

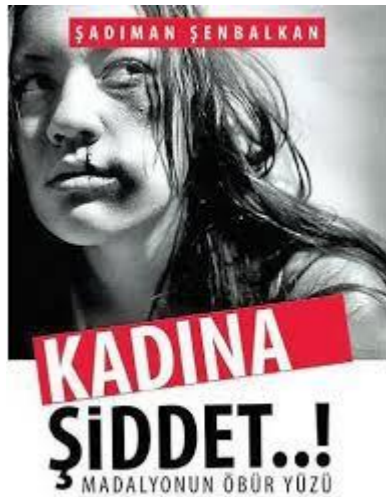
# OKULA İLİŞKİN FAKTÖRLER

- Okuldaki zorba çocuklara müdahale edilmemesi
- Okuldaki yetişkinlerin davranış ve tutumları
  - Yetişkin-yetişkin
  - Yetişkin-çocuk
- Okulun atmosferi
  - İletişime açık
  - Disiplin sistemi ve yöntemleri
- Zorbaliğa ilişkin okul politikaları



# TOPLUMSAL FAKTÖRLER

- Toplumun şiddete olan bakış açısı





# MAĞDURİYET İÇİN RISK FAKTÖRLERİ



- Kişisel bilgilerin çevrimiçi veya çevrim dışı paylaşılması
- gerekli güvenlik ve gizlilik ayarlarının yapılmaması
- internet bağımlılığı-riskli internet kullanımı
- geleneksel zorbalık mağduru olmak
- iyi bilgisayar kullanma bilgi ve becerisine sahip olmamak



