

Çevrim içi zorbalık: Nedir ve nasıl önlenir

Gençlerin
çevrim içi zorbalıkla
ilgili olarak bilmeleri
gereken 10 nokta



Uzmanlık katkısında bulunanlar

Sonia Livingstone

OBE, Sosyal Psikoloji Profesörü, Medya ve İletişim Bölümü, London School of Economics

Profesör Amanda Third

Profesörlük Araştırma Görevlisi, Kültür ve Toplum Enstitüsü, Western Sydney University.

Özel teşekkürler

Facebook, Instagram, Twitter

UNICEF'in katkıları

Mercy Agbai, Stephen Blight, Anjan Bose, Alix Cabral, Rocio Aznar Daban, Siobhan Devine, Emma Ferguson, Nicole Foster, Nelson Leoni, Supreet Mahanti, Clarice Da Silva e Paula, Michael Sidwell, Daniel Kardefelt Winther.

“Çevrim içi zorbalık hakkında neler bilmek isterdiniz?”

Bu soruyu gençlere yönelttik ve dünyanın dört bir yanından binlerce cevap aldık.

UNICEF bu rehberi, çevrim içi zorbalık konusundaki soruları yanıtlamak ve buna karşı mücadelede başvurulabilecek yollar konusunda tavsiyeleri derlemek üzere UNICEF uzmanları, uluslararası çevrim içi zorbalık ve çocuk koruma uzmanları ve Facebook, Instagram ve Twitter’la bir araya gelerek oluşturdu.





Çevrim içi zorbalık nedir?

Çevrim içi zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:

- Sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak,

- Mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak,
- Başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.

Yüz yüze zorbalık ve çevrim içi zorbalık çoğu kez birlikte gerçekleşir. Ancak çevrim içi zorbalık geride dijital iz bırakır; bu da istismarın durdurulmasını sağlayacak yararlı ip uçları temin edilmesini sağlar.

Çevrim içi zorbalığa maruz kalıyor muyum?

Şakayla zorbalık arasındaki fark nasıl anlaşılır?

UNICEF: Arkadaşlar arasında şakalaşmalar hep olur; ama özellikle çevrim içi ortam söz konusu olduğunda biri sadece eğlence mi arıyor yoksa sizi incitmek mi istiyor bunu ayıt etmek güç olabilir. Kimi durumlarda “şakaydı şaka” ya da “sakın ciddiye alma” denilir ve gülüp geçilir.

Ancak; kendinizi incinmiş hissediyorsanız ve başkalarının sizinle gülmek yerine size güldüğünü düşünüyorsanız o zaman şaka fazla ileri gitmiş demektir. Söz konusu kişiye artık durmasını söyledikten sonra bile şaka devam ediyorsa ve bu konuda hala üzüntü duyuyorsanız yapılan iş zorbalık sayılabilir.

Zorbalık, özellikle de çevrim içi ortamda gerçekleştiğinde, istenmedik bir şekilde tanımadıklarınız da dâhil olmak üzere geniş bir çevrenin ilgisini çekebilir. Böyle bir durum ortaya çıktığında, olay hoşunuza gitmemişse buna katlanmak zorunda değilsiniz.

Kendinizi kötü hissediyorsanız ve eylem sona ermiyorsa o zaman yardım almakta yarar vardır. Çevrim içi zorbalığın durdurulması yalnızca zorbalık edenleri ihbar etmekle sınırlı değildir; aynı zamanda herkesin çevrim içi ortamda ve gerçek hayatta saygıyı hak ettiğini kabul etmekle ilgilidir.

Çevrim içi zorbalığın yol açtığı sonuçlar nelerdir?

Zorbalık çevrim içi gerçekleştiğinde her yerde, hatta kendi evinizde bile saldırı altındaymışsınız gibi hissedebilirsiniz. Sanki kaçış yok gibi görünür. Etkileri de uzun sürebilir ve ilgili kişiyi pek çok yönden etkileyebilir:

Ruhsal — kızgınlık, mahcubiyet, aptal yerine konma hissi, hatta öfke

Duygusal — utanç hissi ya da sevilen şeylere karşı ilgi kaybı

Fiziksel — yorgunluk (uyuyamama) ya da karın ağrısı ve baş ağrısı gibi semptomlar yaşamak

Komik duruma düşme ya da başkaları tarafından rahatsız edilme endişesi, insanları sorunu dillendirmekten ya da çözmeye çalışmaktan alıkoyabilir. Bazı aşırı örneklerde çevrim içi zorbalık insanların yaşamlarını sonlandırmalarına bile yol açabilir.

