

Gençler İçin

Yalnız değilsiniz. Zorbalık içeren davranışlara karşı sizin ve arkadaşlarınızın neler yapabileceğinizi öğrenin.



Zorbalığa maruz kalıyorum

Zorbalığın asla sizin suçunuz olmadığını ve herkesin başına gelebileceğini unutmayın.

Zorbalık; acımasız şeyler söylemek, dedikodu yaymak, uygunsuz fotoğraflar yüklemek, birini rahatsız etmek veya rahat bırakmamak, tehditkar sözler söylemek ve diğer birçok şekilde ortaya çıkabilir.

Zorbalık içeren davranışlar sizi utandırabilir ve yalnız hissettirebilir. Ancak yalnız değilsiniz ve bu durumla başa çıkmanıza yardımcı olacak birini bulmak önemlidir. Güvendiğiniz biriyle iletişime geçme.

Bu durum internet üzerinde ortaya çıkarsa, sorunu çözmeye yardımcı olması için Facebook'un sunduğu çok sayıda araçtan birini kullanın.



Facebook araçları ve seçenekleri

- **Fotoğrafi veya gönderiyi şikayet edin.** Facebook, gönderi veya fotoğrafın Facebook Topluluk Standartları'na aykırı olup olmadığını inceler. Bu standartlar, Facebook'ta nelerin paylaşılmasına izin verildiği ve verilmediğini açıklayan ilkelerdir. Gönderi veya fotoğraf standartlara aykırıysa, Facebook bunu kaldırır. Facebook'a gönderilen şikayetler gizli tutulur. Gönderi veya fotoğrafı paylaşan kişi şikayet edildiğini öğrenir ancak kimin şikayet ettiğini öğrenemez.

Fotoğraf veya gönderi Facebook Topluluk Standartları'na aykırı değilse ama üzücüyse, şikayet etme işleminde **içeriği paylaşan kişiyle doğrudan iletişime geçmeyi** veya yardım istemek için gönderiyi veya fotoğrafı güvendiğiniz bir arkadaşınızla veya yetişkinle paylaşmayı seçebilirsiniz.

- **Kişiyi arkadaşlıktan çıkarın.** Bu da, söz konusu kişinin Facebook arkadaş listenizden çıkarılması demektir. Öğrenciniz bu kişinin gönderilerini Haber Kaynağı'nda görmez.
- **Kişiyi engelleyin.** Söz konusu kişi sizinle bir konuşma başlatamaz veya profilinizi göremez ve siz de onunla konuşamazsınız. Ayrıca birbirinizin arama sonuçlarında da çıkmazsınız.



Ne olursa olsun, hiç kimse başka birini kasten incitme hakkına sahip değildir.

İnsanlar birine karşı acımasız olduklarında, bu genelde hedeflenen kişiyle ilgili değildir, bunun yerine zorbalık yapan veya acımasız şeyler söyleyen kişinin kendine güvensizlikleriyle ilgilidir.

Duygusal ve fiziksel emniyetiniz çok önemlidir. Zorbalığa maruz kaldığınızı paylaşmaktan korktuğunuzda veya bunu yapmak sizi rahatsız ettiğinde, güvendiğiniz bir arkadaşınızı veya bir yetişkin size ihtiyacınız olan desteği verebilir.

1 Sakin olun.

Bir şey yapmadan önce, birkaç derin nefes alın. Bunu yapmak daha net düşünmenize, kiminle iletişime geçmeniz gerektiği konusunda en iyi kararı vermenize ve o kişiye ne diyeceğinizi belirlemenize yardımcı olur. Kızgın hissettiğiniz anda size zorbalık yapan kişiye yaklaşmamanız en iyisidir.

2 Güvendiğiniz birine anlatın.

Tehdit edildiyse veya emniyetiniz hakkında endişeleriniz varsa, derhal güvendiğiniz bir kişiyle konuşun. Başka bir kişiye yaşadığınız durumu anlatmak önemlidir, çünkü size ihtiyacınız olan desteği ve yardımı verebilir. Yakın bir arkadaşınız, bir akrabanız, bir öğretmeninizle iletişime geçin veya polisi arayın.