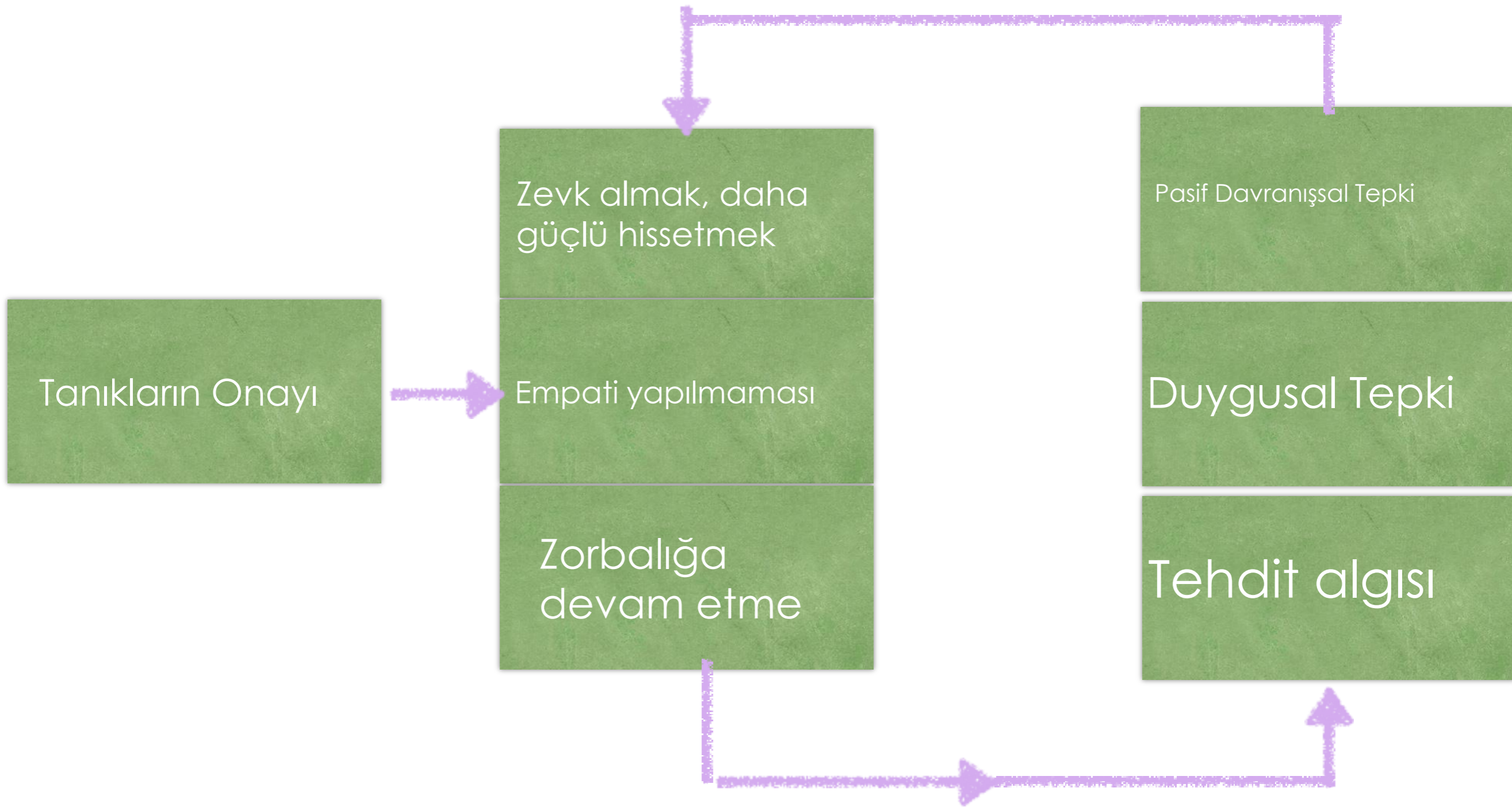
# MAĞDURİYETTEN KORUYUCU FAKTÖRLER

- Sosyal Beceri
  - İletişim becerileri
  - Empati
  - Yardımseverlik
  - Bağışlayıcı
- Sorun Çözme Becerileri
  - Esnek
  - Kaynakları olan
  - Eleştirel Düşünebilen
  - İçgörü sahibi
  - Organizasyon, plan yapabilme becerisine sahip
- Özerklik
  - Kendini değerli görme
  - Kontrol edebilme
  - İnsiyatif alabilme
  - Farkındalık (mindful)
  - Espiri anlayışı olan
  - Duruma adaptasyon sağlayabilme
- Amaç duygusuna sahip olma
  - Başarı
  - Motivasyon
  - Eğitimiyle ilgili hedeflerimim olması
  - Umut
  - İnanç (kendine, başarabileceğine)
  - Hayal gücü, yaratıcılık

