



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

ÇÜNÜ  
GELECEĞİNE  
NAB KAKI  
AĞLABİLİRİNİZ

# SİBER ZORBALIK



AİLE EĞİTİM SERİSİ



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

## İÇİNDEKİLER

### NE YAPABİLİRSİNİZ?

1. *BİLGİ SAHİBİ OLUN.*
2. *ÇOCUĞUNUZLA KONUŞUN.*
3. *SINIR KOYUN.*
4. *HATIRLATMALARDA VE TAVSİYELERDE BULUNUN.*
5. *BİLDİRİN.*
6. *ÇOCUĞUNUZUN ÇÖZÜMÜN PARÇASI OLMASINI SAĞLAYIN.*

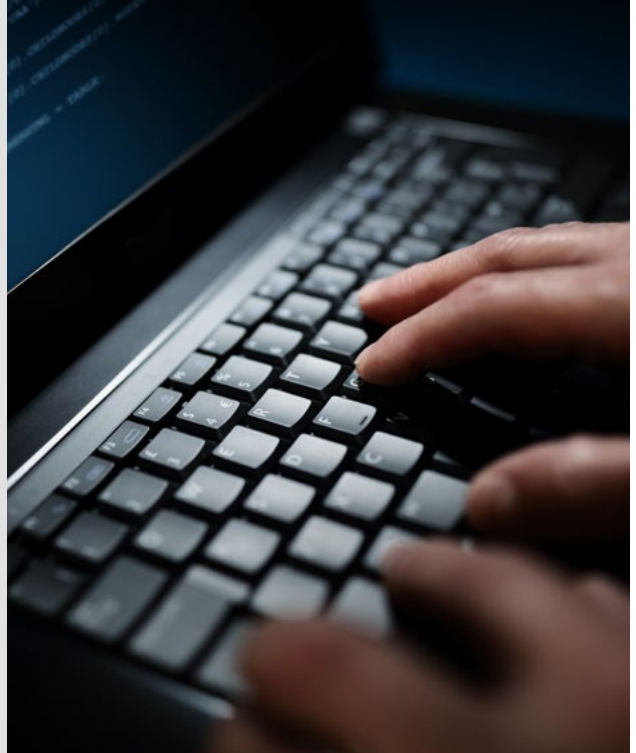
AİLELERİN SİBER ZORBALIK KONUSUNDA ÇOCUKLARINI DESTEKLEMESİ VE KORUMASI İÇİN, İLKOKULDAN LİSEYE HER YAŞTAKİ ÖĞRENCİYE UYGUN OLAN PRATİK TAVSİYELER İÇEREN BU BROŞÜRÜN BASIM VE YAYIM HAKLARI T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINA, YAYINDA YER ALAN İÇERİĞİN TÜM SORUMLUKLARI İSE YAZARLARA AİTTİR.

ANILAN KURUMUN İZİNİ ALINMADAN YAYININ TÜMÜ, BÖLÜMLERİ YA DA TASARIMI MEKANİK, ELEKTRONİK, FOTOKOPİ, MANYETİK KAYIT YA DA BAŞKA YÖNTEMLERLE ÇOĞALTILAMAZ, BASILAMAZ, SATILAMAZ VE KAYNAK GÖSTERİLMEYEN ALINTI YAPILAMAZ.



AİLE EĞİTİM SERİSİ

# SİBER ZORBALIK



Son yıllarda elektronik ve bilgisayara dayalı iletişim ve bilgi paylaşımının artması çocukların ve gençlerin sosyal iletişim, öğrenme yöntemlerini ve eğlence biçimini oldukça değiştirmiştir. Elektronik posta, web siteleri, mesajlar, web kameralar, sohbet odaları, sosyal paylaşım siteleri gibi elektronik iletişim araçları özellikle gençlerin sosyal hayatlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Son yıllarda çocukların ve gençlerin sosyal hayatlarının büyük çoğunluğu çevrim içidir. Çevrim içi sohbetler yüz yüze sohbetlerden daha farklıdır. Bir takım olumsuzlukları

açığa çıkarmak, yüz yüze söylenemeyen şeyleri sanal ortamda söylemek daha kolay olmaktadır. Bu kolaylık, önceleri sınıf ya da okul ortamlarında yaşanan akran zorbalığının sanal âleme taşınmasına neden olmuştur.