3 Kendinizi emniyette tutun.

Size zorbalık yapan kişiyle konuşurken kendinizi rahat hissedeceğinizi düşünüyorsanız, yanınıza güvendiğiniz bir arkadaşınız veya yetişkini almanızı öneririz. Sizi emniyetsiz hissettiren bir kişiyle asla yalnız kalma riskini almayın. Kendinizi savunma hakkına sahipsiniz ancak, daha sonra pişman olacağınız şeyler söyleyerek veya yaparak kendinizi daha fazla tehlikeye atmamalısınız.

4 Misilleme yapmayın.

Size zorbalık yapan kişiyle ödeşmeye çalışmak, zorbalık döngüsünün devam etmesine neden olur ve canınızın yanması riskini ortaya çıkarabilir. Size zorbalık yapan kişiyle konuşursanız basit ve doğrudan bir dil kullanın, sakın konuşun ve bu kişinin yaptığının yanlış olduğuna olan inancınıza güvenin.

Zorbaca davranışlar asla kabul edilemez.



Ne zaman ne yapmalı

Doğru olduğunu hissettiğiniz birkaç çözüm yolu kararlaştırabilir, bu sayede birisi işe yaramazsa bir diğerini deneyebilirsiniz.

Hafif şiddette olaylarda, alay etmeler veya bir seferlik söylenen acımasız sözlerde:

- 1. Yok sayın.** Olay sizin için önemli değilse ve itibarınızı etkilemiyorsa, derin bir nefes alın ve boş verin. Zorbalık yapan kişiler karşılık bekler, bunu yapmayarak kendinize güvendiğinizi gösterin.
- 2. Saldırgan mesaj veya fotoğrafı silin veya etiketinizi kaldırın.** Birisi istemediğiniz bir şey paylaştığında, söz konusu gönderiyi silebilirsiniz veya **etiketinizi kaldırabilirsiniz**. Güvenliğinizi sağlamak için, güvendiğiniz bir yetişkine göstermek için saldırgan paylaşımı silmeden önce yazdırabilir veya ekran görüntüsünü alabilirsiniz.
- 3. İletişime geçin.** Birisi istemediğiniz bir yorum yaptığında, öncelikle suçsuz olduğunuzu düşünün. Yanlış bir anlaşma olmuş olabilir ve söz konusu kişi sizi incitmek yerine komik olmaya çalışıyor olabilir. Söz konusu kişiyi arayın veya mesaj gönderin ve bunun sizi nasıl hissettirdiğini anlatın.

Daha ciddi olaylarda, üzüldüğünüz fakat tehlikede olmadığınız durumlarda:

- 1. Kişiyi iletişime geçin.** Birisi internet üzerinde sizi inciten bir şey paylaşır veya söylerse, söz konusu kişiye bunun hoşunuza gitmediğini söyleyin ve içeriği kaldırmasını isteyin. İçeriği kaldıracağı kesin değildir, ancak net ve açık bir mesaj gönderirseniz bunu yapabilir.
- Söze "Selam, bu yorum komik değil. Lütfen bunu kaldırır mısınız?" gibi basit bir istekle başlayın.
- Sizi kasıtlı olarak incitmek için bir şey paylaştığını düşünüyorsanız, nasıl hissettiğinizi anlamasına yardımcı olun. "Bu gönderi/fotoğraf bana kendimi kötü hissettiriyor. Böyle bir şeyin kendi Zaman Tünelinde paylaşılmasını istemeyeceğinden eminim. Lütfen bunu kaldır veya sil." gibi bir cümle kurmayı deneyin.
- Söz konusu kişi içeriği kaldırdıktan sonra hala incinmiş hissediyorsanız, bir açıklama yapmasını isteyin. "İnsanların doğru olmadığını öğrenmeleri için herkese yazdıklarının şaka olduğunu söylersen çok sevinirim" gibi bir şey söyleyin.

Bu kişiyle Facebook üzerinden iletişime geçmek isterseniz, Facebook'un **önerdiği bazı mesajları** kullanabilir veya kendi mesajınızı yazabilirsiniz.

- 2. Kişiyi engelleyin.** Birini engellediğinizde, o kişi size mesaj gönderemez, paylaştıklarınızı göremez veya sizi arkadaş olarak ekleyemez.