Çevrim içi zorbalık bizi pek çok yoldan etkileyebilir. Ancak bunların aşılması ve insanların yeniden özgüvenlerine ve sağlıklarına kavuşmaları mümkündür.

Biri bana çevrim içi zorbalık yapıyorsa bu durumu kime bildirmem gerekir?

Bildirmek neden önemlidir?

UNICEF: Zorbalığa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız yapmanız gereken ilk iş anne-babanız, ailenizden yakın bir kişi, ya da güvendiğiniz başka bir yetişkin kişiden bu konuda yardım istemenizdir.

Okulunuzda ise bir danışmana, beden eğitimi öğretmenine ya da en sevdiğiniz öğretmene başvurabilirsiniz.

Tanıdığınızı bir kişiyle konuşmaktan rahatsızlık duyarsanız, profesyonel bir danışmanla konuşmak için yardım hattına başvurun:

<https://www.guvenliweb.org.tr/>

<https://www.guvenlicocuk.org.tr/>

<https://www.siberay.com/siber-zorbalik>

Zorbalık olayı bir sosyal platformda gerçekleşiyorsa o kişiyi engelleyebilir ve davranışlarını platformun kendisine resmen bildirebilirsiniz. Sosyal medya şirketlerinin, kullanıcılarını güvende tutma yükümlülükleri vardır.

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

Zorbalığın durdurulması açısından olayların tespit edilmesi gerekir ve bildirim çok önemlidir. Zorbalık yapan kişiye davranışının kabul edilemez olduğunun gösterilmesi de bu konuda işe yarayabilir.

Çok yakın bir tehlike içindeyseniz polise ya da diğer acil hizmetlere başvurun.



Çevrim içi zorbalığa maruzsanız bir ebeveynle, öğretmenle ya da güvendiğiniz bir kişiyle konuşmanızı tavsiye ederiz; güvende olmak sizin hakkınızdır. Ayrıca, herhangi bir zorbalık olayının doğrudan Facebook'a ya da Instagram'a bildirilmesini de kolaylaştırıyoruz.

Facebook ya da Instagram'da olmak üzere bir paylaşım, yorum ya da öyküden ekibimize her zaman anonim (isimsiz) bir bildirimde bulunabilirsiniz.

Bu bildirimleri tüm dünyada

50'den fazla dilde olmak üzere 7/24 değerlendiren bir ekibimiz var; istismarcı ya da zorbalık sınıfına giren ne varsa kaldırıyoruz. Bu bildirimler her zaman anonim olarak yapılmaktadır.

Zorbalıkla ilgili yapılabilecekler konusunda ya da başka bir kişi zorbalığa maruz kaldıysa bu konuda size yardımcı olacak bir kılavuzumuz Facebook'ta yer almaktadır. Instagram'da da bir [Ebeveyn](#) Rehberi vardır; bu rehberde çevrim içi zorbalık karşısında ne yapılabileceğine ilişkin olarak ebeveynlere, velilere ve güvenilir yetişkin kişilere yönelik tavsiyeler yer almaktadır. [Merkezi bağlantı ise güvenlik araçlarımız hakkında bilgi alabileceğiniz yerdir.](#)



Çevrim içi zorbalığa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız en önemli husus güvenliğinizi sağlamanızdır. Başınızdaki geçmekte olanı konuşabileceğiniz birinin olması önemlidir. Bu kişi bir öğretmen olabilir, kendisine güvenilen başka bir yetişkin ya da

bir ebeveyn olabilir. Kendiniz ya da bir arkadaşınız çevrim içi zorbalığa maruz kalıyorsa ne yapılabileceğini ebeveynlerinizle ve arkadaşlarınızla konuşun.

İnsanları, kurallarımızı ihlal ediyor olabilecek hesapları bize bildirin. Bunu, Twitter [Yardım Merkezimizdeki](#) destek sayfaları aracılığıyla ya da "Tweet Rapor Edin" seçeneğini tıklayarak in-Tweet bildirim mekanizmasıyla yapabilirsiniz.



Çevrim içi zorbalığa maruz kalmama rağmen bunu anneme ve babama anlatmaya korkuyorum. Onlara bu konuda nasıl yaklaşmam gerekir?

Çevrim içi zorbalığa maruz kalıyorsanız, konuyu güvendiğiniz, konuşurken rahat edebileceğiniz bir yetişkine açmanız atabileceğiniz en önemli adımlardan biri olacaktır.

Ebeveynlerle konuşmak herkes için kolay bir iş değildir. Konuşmak için, dikkatlerini tamamen size verebilecekleri bir zaman seçin. Sorunun sizin açınızdan ne kadar ciddi olduğunu açıklayın. Teknolojiye sizin kadar aşina olmayabileceklerini unutmayın; dolayısıyla durumu anlayabilmeleri

için onlara yardımcı olmanız gerekebilir.

Size hemen verebilecekleri hazır cevapları olmayabilir, ancak muhtemelen yardımcı olmak isteyeceklerdir ve birlikte bir çözüm bulmanız mümkündür. Akıl akıldan üstündür! Eğer ne yapacağınız konusunda hala kararsızsanız güvenilir başka kişilere ulaşmayı düşünün. Size önem veren ve yardımcı olmaya istekli insan sayısı genellikle sizin düşündüğünüzden daha fazladır!

Arkadaşlarımla bir çevrim içi zorbalık olayını bildirmelerine nasıl yardımcı olabilirim?

Özellikle de buna isteksiz oldukları durumlarda.

UNICEF: Herkes çevrim içi zorbalık mağduru olabilir. Tanıdığınız bir kişinin başına böyle bir şey geldiğini düşünüyorsanız yardım önermeyi deneyin.

Arkadaşınıza kulak vermeniz önemlidir. Çevrim içi zorbalığa maruz kaldığını neden bildirmek istemiyor? Neler hissediyor? Resmi olarak herhangi bir bildirimde bulunmak zorunda olmadığını, ancak ona yardımcı olabileceği biriyle konuşmasının büyük önem taşıdığını hatırlatın.

Unutmayın: Arkadaşınız kendini kırık hissediyor olabilir. Ona yardımcı olacak inceliği gösterin, kime ne söyleyebileceğini düşünürken ona destek olun.

Eğer bildirmeye karar verirse ilgili yere birlikte gitmeyi önerin. En önemlisi, ona destek olmaya hazır olduğunuzu hatırlatın.

Eğer arkadaşınız olayı bildirmemekte hala direniyorsa, durumla baş etmesine yardımcı olabilecek bir yetişkin bulmasına destek olun. Unutmayın ki kimi durumlarda çevrim içi zorbalığın sonuçları hayati bir tehdit bile oluşturabilir.

Hiçbir şey yapmamak insanı herkesin kendisine karşı olduğu ya da kimsenin durumunu umursamadığı gibi düşüncelere yöneltebilir. Söyleyeceğiniz fark yaratabilir.



Biri hakkında bildirimde bulunmanın zor bir iş olabileceğini biliyoruz. Ama birine zorbalık yapmak da hiçbir zaman kabul edilemez.

Facebook ya da Instagram'a zararlı içeriği bildirmeniz, platformlarımızda güvenliğinizi daha iyi sağlamamızda bizlere yardımcı olabilir. Zorbalık ve taciz, doğası gereği son derece kişiseldir; dolayısıyla pek çok durumda olayı tespit edip ortadan kaldırmak için birinin bize bu tür davranışları bildirmesi gerekir.

Instagram ve Facebook söz konusu olduğunda bir çevrim

içi zorbalık olayının bildirimini her zaman anonim kalacaktır ve söz konusu davranış konusunda bizi bilgilendirenin siz olduğunuzu hiç kimse bilmeyecektir.

Bizzat yaşadığınız bir olayı bildirebilirsiniz; ya da doğrudan uygulamada bulunan araçlarla arkadaşlarınız için de bildirimde bulunmanız son derece kolaydır. Bir konunun nasıl bildirileceğine ilişkin daha fazla bilgiye [Instagram Yardım Merkezinde](#) ve [Facebook Yardım Merkezinde](#) ulaşabilirsiniz.

Ayrıca arkadaşınıza [Instagram'da Restrict \(Kısıtla\)](#) diye bir araç olduğunu, bu aracı kullanarak kimilerine ağır gelebilecek bir yol olan engellemeye başvurmadan hesabını korumaya alabileceğini söyleyin.



[Twitter'da dışardan bildirimde](#) bulunma imkânını sağladık. Başka bir deyişle burada başka bir kişi

adına bildirimde bulunabilirsiniz. Bu araçla başkasının yerine geçme gibi durumlar da bildirilebilmektedir.