**UNUTULMAMALIDIR Kİ,  
ÇEVİRİM İÇİ SERGİLENEN  
DAVRANIŞLARIN ÇEVİRİM  
DIŞI SONUÇLARI  
OLACAKTIR.**

Teknoloji çocuklar için büyük ve olağanüstü fırsatlar sunmaktadır. Ancak, yanlış kullanılabilen, siber zorbalığın mağduru olan çocuklar ve gençler için acı verici sonuçlar doğurabilmektedir.

Siber zorbalık doğası gereği birçok çevrim içi tanık içerir ve kolaylıkla kontrolden çıkabilir. Özellikle küçük çocuklarda yıkıcı

etkileri olmaktadır.

Siber zorbalıkla baş edebilmenin en etkili yolu gerçekleşmeden önlemektir. Çocuklarını siber zorbalıktan korumak ve/veya çocuklarının siber zorba olmamalarını sağlamak konusunda ailelere büyük sorumluluk düşmektedir.

Aileler ve bakıcılar çocukların mağdur, fail ya da izleyici olarak çeşitli şekillerde siber zorbalığa maruz kaldıklarını bilmelidirler. Siber zorbalık doğası gereği birçok çevrim içi tanık içerir ve kolaylıkla kontrolden çıkabilir. Özellikle küçük çocuklarda yıkıcı etkileri olmaktadır.

Aileler çocukların ve gençlerin birbirleri ile nasıl iletişim kurduklarını, iletişim kurma yollarını ve içerdiği riskleri anlamalıdır. Çocuğa teknolojiyi kullanmamasını söylemek siber zorbalıktan korumanın yolu değildir.

**VIDEO 1**

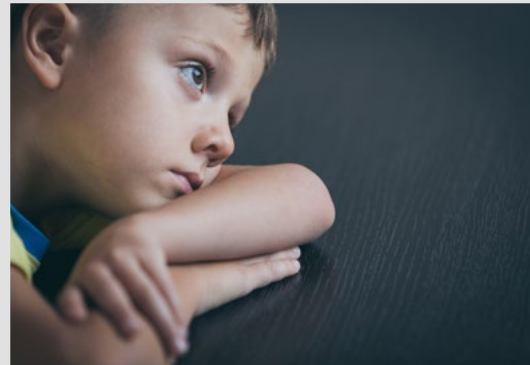
SİBER ZORBALIK NEDİR?

## NE YAPABİLİRSİNİZ?

**Siber zorbalığa maruz kalmanın bariz bir şekilde belli olan bir belirtisi yoktur. Ancak, çocuğunuzun davranışlarındaki değişimlere dikkat etmelisiniz.**

### Örneğin;

- İnternet ya da akıllı telefon kullandıktan sonra gergin oluyor mu?
- Çevrim içi etkinlikleri ve cep telefonu kullanımı hakkında konuşmaya isteksiz mi?
- Siz yanına geldiğinizde mesajları saklıyor mu?
- Mesaj atmaya, oyun oynamaya ya da sosyal medya kullanımına çok fazla ya da çok az mı zaman ayırıyor?
- Mesajlaştıktan ya da çevrim içi olduktan sonra içine kapanık, sarsılmış, şaşkın ve üzgün görünüyor mu?
- Okula gitmekten ve/veya arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor mu?
- Önceden keyif aldığı sosyal ortamlardan kaçınıyor mu?
- Uyumakta zorluk çekiyor mu?
- Öz güveni azaldı mı?