- 3. İçeriği Facebook'a şikayet edin.** İçeriğin nerede bulunduğunu net bir şekilde açıklamayı unutmayın. Saldırgan gönderileri, fotoğrafları veya size zorbalık yapan kişiyle konuşmanızın ekran görüntülerini almak da isteyebilirsiniz.

Sizin (veya bir başkasının) emniyetinin tehdit edildiğini düşünüyorsanız, birisi sizi takip ediyorsa, müstehcen fotoğraflar paylaşıyorsa, sizi doğrudan tehdit ediyorsa, sizi zorluyorsa veya cinsel içerikle tacizde bulunuyorsa:

- 1. Güvendiğiniz bir arkadaşınız veya yetişkinle konuşun.** Size zor gelse bile, neler olduğunu bir akrabanıza, öğretmeninize veya güvendiğiniz başka birine anlatmanızı tavsiye ederiz. Sakin olun ve yapabiliyorsanız, güvendiğiniz kişiye mümkün olduğunca çok kanıt gösterin.
 - "_____ benim hakkımda doğru olmayan korkunç söylentiler yayıyor ve ne yapacağımı bilemiyorum. Lütfen benim hakkımda acımasız şeyler/fotoğraflar paylaşmasını nasıl durdurmam gerektiği konusunda bana yardım et" gibi bir şey söyleyebilirsiniz.
 - Durumun aciliyetini vurguladığınızdan emin olun. "_____ beni tehdit ediyor ve gerçekten kokuyorum. Bu konuda hemen yardımına ihtiyacım var." gibi bir şey söylemeyi deneyin.
 - Olayı bir yetişkine anlatma konusunda tedirginse, destek vermesi için bir arkadaşınızdan sizinle gelmesini isteyin. "Annemle/babamla/öğretmenimle konuşacağım zaman benimle gelir misin? Bana yardım etmek için orada olursan çok sevinirim." gibi bir şey söyleyebilirsiniz.
- 2. Emniyet teşkilatıyla iletişime geçin.** Çok yakın bir tehlike hissediyorsanız 155'i arayarak polisle iletişime geçin.



Arkadaşım zorbalığa maruz kalıyor

Zorbalığa maruz kalan birini tanıyorsanız, ona destek olmak en doğru davranıştır. Araştırmalara göre, zorbalığa maruz kalan birine destek olduğunuzda, vakaların %85'inde zorbalık sona ermektedir.



Facebook araçları ve seçenekleri

- **Fotoğrafı veya gönderiyi şikayet edin.** Facebook, gönderi veya fotoğrafın Facebook Topluluk Standartları'na aykırı olup olmadığını inceler. Bu standartlar, Facebook'ta nelerin paylaşılmasına izin verildiği ve verilmediğini açıklayan ilkelerdir. Gönderi veya fotoğraf standartlara aykırıysa, Facebook bunu kaldırır. Facebook'a gönderilen şikayetler gizli tutulur. Gönderi veya fotoğrafı paylaşan kişi şikayet edildiğini öğrenir ancak kimin şikayet ettiğini öğrenemez.

Fotoğraf veya gönderi Facebook Topluluk Standartları'na aykırı değilse ama üzücüyse, arkadaşınız şikayet etme işleminde **içeriği paylaşan kişiyle doğrudan iletişime geçmeyi** veya yardım istemek için gönderiyi veya fotoğrafı güvendiği bir arkadaşıyla veya yetişkinle paylaşmayı seçebilir.

- **Kişiyi arkadaşlıktan çıkarın.** Bu, söz konusu kişinin, arkadaşınızın Facebook arkadaş listesinden çıkarılması anlamına gelir. Öğrenciniz bu kişinin gönderilerini Haber Kaynağı'nda görmez.
- **Kişiyi engelleyin.** Söz konusu kişi arkadaşınızla bir konuşma başlatamaz veya profilini göremez; arkadaşınız da onunkini göremez. Ayrıca birbirlerinin arama sonuçlarında da çıkmazlar.



Desteğiniz arkadaşınız için çok önemlidir. Arkadaşınıza yardım edebileceğiniz en iyi yöntemlerden bazıları şunlardır:

1 Sakin olun.

Arkadaşınıza yardım etmeyi teklif etmek için ona yaklaşmadan önce, net düşünebilmek için birkaç derin nefes alın.