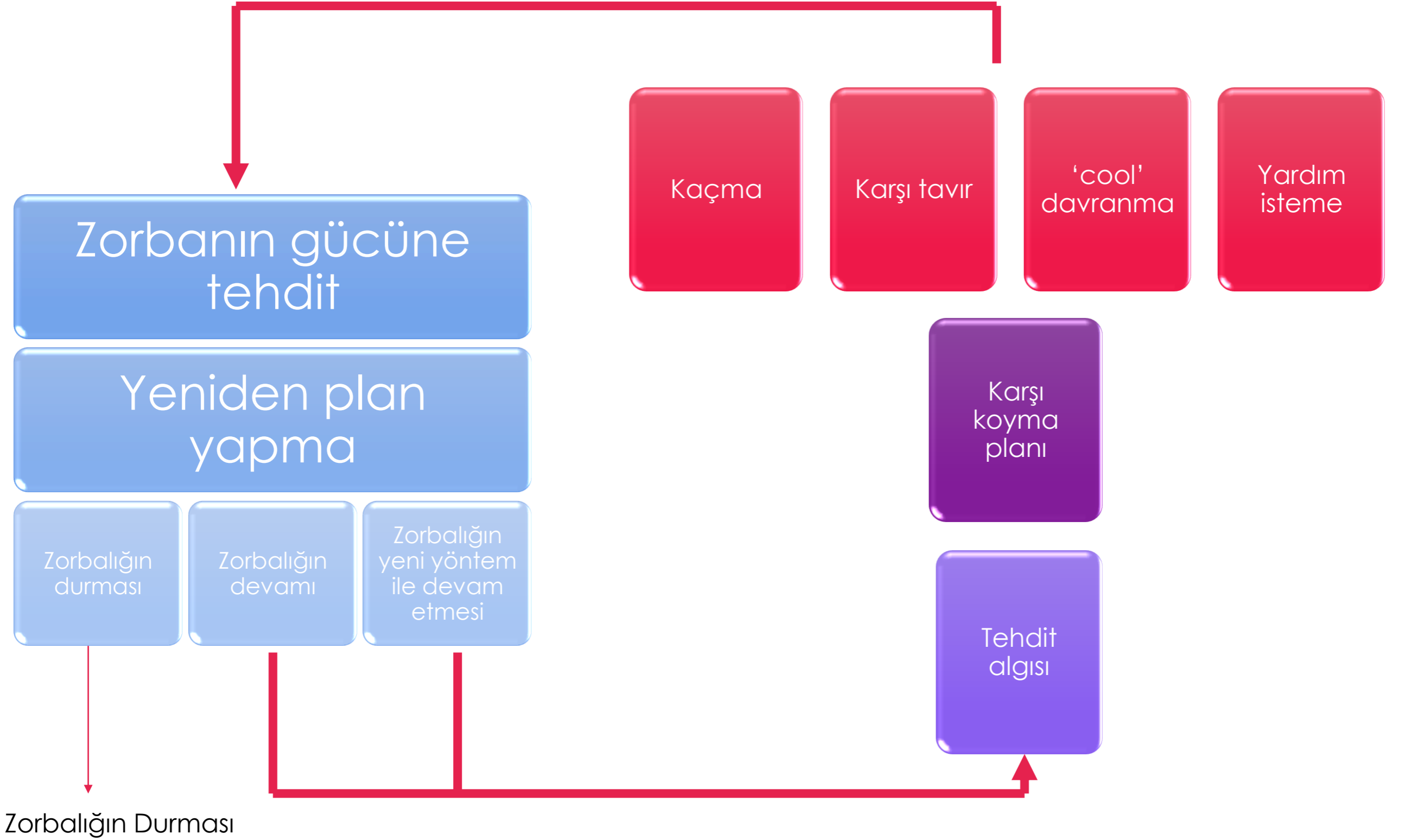
# ZORBALIK DÖNGÜSÜNÜN BAŞLAMASI



# PASIF MAĞDUR



# DIRENÇLİ MAĞDUR





# İŞARETÇİLER

- Konsantrasyon zorluğu
- Okula gelmek istememe
  - Özellikle sosyal medya araçları üzerinden yapılan zorbalıklarda
- Akademik başarıda düşüş
- Mağdur duruşu
- Psiko-somatik belirtiler
- Kaygılı olma
- Depresif olma
- Kendini izole etme
- Yeme düzeninde değişiklik
- Arkadaşları ile olan ilişkisinde değişiklik
- Okula gelmek istememe/okuldan kaçma
- Mesaj geldikten sonra üzölmek

# SIBER MAĞDUR

- Psikolojik
  - Depresyon
  - Anksiyete
  - Psikotik belirtiler
  - Düşük öz güven
  - Anti sosyal davranışlar
  - Yeme bozuklukları
- Emosyonel
  - Mutsuzluk
  - Gergin hissetme
  - Öfkeli hissetme
  - Utanmış
  - Güvensiz
  - Terk edilmiş
  - Reddilmiş
  - Güçsüz
  - Şaşkın
  - Kırılgan
- Fiziksel
  - Baş ağrısı
  - Uyku sorunları
  - Karın ağrısı
- Sosyal
  - Sosyal izolasyon
  - Yalnızlık
- Akademik
  - Derse katılımda düşüş
  - Ders notlarında düşüş