**Şüphelendiğiniz bir durum oluştuğunda çocuğunuzla sakin ve destekleyici şekilde konuşmalı ve okul rehber öğretmeninden yardım almalısınız.**



## ÇOCUĞUNUZ SİBER ZORBALIK KURBANIYSA;

Gelen mesaj ve/veya görüntüleri kayıt etmeli, çıktısını almalı ve saklamalısınız. Zorbalığı ilgili yerlere bildirmelisiniz. Zorbayı engellemelisiniz, misilleme yapmamalı ve cevap vermemelisiniz. Ancak yapılacak en önemli şey, çocuğunuzla neler olup bittiği hakkında konuşmalı, olanlar hakkında ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini anlamaya çalışmalısınız. Çocuğunuza bunun onun hatası olmadığını belirtmeli ve çocuğunuzu çözüm sürecine dâhil etmelisiniz. Çünkü asıl amacınız onun sarsılmış olabilecek öz güvenini güçlendirmek, fiziksel ve/veya duygusal güven duygusu kazanmasına yardımcı olmaktır.



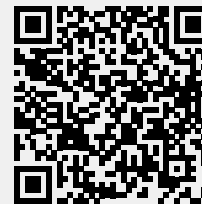
### VIDEO 2

ÇOCUĞUMUN SİBER  
ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI  
NASIL ANLARIM?



### VIDEO 3

ÇOCUĞUMUN SİBER ZORBALIK  
EÇİLİMİ OLUP OLMADIĞINI  
NASIL ANLARIM?





## 1. Bilgi Sahibi Olun.

Teknoloji günden güne hızlı bir şekilde değişmektedir. En iyisi onun hakkında bilgi sahibi olmaktır. Teknoloji kullanımının olumlu ve olumsuz yönleri hakkında araştırma yapın, bilgi edinin. Edindiğiniz bilgileri çocuklarınızla paylaşın. Siber zorbalık hakkında araştırmalar yapın. Çıkan yayınları, araştırmaları ve önlenmesi için yapılan çalışmaları takip edin.

## 2. Çocuğunuzla konuşun.

Çocuğunuzla konuşmak onun İnternet, sosyal medya ve akıllı telefonu ne şekilde kullandığını anlamana yardımcı olacaktır. Çocuğunuzla konuşarak çevrim içi dünyasında ne yaptığını, hangi siteleri ziyaret ettiğini, çevrim içinde kimlerle ve ne şekilde iletişim kurduğunu öğrenin. Çocukların çevrim içi dünyalarında yaptıkları hakkında aileleri ile rahatlıkla konuşabileceklerini bilmeleri önemlidir. Çocuğunuza size her türlü konuda açılabilceğini,

onu desteklemek ve ona yardımcı olabilmek için elinizden geleni yapabileceğinizi hissettirmelisiniz. Siber zorbalık ve sonuçları hakkında çocuğunuzla konuşun. Çocuğunuzun yaş seviyesine uygun olarak siber zorbalıkla ilgili yasal düzenlemeler hakkında bilgi verin. Çevrim içi davranışların ve söylemlerin çevrim dışı sonuçlar doğurabileceğini kavramalarını sağlayın. Her ne kadar ailesi olarak yanlarında olsanız da, tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi sanal âlemde de sergiledikleri olumsuz tutum ve davranışların sorumluluğunu kendilerinin taşıması gerektiğini belirtin.



Bin

ğın

ğın

ğın

ğın

ğın

ğın

ğın

ğın

### 3. Sınır koyun.

Çocuğunuzun ne yapabileceği ve yapamayacağı konusunda sınır koyun. Ekran başında geçirdiği süreyi ve ziyaret ettiği siteleri kısıtlayın.