2 Arkadaşınızla konuşun.

Arkadaşınıza yalnız olmadığını ve olayı çözmesine yardım etmek istediğinizi söyleyin. Onu cesaretlendirmeniz ve destek vermeniz arkadaşınız için çok değerli olacaktır. Arkadaşınıza, bunu hak edecek bir şey yapmadığını ve bunun onun hatası olmadığını hatırlatın. Arkadaşınıza, ona zorbalık yapan kişiye karşı nasıl davranması gerektiği konusunda yardımcı olun ve kendinize güvenin.

3 Önerilerde bulunun.

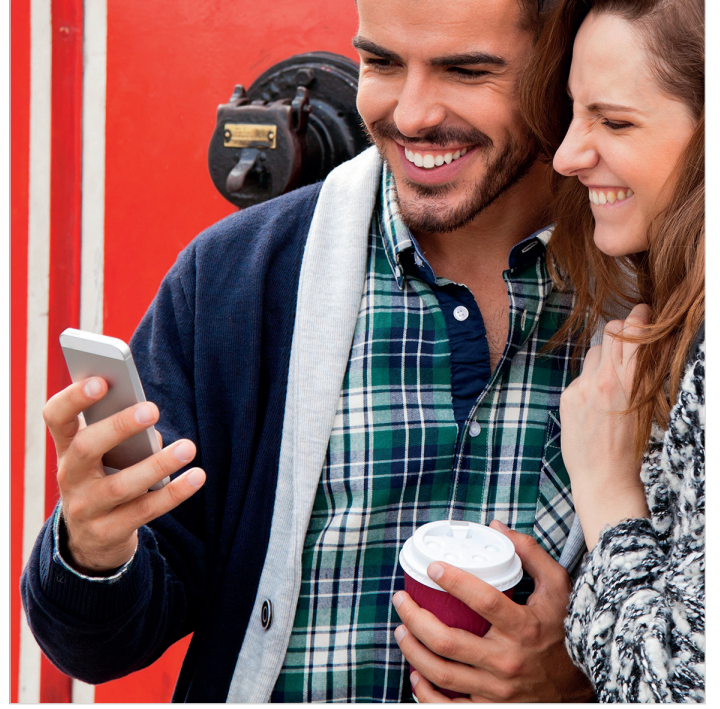
Arkadaşınıza ona yardım etmek için ne yapabileceğinizi sorun. Durumu daha da kötüleştirebileceği için, arkadaşınızın olayı büyütmesini veya agresif hareketlerde bulunmasını engellemeye çalışın ve arkadaşınız istemediği sürece onun adına konuşmayın. Arkadaşınıza ona karşılık zorbalık yapan kişiyle yalnız kalmamasını söyleyin.

4 Nazik olun.

Arkadaşınızın desteğinizi hissetmesi için onunla vakit geçirmeye çaba gösterin ve diğer arkadaşlarınızdan da aynısını yapmalarını isteyin. Onu önemseydiğinizi göstermek için zaman içinde arkadaşınızı olayla ilgili kontrol edin.

5 Yardım alın.

Arkadaşınızı, güvenilir bir yetişkinle konuyu konuşmaya teşvik edin. Arkadaşınızın emniyeti hakkında endişeleriniz varsa, derhal birine söyleyin.





Ne zaman ne yapmalı

Doğru olduğunu hissettiğiniz birkaç çözüm yolu kararlaştırabilir, bu sayede birisi işe yaramazsa bir diğerini deneyebilirsiniz.

Hafif şiddette olaylarda, alay etmeler veya bir seferlik söylenen acımasız sözlerde, arkadaşınıza şunları yapmasını önerin:

