**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.

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.

**SANAL ZORBALIKTAN KORUNMANIN YOLLARI**

1. **Şifreni Koru**

Şifreni ya da diğer tanımlayıcı bilgilerini başkalarının görebileceği şekilde girme

Bu bilgilerini başkalarına verme (En yakın arkadaşın olsa bile)

Eğer başkaları bu bilgileri öğrendiyse hemen şifreni değiştir

**B) Fotoğraflarını Göndermeden Önce İyi Düşün**

Yayınladığın ya da gönderdiğin fotoğrafların ailen, arkadaşın olmayan kişiler ve hatta dünyadaki birçok kişi tarafından görülmesini isteyip istemediğini iyi düşünmelisin.

Sanal zorbalık yapan kişiler yayınladığınız veya yolladığınız fotoğraflarınızı izniniz olmadan sizi zor duruma sokacak şekilde kullanabilir.

**C)** **Güvenli Olmayan Dosyaları Açma**

Tanımadığınız kişilerden veya şüphelendiğiniz adreslerden gelen mesajları (e-mail,

Facebook mesajı vs.) ve linkleri hiç açmadan silin. Bu mailler ve linkler açıldığında otomatik olarak cihazınıza bulaşarak ona zarar verecek virüsler içerebilir. Ayrıca bu

virüsler sizin kişisel bilgilerinizi ele geçirecek şekilde tasarlanmış olabilir.

**D) Oturumu Kapat**

Başkasının bilgisayarını kullandığında ya da kütüphane ve internet kafe gibi yerlerde

herkesin kullanımına açık bilgisayarları kullandığında oturumu kapatmayı unutma.

Senden sonra o bilgisayarı kullanan kişi açık kalan oturumları kullanabilir ve senin

başına bela açacak şeyler yapabilir

**E) ‘Post’ Etmeden Önce İyi Düşün**

İsminize zarar verecek herhangi bir şeyi paylaşmayın. İnsanlar sanal dünyada sizi yayınladıklarınız ve paylaştıklarınızla tanırlar. Ve sizi bunlara göre değerlendirirler.

Ayrıca bu bilgilere dayanarak size bazı fırsatları (örneğin iş, burs, staj) verirler ya da vermezler.

**F) Gizlilik Seçeneklerini Ayarla**

Profilini yalnızca güvendiğin kişilerin göreceği şekilde ayarlamalısın. Birçok sosyal paylaşım sitesi (Facebook, Twitter, Google+ gibi) kullanıcılarına hangi bilgileri kimlerle paylaşmak istedikleri ile ilgili seçenek sunmaktadır. Fakat kullanıcılar gizlilik ayarlarını maksimum koruma sağlayacak şekilde yapılandırmalıdır.

**G) Kendini Google’la**

İsmini düzenli olarak arama motorlarında (Google, Bing, Yahoo) araştır. Eğer sanal zorbalar tarafından paylaşılan ve seni hedef alan herhangi bir kişisel bilgi veya fotoğraf ile karşılaşırsan onu sanal ortamdan kaldırmak için gerekli işlemleri yapmalısın.

**H) Sanal Zorba Olma**

Kendine nasıl davranılmasını istiyorsan başkalarına o şekilde davranmalısın. Eğer sanal dünyada başkalarını rahatsız edecek zorbalık davranışlarını yaparsanız, bu davranışların kabul edilebilir olduğu fikrini desteklemiş olursunuz.