### 4. Hatırlatmalarda ve tavsiyelerde bulunun.

Çocuklarımızla konuşurken anne baba olarak onlara şu tavsiyelerde bulunabilirsiniz:

**VIDEO 4**

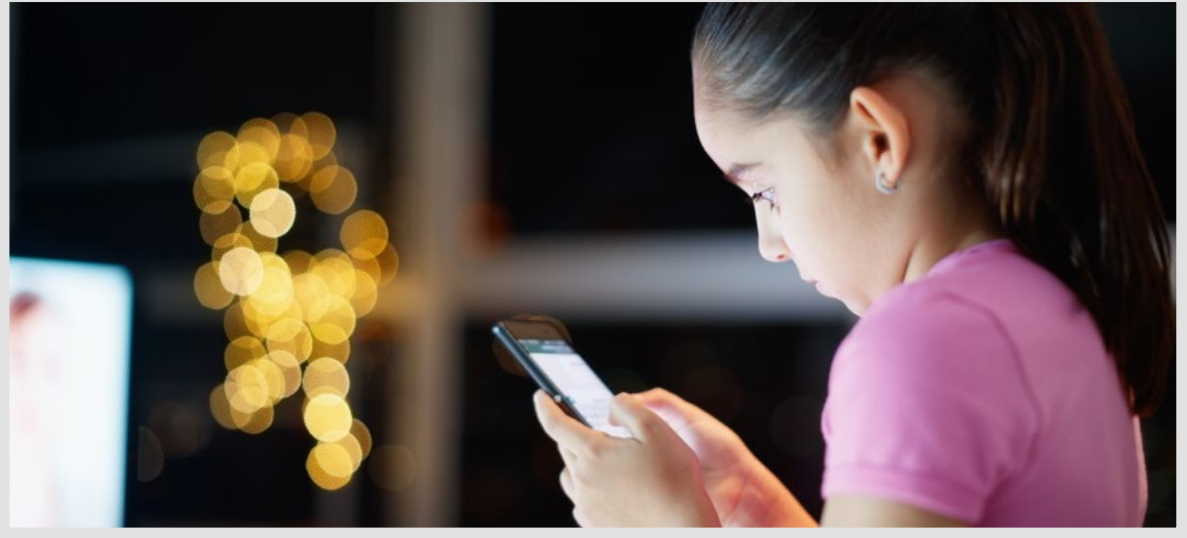
SİBER ZORBALIKLA İLGİLİ BİLİNÇLİ OLMAM İÇİN NELER ÖNERİRSİNİZ?

- Gizlilik ayarlarını kullandığından emin ol ve gizlilik ayarlarını düzenli olarak güncelle.
- Başkalarına karşı saygılı ol. Çevrim içiyken 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. Çevrim içi bir kere paylaşılan resmi geri alamazsın.





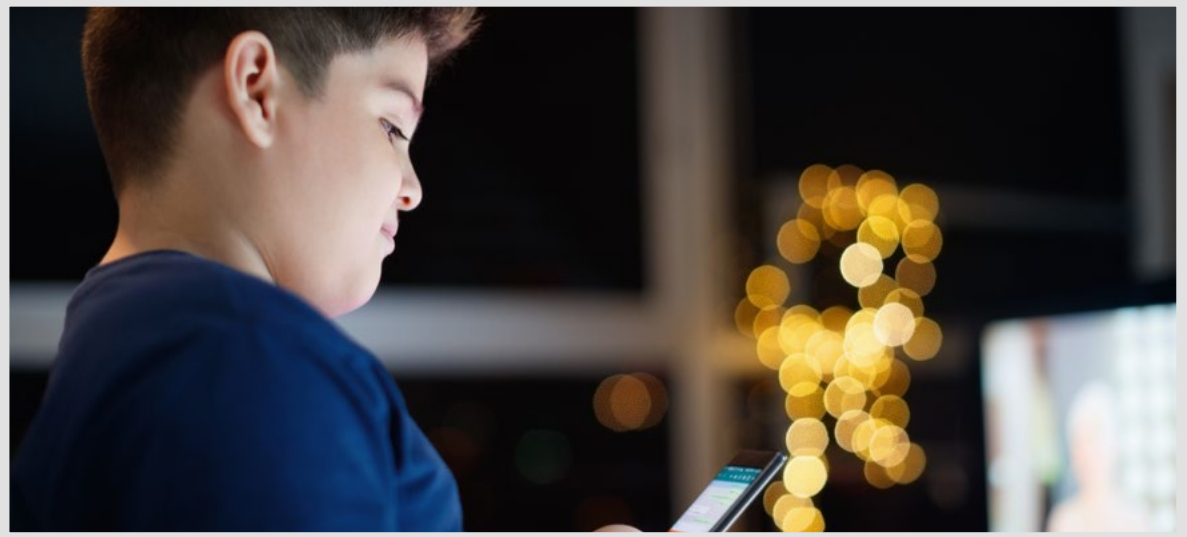
- Çevrim içi listene sadece tanıdığın, güvendiğin insanları ekle. Yabancılarla konuşurken özel bilgilerini ve konumunu gizli tut, paylaşma.
- Zorbaları engelle. Kötü davranan kişileri nasıl engelleyeceğini ve bildirebileceğini öğren.
- Rencide edici ve seni rahatsız eden mesajlara misilleme yapma ya da karşılık verme.
- Delil topla. Rencide