- 1. Yok sayın.** Siz ve arkadaşınız olayın o kadar önemli olmadığına karar vererseniz, boş vermesini önerin. Genellikle zorbalık karşılık verilmesini isterler; onlara istediklerini vermeyin.
 - "Merak etme, insanlar bunu ciddiye almazlar. Sadece görmezden gel. Bu kişi tepki almadığı zaman böyle şeyler yapmayı kesebilir" gibi bir şey söyleyin.
- 2. Mesajı veya fotoğrafı silin veya etiketinizi kaldırın.** Arkadaşınız fotoğrafı veya mesajı beğenmezse, bunu silebilir veya **etiketini kaldırabilir**. Daha sonra ihtiyacı olabilir diye silmeden önce fotoğrafı veya mesajı yazdırın veya ekran görüntüsünü alın.
- 3. İletişime geçin.** Arkadaşınız söz konusu kişiyi iyi tanıyorsa, arkadaşınızın bu kişinin suçsuz olduğunu düşünüp düşünmediğini öğrenin. Yanlış bir anlaşma olmuş olabilir ve söz konusu kişi sizi incitmek yerine komik olmaya çalışıyor olabilir. Arkadaşınıza söz konusu kişiyi arayarak veya mesaj göndererek nasıl hissettirdiğini anlatmasını önerin. Arkadaşınızı, acımasız bir gönderi veya fotoğraf paylaşarak ödeşmeyi denemekten kaçınmaya teşvik edin.

Daha ciddi olaylarda, arkadaşınız tehlikede olmadığına ama üzüldüğünde, arkadaşınıza şunları yapmasını önerin:

- 1. Kişiyi engelleyin.** Birini engellediğinizde, o kişi size mesaj gönderemez, paylaştıklarınızı göremez veya sizi arkadaş olarak ekleyemez. Ayrıca, arkadaşınızın kendini daha da emniyette hissetmesi için Facebook ayarlarını değiştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
 - "Profilini sadece arkadaşlarının görebilmesini sağlamak için gizlilik ayarlarını değiştirelim. Sonra gönderiyi silip, sana zorbalık yapan kişiyi arkadaşların arasından çıkarabilir veya engelleyebiliriz" gibi bir şey söylemeyi deneyin.
- 2. Kişiyi iletişime geçin.** Arkadaşınızla birlikte, zorbalık yapan kişiyle konuşmayı teklif edin.
 - "Gel birlikte gidip onunla konuşalım. Belki de seni ne kadar üzeceğini düşünmemiştir. Gönderiyi veya fotoğrafı kaldırmasını isteyebiliriz. İstersen ona bir mesaj yazmana da yardımcı olabilirim" gibi bir şey söyleyin.

Kişinin gönderiyi veya fotoğrafı kaldıracağı kesin değildir, ancak siz veya arkadaşınız net ve açık bir mesaj gönderirseniz bunu yapabilir. Ne yazacağınızdan emin değilseniz, güvendiğiniz bir arkadaşınızdan veya yetişkinden yardım isteyin.

Facebook'un **önerdiği bazı mesajları** kullanabilir veya kendi mesajınızı yazabilirsiniz. Ödeşme amacıyla bir mesaj yazmadığınızdan emin olun. Bu, durumu daha da kötüleştirebilir. Rahat hissetmiyorsanız, arkadaşınıza zorbalık yapan kişiyle yalnız görüşmeyin.

- 3. İçeriği Facebook'a şikayet edin.** Arkadaşınıza içeriğin nerede bulunduğunu net bir şekilde açıklamasını söylemeyi unutmayın. Saldırgan gönderileri, fotoğrafları veya arkadaşınıza zorbalık yapan kişiyle konuşmaların ekran görüntülerini almak da isteyebilirsiniz.
- 4. Güvendiğiniz bir yetişkinle konuşun.** Size zor gelse bile, neler olduğunu bir akrabanıza, öğretmeninize veya güvendiğiniz başka birine anlatın. Sakin olun ve yapabiliyorsanız, güvendiğiniz kişiye mümkün olduğunca çok kanıt gösterin.

Güvendiğiniz yetişkin kişiye arkadaşınız hakkında endişe duyduğunuzu anlatın. "_____ zorbalığa maruz kalıyor ve neler olabileceği konusunda endişeleniyorum. Bu konuda hemen senin yardımına ihtiyacı var" gibi bir şey söyleyin.

- 5. Emniyet teşkilatıyla iletişime geçin.** Arkadaşınız kendisini yakın bir tehlike altında hissediyorsa, 155'i arayarak polisle iletişime geçmesi gerekir. Eğer o yapmazsa, sizin aramanız gerekir. Emniyet teşkilatına arkadaşınızın yerini bildirin.



Zorbalık yapan bir kişi beni aradı

Başka birine zorbalık yapmak doğru değildir ve hiç kimse zorbalığı hoş görmek zorunda değildir.