# SIBER MAĞDURIYET VE İNTIHAR

- Megan Meier (13) arkadaşlık kurmak amacıyla MySpace üzerinden adı Josh Evans olan ve 16 yaşında olduğunu iddia eden sahte bir profile yazışmaya başlamıştır. Gerçekte bu kişi Megan Meier'in yakın arkadaşı Sarah'ın annesi Lori Drew'dir. Kızın güvenini kazandıktan sonra onu aşağılayan ve "sen kötü birisin herkes senden nefret ediyor, dünya senin yokluğunda daha iyi olacak" gibi mesajların devam etmesi üzerine 16 Ekim 2006'da Megan intihar etmiştir.



# SIBER MAĞDURIYET VE INTIHAR

- Amanda Todd (1996-2012)
- Uğradığı siber zorbalık sonucu intihar etmiştir.





# MAĞDURLARIN İNTIHAR RISKİNİ ARTIRAN FAKTÖRLER

- Zorbalık
  - Devamlı
  - Algılanan kaçabilme
  - Algılanan erişilebilirlik
  - Korku ve kaygı yaratması
  - Mağdurun özellikleri
- Bilişsel
  - Kendini yük olarak görme
  - Olumsuz düşünceler
  - Niyet, motivasyon
  - Kişilerarası fikir ayrılığı
- Ruh sağlığı
  - Duygu durum bozuklukları
  - Umutsuzluk
  - Dürtüsellik
  - Madde kullanımı/ madde kötüye kullanımı

# MAĞDURLARIN İNTIHAR RISKİNİ ARTIRAN FAKTÖRLER

- Sosyal Çevre
  - Tanıkların hiçbir şey yapmaması
  - Uzaklaşma
  - Yakınlarda kayıp yaşama
  - Reddedilme/dışlanma
  - Bir gruba ait olamama
- Aile
  - Ailenin özellikleri
    - Fiziksel ya da psikolojik kötü davranma
    - Düşük seviyede duygusal destek
    - Aile içi iletişimin olmaması
    - Ailenin sevgiden yoksun olması
    - Her şeye izin veren ebeveynlik
    - Güç uygulayıcı ebeveynlik
    - Olumsuz davranışların pekiştirilmesi, övülmesi, dikkat çekmesi
    - Ailedeki psiko-patolojik durumlar; depresyon
  - İntihar geçmişi

# MÜDAHALE

## 3. Basamak (müdahale):

Danışmanlık  
Disiplin  
Yönlendirme

## 2. Basamak (önleme-müdahale):

Belirli gruplara eğitim  
Danışmanlık  
Akran danışmanlığı  
Grup çalışmaları

## 1. Basamak (önleme)

Tüm öğrencilerin siber zorbalık, güvenli internet kullanımı ile ilgili bilgilendirilmesi

# EKOLOJİK BAKIŞ AÇISINDAN ZORBALIKLA ETKİLİ MÜCADELE İÇİN ÖNEMLİ NOKTALAR:

- Zorbalık davranış etkileşimlerinin bir bütünüdür
- Aileler zorbalık karşıtı programların etkin bir parçası olmalıdır
- Zorbalık karşıtı programlar yetişkinlerin davranış ve tepkilerini değiştirmeli
- Programların uzun süreli olması için okul yönetimlerinin destek vermesi gerekir
- İçselleştirme bozuklukları zorbalığa neden olmasına karşın gözde kaçmaktadır.
- Zorbalık karşıtı programlar zorbalık davranışa karşı olan akran desteğini yıkmalıdır