edici maillerin, mesajların, ekran görüntülerinin kopyasını her zaman sakla, bizimle veya öğretmen(ler) inle paylaş.

- Bizimle konuşamıyorsan güvendiğin, tanıdığımız yetişkinlerle konuş.
- Seyirci olma. Başkalarına karşı zorbalık yapıldığına tanık olduğunda sessiz kalma, mağdura destek ol ve ilgili kişilere bildir.

## 5. Bildirin.

Siber zorbalığa tanık olduysanız, çocuğunuzun okuluyla iletişime geçin. Başka çocuklarında benzer bir zorbalığa maruz kalıp kalmadığını, bu durumun önlenmesi için nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenin. Servis sağlayıcınızla iletişime geçin ve ilgili web sitesi adresini ya da telefon numarasını bildirin.





## 6. Çocuğunuzun çözümün parçası olmasını sağlayın.

Çocuğunuzla birlikte hareket edin. Zorbalık ve siber zorbalık, genellikle sosyal bir durumdur. Çocuğunuzun öz güvenini ve kontrolünü kaybetmesine neden olabilir. Çocuğunuzun çözüm sürecine dâhil edilmesi, bunları yeniden kazanmasına yardımcı olur. Ayrıca, zorbalık genellikle okul hayatıyla ilgilidir. Çocuklar bu durumu yaşayan kişiler olarak, durumu ve olayı yaşadıklarından, olayı ailelerinden daha iyi anlamaktadırlar, bu nedenle bakış açıları olayın derinine inmeyi sağlayacak ve çözüm bulmaya yardımcı olacaktır. Olayla ilgili olarak başkalarıyla özel görüşmeler yapmanız gerekebilir, ancak bu durumda çocuğunuzun yapmış olduğunuz ya da yapacağınız görüşmelerden haberdar edin. Çünkü bu durum çocuğunuzun hayatıyla ilgilidir, bu nedenle çocuğunuzun çözümün bir parçası olması gerekir.



 **VIDEO 5**

SİBER ZORBALIĞIN  
KAYNAKLARI NELERDİR? NASIL  
SÜREKLİLİK SAĞLAMAKTADIR?



**ÇOCUĞUNUZUN  
GELECEĞİ İÇİN  
GELİN BİRLİKTE ÇALIŞALIM!**



AİLE EĞİTİM SERİSİ

ÇOCUĞUNUZUN  
GELECEĞİNE  
NASIL KATKI  
SAĞLAYABİLİRSİNİZ?

Detaylı bilgi ve iletişim için:

<https://www.meb.gov.tr>

adresini ziyaret edebilirsiniz.



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü