



SİBER ZORBALIĞIN ETKİLERİ

Siber zorbalık, okulda olduğu gibi ev ortamında da meydana gelebilir, hem de 24 saat. Rahatsız edilen çocuklar durmaksızın üstlerine geliniyormuş gibi hissederek kaçış yolları olmadığını düşünebilirler. Çocuklar, bir telefona, bilgisayara ya da tablet dahil olmak üzere başka bir cihaza erişimleri olduğu sürece risk altındadırlar. Şiddetli, uzun süreli ve sık tekrarlanan siber zorbalık, hem mağduru hem de zorbayı kaygı, depresyon ve strese bağlı diğer bozukluklar için daha fazla risk altında bırakabilir.

SİBER ZORBALIK BELİRTİLERİ

Siber zorbalığa uğrayan çocukların ve ergenlerin çoğu öğretmenlerine ya da ebeveynlerine bu durumdan bahsetmek istemezler. Bunun sebebi genelde, çevrelerinden utanmaları veya evdeki bilgisayar kullanım haklarının ellerinden alınacağı korkusudur. **Siber zorbalık belirtileri değişiklik gösterebilir, ancak bunlardan bazıları şunlardır:**

- **İnternet ve telefon kullanımı sırasında ya da sonrasında üzülme**
- **Dijital yaşam konusunda fazla gizli ve korumacı davranmak**
- **Aile bireylerinden, arkadaşlardan ve aktivitelerden uzaklaşmak**
- **Okuldan veya grup toplantılarından kaçınmak**
- **Okul notlarının düşmesi ve evde öfkeli davranmak**
- **Ruh hali, davranış, uyku ve iştahta değişimler**
- **Bilgisayar veya cep telefonu kullanmayı bırakmak istemek**
- **Anlık ileti, mesaj ya da e-posta geldiğinde gergin ve ürkek davranmak**
- **Bilgisayar ya da cep telefonu ile ilgili konuşmalardan kaçınmak**

EBEVEYNLER NASIL YARDIM EDEBİLİR?

Çocuğunuzun siber zorbalığa maruz kaldığını fark ederseniz, onu rahatlatmaya çalışın ve desteğinizi sunun. Çocukluğunuzda yaşadığınız herhangi bir zorbalık deneyiminizden bahsetmeniz daha az yalnız hissetmesini sağlayabilir.

Bu durumun çocuğunuzun hatası olmadığını, zorbalığın mağdurdan çok zorbanın kendisiyle alakalı olduğunu bilmesini sağlayın. Sizinle konuşarak doğru olanı yaptığı için çocuğunuzun övün. Ona yalnız olmadığını, birçok insanın hayatının bir noktasında zorbalığa uğradığını hatırlatın. Bu durumla birlikte başa çıkmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyerek çocuğunuza güven verin. Çocuğunuzun siber zorbalığa karşılık vermemesi için teşvik edin, çünkü bunu yapmak durumu kızıştırır ve daha kötü hale getirir.



Meselenin kaynağına ulaşmak için öğretmenlerle, rehberlik danışmanlarıyla ve diğer okul yetkilileri ile konuşmak çocuğu zorbalığa teşvik eden durumları belirlemeye yardımcı olabilir.

Ve en önemlisi, çocuğunuza iyi bir örnek olmayı unutmayın. Çocuğunuzun dijital dünyanın faydalarını ve tehlikelerini kavramasına yardımcı olmak için olumlu internet alışkanlıkları sergileyin.

ZORBALIĞI YAPAN KİŞİ ÇOCUĞUNUZSA NE YAPABİLİRSİNİZ?

Kötü davranışlarda bulunan kişinin çocuğunuz olduğunu öğrenmek üzücü ve acı verici olabilir. Durumun kendiliğinden düzelmesini beklemeden sorunu en başından halletmeye çalışmak çok önemli.

Çocuğunuzla eylemleri ve eylemlerinin başka insanlar üzerindeki olumsuz etkileri hakkında kesin bir dille konuşun. Şakalaşmak ve alay etmek bir insana zararsız gibi gözükürken başka biri için zarar verici olabilir. Zorbalığın hiçbir türü kabul edilebilir değildir; devam ederse evde, okulda ve toplum içinde ciddi (ve bazen kalıcı) sonuçlara yol açabilir.

UYDUKENT M.T.A.L. REHBERLİK SERVİSİ

BÜŞRA BAYRAM