Çevrim içi olmak pek çok bilgiye ulaşmamı sağlıyor; ama bu aynı zamanda istismara açık olmam anlamına da geliyor. İnternet erişiminden vazgeçmeden çevrim içi zorbalığı nasıl durdururuz?

UNICEF: Çevrim içi olmanın pek çok yararı vardır. Ne var ki, yaşamdaki başka pek çok şeyde olduğu gibi burada da kendinizi korumanız gereken tehlikeler vardır.

Çevrim içi zorbalığa maruz kalmışsanız kimi uygulamaları silebilirsiniz ya da kendinizi toparlamak için bir süre çevrimdışı kalabilirsiniz. Ancak internet dışı kalmak uzun vadeli bir çözüm olamaz. Yanlış bir şey yapmadınız ki dezavantajlı duruma düşesiniz? Böyle bir tutum zorbalara yanlış bir mesaj gibi de olur, kabul edilemez

davranışları açısından onları cesaretlendirir.

Hepimiz çevrim içi zorbalığın sona ermesini istiyoruz ve çevrim içi zorbalık olaylarının bildirilmesini önemli kılan nedenlerden biri de budur. Ancak, istediğimiz internet ortamının yaratılması zorbalıkla baş edilmesinden fazlasını gerektirir. Başkalarını incitebilecek şeyler paylaşma ya da söyleme konusunda da titiz olmamız gerekir. Birbirimize karşı gerek çevrim içi gerekse gerçek yaşamda nazik olmalıyız. Bu da hepimizin üzerine düşen bir görevdir!



Instagram ve Facebook'un insanların kendilerini ifade etmelerinde güvenli ve pozitif platformlar olarak sürdürülmesi bizim için önem taşır. İnsanlar ancak kendilerini güvende hissederseniz paylaşımlarını rahatça yapabilirler. Ne var ki çevrim içi zorbalığın ortaya çıkıp olumsuz deneyimlere yol açabildiğini de biliyoruz. Instagram ve Facebook işte bu nedenle çevrim içi zorbalığa karşı mücadelede öncülüğe etmeye karardır.



Yüz milyonlarca insan görüşlerini Twitter'da paylaştığından hepimizin aynı görüşte olmaması şaşırtıcı bir durum değildir. Sağlanan yararardan biri de zaten budur; karşılıklı saygı

Bunu temelde iki yoldan yapıyoruz. Birincisinde, teknolojiyi insanların zorbalığa maruz kalmalarını ve zorbalığa tanıklık etmelerini engellemek üzere kullanıyoruz. Örneğin; insanlar ayarlarını değiştirerek, zorbalık içeren yorumları otomatikman filtreleyen yapay zekâ teknolojilerinden yararlanabilirler.

İkincisi, insanlara Facebook ve Instagram'daki deneyimlerini uyarlayan araçlar sağlayarak pozitif davranışları ve etkileşimleri öne çıkartmaya çalışıyoruz. [Kısıtla \(Restrict\)](#), bir yandan zorbalı izlemeye devam ederken diğer yandan hesabınızı ihtiyatlı biçimde korumanıza imkân vermek üzere tasarlanmış bir araçtır.

içinde, anlaşmazlıklardan ve tartışmalardan hepimiz bir şeyler öğrenebiliriz.

Ancak, öyle durumlar olabilir ki birini bir süre dinledikten sonra artık ondan başka bir şey duymak istemeyebilirsiniz. Bu kişilerin kendilerini ifade etme hakları sizin bunları dinlemek zorunda olmanız anlamına gelmez.

Kişisel bilgilerimin sosyal medyada beni manipüle etmek ya da küçük düşürmek için kullanılmasını nasıl önlerim?

Çevrim içi herhangi bir paylaşımda bulunmadan önce iki kez düşünün – o paylaşım hep orada kalabilir ve daha sonra sizin zararınıza kullanılabilir. Adresiniz, telefon numaranız ya da okulunuzun adı gibi kişisel bilgilerinizi paylaşmayın.

En fazla kullandığınız sosyal medya uygulamalarında gizlilik ayarlarını iyi öğrenin. İşte, ayarlarınız aracılığıyla yapabileceğiniz şeyler:

- Hesabınızın gizlilik ayarlarında düzenlemeler yaparak profilinizi kimlerin görebileceğine, kimlerin size doğrudan mesaj iletebileceğine ya da paylaşımlarınıza yorum yapabileceğine karar verebilirsiniz.
- İncitici yorumlar, mesajlar ve

fotoğraflara ilişkin bildirimlerde bulunup bunların kaldırılmasını isteyebilirsiniz.