# ÖNLEYİCİ MÜDAHALELERİN İÇERİĞİ

- Öğrencinin kendini güvende hissetme hakkı;
- Siber zorbalığın tanımı ;
- Siber zorbalık nasıl gerçekleşir;
- Siber zorbalığın prevalansı;
- Siber zorbalığın mağdur ve zorba üzerindeki etkisi;
- Elektronik mesajların izinin sürüldüğünün anlaşılması (dijital ayakizi);
- Siber zorbalığın yasal sonuçları;
- Siber zorbalığa karşı bir tutum sergilenmesi gerektiği;
- Mağdurun durumunu yetişkinlere bildirmesi gerektiği;
- Tanıkların duruma karşı tutum sergilemeleri ve durumu bildirmeleri gerektiği;
- Kişisel bilgilerin gizli tutulması gerektiği;
- Güvenli internet ve online etiket kullanımı;
- İnternet kullanırken başkalarına karşı saygılı olma ve sorumlu bir şekilde teknoloji kullanma

# BİRİNCİL ÖNLEME

---

- Okul Politikası
  - okulda zorbalık karşıtı politikaların belirlenmesi
  - okuldaki öğretmenlerin konu ile ilgili bilgilendirilmesi
- Ailelere Yönelik Çalışmalar
  - aileleri siber zorbalık ile ilgili bilgilendirmek
  - internet kullanım ayarları; çocuk koruma modu, güvenlik ve gizlilik ayarları
- Çocuklara Yönelik Çalışmalar
  - siber zorbalık ile ilgili bilgilendirme
  - siber vatandaşlık: online hayattaki sorumluluklarımız
  - siber güvenlik
  - uygun online davranışlar

# YÜZÜME SÖYLEYEMİYORSAN, MESAJ OLARAK ATMA



# İKİNCİL ÖNLEME

---

- Risk faktörlerinin belirlenmesi
- Küçük grup çalışmaları
- Sınıf rehberlik saati etkinlikleri
- Siber zorbalık mağduru olunması durumunda ne yapılacağı,
- Tekrarlanmaması için ne yapılması gerektiği
  - Gerekli becerilerin kazandırılması



# ÜÇÜNCÜL ÖNLEME

---

- Siber zorbalık durumuna hemen müdahale edilmesi gerekiyor
- Kanıtların toplanması ve kaydedilmesi
- İçerik sağlayıcısına duruma ilişkin bilgilendirmede bulunma (Facebook-içerik şikayet et gibi)
- Problemlerin değerlendirilmesi
- Okul politikaları uyarınca yapılması gerekenlere karar vermek
- Polise bildirimde bulunmak
- Aileye bilgi vermek
  - Mağdurun ailesine bilgilendirmede bulunmak
  - Zorbanın ailesine bilgilendirmede bulunmak
- Zorbalık yapan öğrenciye danışmanlık vermek
  - sosyal beceri kazandırma
- Gerekli durumlarda psikolog yönlendirmesini yapmak

# ZORBAYA MÜDAHALE

---

- tehditkar olmayan bir şekilde iletişim kurmak;
- aktif dinleme yapmak;
- değişim için fırsat yaratmak;
- kişiye özel olarak dikkat ve destek vermek;
- uzun süreli takip

# ZORBALARA YÖNELİK MÜDAHALE PROGRAMLARI: ÖRNEK PROGRAM *BEST FOOT FORWARD*

- Sosyal Beceri Çalışmaları
  - Başkalarına karşı olan düşmanca tavır
  - Dürtüsellik
  - Empati
  - Beden dili
  - İletişim
  - Duygu
  - Davranışlarının sorumluluğunu alma
  - Sorumluluk bilinci
  - Problem çözme becerileri
- Akademik motivasyon Çalışmaları
  - Hedef belirleme
    - Kısa süreli
  - Hedefe odaklanma
  - Davranışlarını izleme
  - Neden Başarısız oluruz?  
Nasıl başarılı olabiliriz?

# MAĞDURA MÜDAHALE

- Grup ya da bireysel danışmanlık
  - Akılcı duygucu davranışçı terapi, çözüm odaklı terapiler, sanat terapisi, Farkındalık temelli terapi...
- Yönlendirme
- Akran danışmanlığı



# TANIKLAR

- Okuldaki programların etkili bir şekilde yürütülmesi
  - Olayları daha önce biliyor olmaları
  - Tanıklık
- Akran desteđi
  - Mağdurun sesi olmak
  - Savunucular
- Akran danışmanlığı
  - Aktif dinleme
  - Akranlarına süreç içinde psikolojik destek sağlama
  - Eđitimler ve süpervizyon eşliğinde

# TANIKLARI GÜÇLENDİRMEK

- Mağdurun arkadaşları
  - Paylaşmamak
  - Durumu yetişkinlere bildirmek
  - Vakit geçirmek
  - Dinlemek
  - Onlarla görüşmek
  - Onları desteklemek
- Sosyal bağ önemlidir
- Arkadaşlar mağdurun deneyimini olumsuzdan olumluya dönüştürebilir
- Başımıza gelen olay ile ilgili çevremizin tepkisi önemlidir
- !!!mağdur olan kişiye destek olmak, saldırganla bire bir çatışmaya girmekten daha etkilidir!!!

# AKRAN DESTEĐİ

- Öğrenciler bir birleri ile daha etkili ve olumlu iletişim kurabiliyorlar.
- Taraflar bir birlerinin ihtiyaçlarına daha duyalı ve bir birlerine nasıl destek olacaklarını öğreniyorlar
- Okuldaki akran yardımcısı sayısının artması etkinin daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlayacaktır
- Siber zorbalık karşıtı programların ses getirmesine ve yürütülmesine yardımcı olabilirler
- Önleme ve müdahale programlarının etkinliğini değerlendirmede yardımcı olabilirler
- Diğer öğrencilere örnek olabilirler.

# AILELER

- **Öğren**- internet kullanmayı öğrenin
- **Farkında ol**- çocuğunuzu internetteki sosyal medya hesaplarından, blog sayfalarından, oyunlardan haberdar olun
- **Konuş**- çocuğunuz için erişilebilir olun, sizinle sorunlarını paylaşabilsin
- **Öğret**- çevrim içi davranışlarıyla ilgili bilgilendirici olun, saygılı olmasını, nazik olmasını öğretin.
- **Güven**- çocuğunuzun hesaplarını düzenli olarak kontrol edeceğiniz konusunda bilgilendirin. Bu konuyu konuşun. Ondan gizli hesaplarını kurcalamayın



# OKUL

- Okulda sıfır tolerans politikasının uygulanması
- Okuldakilerin bilgilendirilmesi
- Çocukların konu ile ilgili bilgilenmesini sağlamak
- Rol-model olma
- Konu ile ilgili acil durum planları, müdahale planları geliştirmek



# AILE VE OKUL

- Aileyi bilgilendirme
  - Siber zorbalık
  - Okul politikaları
  - Siber zorbalıkla mücadele programları ile ilgili
- Aileyle düzenli iletişim
- Zorbalık ve mağduriyet durumunu aileye bildirme
- Aileleri önleme sürecine dahil etme

# ÖRNEK SİBER ZORBALIK MÜFREDATI

(SEATTLE PUBLIC SCHOOL:

[WWW.SEATTLE-SCHOOLS.ORG/AREA/PREVENTION/CBMS.HTML](http://WWW.SEATTLE-SCHOOLS.ORG/AREA/PREVENTION/CBMS.HTML))