Hepimiz kendi davranışlarımızdan sorumluyuz ve bir kişi ne söylerse söylesin veya ne yaparsa yapsın, başka birine karşı nasıl davrandığınız her zaman sizin seğiminizdir. Başka birini neyin üzeceğini asla bilemeyeceğinizi unutmayın, bu yüzden risk almamak en iyisidir.

Genelde, başkalarına zorbalık yapan insanlar:

- Başkalarının duygularını önemsemez
- Başkalarının bakış ağılarını anlamakta güçlük eker
- Başkalarına karşı saldırgan bir dil kullanır
- Yanlış giden Şeyler için başkalarını suçlama eğilimindedir
- Öfke ve diğer güçlü duygularla başa çıkmakta zorlanır
- İlişkilerinde güçlü taraf olmaya çalışır
- Fiziksel bir kavga çıkarmaya çalışır

Bu davranışlardan biri sizin yaptığınız Őeylere benziyorsa, destek almak için bir akrabanız veya öğretmeniniz gibi güvendiğiniz bir yetişkinle konuşmanızı öneririz.



Ne zaman ne yapmalı

Doğru olduğunu hissettiğiniz birkaç çözüm yolu kararlaştırabilir, bu sayede birisi işe yaramazsa bir diğerini deneyebilirsiniz.

Zorbalık yapmakla suçlanıyorsanız, aşağıdaki ipuçları yardımcı olabilir.

- 1. Özür dileyin.** Birini incittiğinizi düşünüyorsanız, söylediğiniz veya yaptığınız bir şey birini üzdüyse, bu bir sorundur. İçten özür dilemeniz önemlidir. Özür dilemek:
 - İnsanlara, özür dileyebildiğinizi görecekları için, güçlü bir kişiliğe sahip olduğunuzu gösterir.
 - Bir ilişkiyi onarmanın ilk adımıdır.
 - Sizi "zorba" olarak anılan biri olmaktan çıkarır ve daha iyi tanınmanızı sağlar Havayı yumuşatarak ve özür dileyerek kendiniz ve arkadaşlarınız için daha iyi bir ortam yaratmaya çalıştığınız için insanlar size saygı duyabilir.

İnsanların neden sizi zorbalık yapan biri olarak gördüğünden emin değilseniz, özür dileyin ve söylediğiniz veya yaptığınız şeyin neden üzücü olduğunu öğrenmek istediğinizi söyleyin. Söz konusu kişiye bundan sonra daha dikkatli olacağını ve bunu tekrarlamayacağını söyleyin.

Davranışınıza tanık olan veya gönderinizi gören herkese de üzgün olduğunuzu ve özür dilediğinizi bildirmek önemlidir. Artık zorbalık yapan bir kişi gibi görünmek yerine, bir zorbalık durumunun nasıl onarılacağını gösteren olumlu bir örnek olarak görünürsünüz.

- 2. Özür dilemek için yardıma ihtiyacınız varsa, güvendiğiniz bir arkadaşınızdan veya yetişkinden yardım isteyin.** Özür dilemek veya ilişkiyi onarmak konusunda korkularınız varsa veya rahat hissetmiyorsanız, güvendiğiniz bir yetişkinden veya arkadaşınızdan yardım isteyin. Söz konusu kişiye mesaj yazarken, o kişiyi ararken veya şahsen buluşurken güvendiğiniz arkadaşınız veya yetişkin kişi size eşlik edebilir. Durumu güvendiğiniz bir arkadaşınızla veya yetişkinle konuşarak, davranışlarınızı daha iyi anlayabilirsiniz.

Konuşmayı başlatmak için kullanabileceğiniz yollardan bazıları şunlardır:

Yaptığınız yanlış olduğunu fark ettiyseniz ve bu yaptığınız için üzgünseniz:

İncittiğiniz kişiye:

"Yaptığım şey için özür dilerim. Neden kızgın olduğunuzu anlıyorum. Gönderiyi/fotoğraflı kaldıracağım. Bunu asla yapmamalıydım. Umarım özürümü kabul edersin."

Güvendiğiniz bir arkadaşınıza:

"_____ ile ilgili bu mesajı paylaşırken düşünemedim, onu kırdığım için çok üzgünüm. Şimdi herkese benim hakkımda kötü şeyler söylüyor ve ben zorbalık yapan biri gibi görünmek istemiyorum. Ondan nasıl özür dileyeceğim konusunda önerilerine ihtiyacım var."