- 'Arkadaşıktan çıkarmanın' ötesinde başkalarının sizin profilinizi görmesini ya da sizinle temas etmesini tamamen önleyebilirsiniz.
- Ayrıca, belirli kişilerin yorumlarını, onları tamamen engellemeden yalnızca kendilerine görünmesini sağlayabilirsiniz.
- Profilinizdeki gönderileri silebilir ya da bunları belirli kişilerden gizleyebilirsiniz.

En sevdiğiniz sosyal medya platformlarının çoğunda engelleme ya da sınırlama yaptığınızda veya bildirimde bulunduğunuzda başkalarına bilgi gitmez.

Çevrim içi zorbalığın bir cezası var mı?

UNICEF: Çoğu okul zorbalığı ciddiye almakta ve buna karşı harekete geçmektedir. Başka öğrencilerin çevrim içi zorbalığına maruz kalıyorsanız durumu okulunuza bildirin.

Zorbalık ve çevrim içi zorbalık dahil herhangi bir şiddet türünün mağduru olan kişilerin adalete erişim ve failden hesap sorma hakları vardır.

Zorbalığa, özellikle çevrim içi zorbalığa ilişkin yasalar oldukça yenidir ve bu yasalar halen her ülkede mevcut değildir. Bu nedenle birçok ülke çevrim içi zorbalığın cezalandırılmasında ilgili diğer yasalara, örneğin tacizle ilgili yasal düzenlemelere başvurmaktadır.

Çevrim içi zorbalıkla ilgili özel yasal düzenlemelerin bulunduğu ülkelerde kasıtlı olarak ciddi duygusal sıkıntı yaratan çevrim içi davranışlar suç teşkil eden fiiller olarak görülür. Diğer bazı ülkelerde ise çevrim içi zorbalık mağdurları koruma talep edebilirler, belirli bir kişinin iletişimini yasaklayabilirler, söz konusu kişinin çevrim içi zorbalıkta kullandığı elektronik araçların kullanımını geçici ya da kalıcı olarak sınırlayabilirler.

Ancak, cezalandırmanın zorbalarda davranış değişikliği sağlama açısından her zaman en etkili yol olmayabileceğini de unutmamak gerekir. Genellikle daha iyi yol, verilen zararın ve ilişkinin onarılmasına odaklanmaktır.

Facebook / Instagram: Facebook'ta bir dizi [Topluluk Standartlarımız](#) var; Instagram'da ise çevremizden uymalarını istediğimiz [Topluluk Kılavuzları](#) bulunuyor. Bu politikaları ihlal eden, örneğin zorbalık ya da taciz türü içerikle karşılaştığımızda bunları kaldırıyoruz.

İçeriğin yanlış biçimde kaldırıldığını düşünüyorsanız bu konudaki başvurulara da açığız. Instagram'da içerik ya da hesapla ilgili başvuruları [Yardım Merkezimiz](#) aracılığıyla yapabilirsiniz. Facebook söz konusu olduğunda da aynı işlemleri oradaki [Yardım Merkezinde](#) gerçekleştirebilirsiniz.



İnternet şirketleri çevrim içi zorbalık ve taciz olaylarını umursamaz görünüyor. Bundan sorumlu tutulmuyorlar mı?

İnternet şirketleri çevrim içi zorbalık konusuna giderek daha fazla önem vermektedir.

Aralarından pek çoğu konunun ele alınması için yeni yolları devreye sokmakta, kullanıcılarını yeni araçlarla donatarak, yol göstericilik yaparak ve çevrim içi istismarın bildirimini için çeşitli yollar önererek kullanıcılarına daha iyi koruma sağlamaya çalışmaktadır.

Ancak, daha fazlasının gerektiği de bir gerçektir. Çok sayıda genç

çevrim içi zorbalığa her gün maruz kalmaktadır. Kimileri çevrim içi istismarın en ağır biçimleriyle karşı karşıyadır. Kimileri de bunların sonucunda kendi canına kıymıştır.

Teknoloji şirketlerinin kullanıcılarını, özellikle çocukları ve gençleri koruma sorumluluğu vardır.

Bu sorumluluklarını yerine getirmediklerinde kendilerinden hesap sormak hepimizin elindedir.

Çocuklar ve gençler için zorbalığa karşı çevrim içi araçlar var mı?