- Konu 1: Saygı ve Sorumluluk
- Konu 2: Siber Zorbalık nedir?
- Konu 3: Araçlar ve Servisler Üzerinden Siber Zorbalık
  - Siber zorbalık yapanları tanıma
- Konu 4: Siber Zorbalığın Etkileri ve Sonuçları
  - Siber zorbalık durumunda zorba, mağdur ve tanığın nasıl etkilendiği
- Konu 5: Siber zorbalık teknikleri ve senaryoları
  - Siber zorbalık vakalarına derin bakış; olayı, etkilerini daha iyi anlama
- Konu 6: Siber zorbalık mağduru olursanız ne yapmalısınız?
  - Yetişkinlere bildirme, karşı koyabilme, servis sağlayıcı bildirme gibi mağdur olduklarında neler yapmaları gerektiğini öğrenme
- Konu 7: Eğer zorbaysanız ne yapmalısınız?
  - Zorbalık sürecindeki dinamikleri, zorbalığın sonuçlarını hem başkaları hem de kendileri için öğrenme
- Konu 8: Başkaları için orada olma
  - Tanıkların davranışlarının zorbalık durumuna etkisi, mağdurlara nasıl yardımcı olabileceklerini öğrenme
- Konu 9: Yardım alma
  - Zorbalık olayında taraf olan herkesin yardım alabileceğini, tek olmadıkları öğrenmeleri



# BIZLER İÇİN SOSYAL MEDYA GÜVENLİĞİ



# SOSYAL MEDYA GÜVENLİĞİ

- Önemli/Kişisel bilgilerin paylaşılmaması:
  - TC Kimlik Numarası
  - Doğum Tarihiniz
  - Ev Adresi
  - Ev/Cep telefonu
  - Kredi Kartı numarası
  - Okul bilgileriniz (özellikle 18 yaş altı)
- Anneniz/Akrabalarınız/Tanımadığınız başkalarını/Öğrencilerinizin/Öğretmenlerinizin görmesinden hoşnut olmayacağınız fotoğraf, video gibi paylaşımlarda bulunmayınız.
- Gizlilik ayarlarını düzenli olarak denetleyin. Gizlilik ayarları ile ilgili olan uyarıları lütfen dikkate alın
- Şifrenizde kullanabileceğiniz (örn: okul numarası) gibi bilgileri paylaşmayın. Güvenli şifreler kullanın, şifrenizi kimseyle paylaşmayın!
- Ortak bilgisayarlardan mümkünse sosyal medya hesaplarınıza bağlanmayınız. Bağlandığınızda güvenli çıkış yapmayı unutmayınız. 'Beni Hatırla' seçeneğini işaretlemeyiniz.
- Arada sırada kendinizi Google'layın.
- Sosyal medyadan 'kiminle' konuştuğunuza dikkat edin. Arkadaşlarınızın Kişisel hesaplarının da ele geçirilebileceğini unutmayın!
- Ek uygulamalara dikkat edin!
- Nerede olduğunuz; ne zaman, nerede olduğunuz bilgisini paylaşmayın!



# GÜVENLİ PAROLA OLUŞTURMA

- Farklı hesaplar için farklı şifreler
- Şifreniz
  - BÜYÜK HARF/küçük harf
  - Sembol @+-.;:
  - Sayı 123046598
  - Cümle olabilir, cümle kısaltması olabilir
  - Zor ama hatırlanabilir
- Örn: FacebookSayfasının1500+750kullanıcısıvardır!  
FBsay2500kv!
- Parolunuzu kimseyle paylaşmayın, hiçbir yere yazmayın
- Ortak bilgisayarlardan ve mümkünse ortak ağlardan parolanızı yazmayınız.
- Parolonuzu düzenli olarak değiştirin, eski şifrenizi yeni şifre olarak kullanmayın



# DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM

## İletişim:

- [ezgiildirim@arel.edu.tr](mailto:ezgiildirim@arel.edu.tr)
- eildirim@Hotmail.com

## Kitap önerileri:

- Başaçıkma Stratejileri ile Okul Zorbalığı ve Siber Zorbalık,
  - Erkan Yaman, Kaknüs Yayınları
- Siber Alemin Avatar Çocukları
  - Tolga Arıcak, İş Bankası Yayınları