Birisinin sizi neden zorbalık yapmakla suçladığı konusunda aklınız karıştıysa veya şaşırıyorsanız ve kimseyi incitmeyi istemediyseniz, özür dileyin ve neyi yanlış yaptığınızı söylemesini isteyin.

İncittiğiniz kişiye:

"Yaptığım şey için üzgünüm. Söylediklerimin bu kadar incitici olacağını bilmiyordum. Amacım seni üzmem değildi. Özürümü kabul eder misin? Yapabileceğim başka bir şey varsa lütfen söyle."

Olaya tanık olan arkadaşlara:

"Perşembe günü _____'in duvarına saygısızca bir şey yazdım. O gün komik zannetmişim ama şimdi neden yanlış olduğunu anlıyorum. Özür diledim ve herkesin çok üzgün olduğumu bilmesini isterim."

Güvendiğiniz bir arkadaşınıza:

"_____ bana bir mesaj gönderdi ve söylediklerimin onu incittiğini söyledi, ama neyi yanlış yaptığımdan emin değilim. Amacım onu incitmek değildi. Neden incindiğini biliyor musun? Özür dilemek istiyorum ama tam olarak ne söylemem gerektiğini bilmiyorum."

Yanlış bir şey yaptığınızı düşünmüyorsanız ve önce o sizi üzdüğü için yanıt verdiyseniz:

İncittiğiniz kişiye:

"Paylaştığım şey güzel değildi ve üzgünüm. Geçen gün bana söylediklerin yüzünden sana kızgındım ve bunu sana söylemek yerine o mesajı paylaştım. Hala bana söylediklerinin yanlış olduğunu düşünüyorum ama özür dilemek istiyorum ve senin de özür dileyeceğini umuyorum. Herkese yaptığımı yanlış olduğunu söyleyeceğim ve umarım sen de bunu yaparsın."

Güvendiğiniz bir arkadaşınıza:

"Seninle konuşmam gerekiyor. Geçen hafta, _____ beni çok kızdıran bir şey söyledi, bu yüzden onun hakkında korkunç bir şey paylaştım. Bunu yapmamın yanlış olduğunu biliyorum, ama o anda doğru şeymiş gibi geldi. Özür dilemek istiyorum ama ne söylemem gerektiğini bilmiyorum. Her ikimizin de haksız olduğunu ve birbirimizden özür dilememiz gerektiğini düşünüyorum."

Zorbalığı Önleme

Topluluğunuzda, zorbalığın hiçbir türünün "havalı" olmadığına anlaşıldığı bir ortam yaratmaya yardımcı olun.



1 Bir uzman haline gelin.

Kendinizi zorbalık hakkında eğitin ve bunu nasıl önleyeceğinizi hakkında fikirler üretmek için arkadaşlarınızla konuşun.

2 Başkalarını savunun.

- Arkadaşlarınızı, başlarından geçeni anlatmaya teşvik edin.
- Farkındalığı artırmak için bir kulüp kurun, bir kampanya başlatın veya bir etkinlik düzenleyin.
- Diğerlerine örnek olun ve diğer gençlere internette ve internet dışında nasıl emniyette olacakları hakkında tavsiyelerde bulunun.

3 İnternette kişisel bilgilerinizi paylaşırken akıllıca davranın.

- Facebook hesabınızdaki gizlilik kontrollerini kullanarak bilgilerinizi kimlerin göreceğini kontrol edin.
- Şifrenizi koruyun ve düzenli olarak değiştirin.
- Bilgisayarınızın başından ayrılrken hesaplarınızdan çıkış yapın.
- Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları asla açmayın ve yanıt vermeyin.

4 Sorumlu davranın.

Paylaşımında bulunmadan önce düşünün. Sizin veya başkalarının itibarını zedeleyebilecek şeyler paylaşmayın. Başkalarına, kendinize davranılmasını istediğiniz şekilde davranmayı unutmayın.

HAZIRLAYAN:



DAHA FAZLA BİLGİ ALMAK İÇİN LÜTFEN AŞAĞIDAKİ BAĞLANTILARA GÖZ ATIN:

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı
tegv.org

Facebook Aile Emniyet Merkezi
facebook.com/safety