UNICEF: Her sosyal platformun, paylaşımlarınızı kimlerin görüp yorum yapabileceğine, kimlerin arkadaş olarak otomatik olarak bağlanabileceğine ve zorbalık olaylarını nasıl bildirebileceğinize ayarlamalar getiren farklı araçları vardır (mevcut araçlar bu rehberde yer alıyor). Bunların çoğu engelleme, sessize alma ya da çevrim içi zorbalık bildirimini gibi işlemler için basit adımlar öngörür. Bunları araştırmanızı tavsiye ederiz.

Sosyal medya şirketleri de riskleri ve çevrim içi güvende kalmanın yollarını öğrenmeleri için çocuklara, ebeveynlere ve öğretmenlere eğitsel araçlar ve rehberlik sağlamaktadır.

Ayrıca, çevrim içi zorbalığa karşı ilk savunma hattı siz de olabilirsiniz. Kendi toplumunuzda çevrim içi zorbalığın nerelerde gerçekleştiğini ve hangi yollardan nasıl yardımcı olabileceğinizi düşünün: Sesinizi

yükselterek, zorbaları ifşa ederek, güvenilir yetişkinlere ulaşarak ya da konuya ilişkin farkındalık yaratarak... Basit bir incelik bile bu alanda önemli bir yol kat edilmesine yardımcı olabilir.

Güvenliğiniz ya da çevrim içiyken ortaya çıkan bir şey sizi endişelendiriyorsa hemen güvendiğiniz bir yetişkinle konuşun. Ya da kendi size yardımcı olacak Çocuk Yardım Hattıyla ilişkiye geçin. Pek çok ülkede ücretsiz olarak arayabileceğiniz ve kimliğinizi açıklamadan bir ilgiliyle konuşabileceğiniz yardım hatları bulunmaktadır.

Türkiye:

<https://www.guvenliweb.org.tr/>

<https://www.guvenlicocuk.org.tr/>

<https://www.siberay.com/siber-zorbalik>



Gençlerin güvende olmasını sağlamaya yardımcı olacak bir dizi aracımız var:

- Zorba birinden gelen mesajları görmeme seçeneğini benimseyebilirsiniz da [Kısıtla \(Restrict\)](#) aracımızı kullanarak söz konusu kişiyi bilgilendirmeden hesabınızı korumaya alabilirsiniz.
- Yorumları kendi sayfalarınızda [yönetebilirsiniz \(gizleme, kısıtlama vs.\)](#)



Twitter'daki kişiler can sıkıcı ya da olumsuz bir durum sergiliyorsa bu konuda size yardımcı olabilecek araçlarımız var. Aşağıdaki liste bunları nasıl kuracağınıza ilişkin talimatları içermektedir. Rehberimiz, "Twitter'la Öğretme ve Öğrenme" aşağıdaki üç talimatı ve daha fazlasını içermektedir.

- Ayarlarınızı, sadece takip ettiğiniz kişilerin size doğrudan mesaj gönderebilmesini sağlayacak şekilde değiştirebilirsiniz.
- Instagram'da ise size sınırı aşan bir paylaşımında bulunmak üzere olduğunuzu bildiren bir not ileterek sizi bu konuyu yeniden düşünmeye yöneltebiliriz.

Kendinizi ve başkalarını çevrim içi zorbalıktan nasıl koruyabileceğinizin ilişkin ipuçları için [Facebook](#) ya da [Instagram](#)'daki kaynaklarımıza göz atın.

- [Sessize alma \(Mute\)](#) – bir hesaptan atılan Tweetleri o hesabı takibi kesmeden ya da engellemeden kendi zaman tünelinizden kaldırmanız
- [Engelleme \(Block\)](#) – belirli hesapların sizinle temas etmesine, Tweetlerinizi görmesine ve sizi takip etmesine sınırlamalar getirilmesi
- [Bildirme \(Report\)](#) – taciz içeren bir davranışa ilişkin bildirimde bulunma



Kaynaklar

Daha fazla bilgi için çevrim içi güvenlik konusundaki UNICEF kaynakları:

<https://www.unicefturk.org/yazi/cevrimiciguvenlik>

<https://www.voicesofyouth.org/act/how-stay-safe-online>

İstismarın bildirim ve güvenlik kaynakları

[popüler sosyal medyada güvenlik kaynaklarına linkler]

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Kik](#)

[Snapchat](#)

[Tumblr](#)

[Twitter](#)

[WeChat](#)

[WhatsApp](#)

[YouTube](#)

unicef 
her çocuk için