

ŞEBİNKARAHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
E-BÜLTEN CİLT 1, SAYI 4



*ŞEBİNKARAHİSAR
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ*

EDİTÖRLER

Nadide Elçin ACAR

Özel Eğitim Hizmetleri Bölüm Başkanı

Namık K. KERİMOĞLU

Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı

SİBER ZORBALIK

SİBER ZORBALIK NEDİR?

Teknoloji; kolay iletişim ve bilgiye hızla ulaşma avantajlarıyla kapımıza gelirken, siber zorbalık gibi kötü komşularını da yanında getirmeyi unutmadı. Siber zorbalık; kendisini savunamayacak durumda olan bir kişiye karşı, elektronik iletişim araçlarını kullanarak bir ya da fazla kişi tarafından sürekli ya da

tekrarlı bir şekilde uygulanan kasıtlı, saldırgan davranıştır. Siber zorbalığın yaygınlığı ile ilgili son dönemde yapılan araştırmalar, yaklaşık olarak 4 ergenden 1'inin siber zorbalığa maruz kaldığını ve 6 ergenden 1'inin de başkasına siber zorbalık yaptığını kabul ettiğini gösteriyor.



Siber Zorbalık Hangi Ortamlarda Sergileniyor?

Siber zorbalık eylemleri dijital herhangi bir kanalla gerçekleştirebiliyor olmasına karşın, günümüzde siber zorbalık eylemlerinin en sık gerçekleştirildiği ortamlar şunlardır:

Sosyal medya: Facebook, Instagram, Snapchat ve Twitter gibi ücretsiz paylaşım ağları

İnteraktif oyun siteleri (tavla, okey vs.)

SMS (Kısa mesaj): Metin mesaj olarak da bilinen ve GSM numarasıyla gönderilen mesajlar

E-postalar: Ücretli veya ücretsiz olarak edinilebilen anlık mesajlaşmaya yardımcı olan elektronik posta servisleri

Anlık mesajlaşma servisleri: WhatsApp, Facebook Messenger veya sosyal ağların sahip olduğu DM özellikleri

DİKKAT!!

Coronavirüs (COVID-19) salgını dolayısıyla 1 yıla yakın süredir yaşanan karantina ve sokağa çıkma yasakları, evde kalan kişilerin sosyal medya ve teknolojik cihazlarla daha fazla zaman geçirmesine neden oluyor. Özellikle çocuk ve gençleri tehdit eden teknoloji bağımlılığın çağın önemli sorunlarından biri olduğu göz önüne alındığında, karantina günlerinin Siber Zorbalık tehlikesini daha çok artırdığı söylenebilir.

Siber Zorbalık Davranışları Nelerdir?



- ◆ Facebook, Twitter ve Snapchat v.b sosyal ağ siteleri aracılığıyla; rahatsız edici, tehdit veya hakaret içeren mesaj ve içeriklerin paylaşılması
- ◆ Diğer insanların görmesini istemeyeceğiniz fotoğraf, video veya görüntülerinizin izniniz olmaksızın herke-se açık olacak şekilde paylaşılması
- ◆ Kişi hakkında dedikodu veya yalan içeriklerin mail veya sosyal ağlar aracılığıyla yayılmaya çalışılması
- ◆ Kişinin hesap şifresinin ele geçirilmeye çalışılması ve ya sahte bir hesap aracılığıyla (fake hesap) taklit ve zararlı paylaşımların yapılması

Siber Zorbalığa Maruz Kalıyorsanız

İlk iş karşılaştığınız siber zorbalıktan ailenizi haberdar edin.

Size karşı zorbalık yapan kişilerin mesajlarını okumayın ve asla cevapla-mayın.

Siber zorbalılar size sürekli farklı hesaplardan ulaşıyorsa paylaşımlarınızın ve profilinizin yalnızca sizin izin verdiğiniz kişiler tarafından görülmesine yardımcı olacak kapalı gizli profil özelliklerinden faydalanın.

Aldığınız önlemlere karşın siber zorbalılar size ulaşmayı başarıyorsa mail adresinizi veya sosyal hesaplarınızı hatta telefon numaranızı değiştirerek kaynağın size ulaşmasını engelleyin.

Bilgisayarınızda daima geçerli ve etkin bir koruma yazılımı kullanın.

Zorbalık devam ediyorsa aile aracılığıyla suç duyurusunda bulunma aşā-masına geçin.

Öğretmenlerinize

Rehberlik Servisine

Okul İdaresine

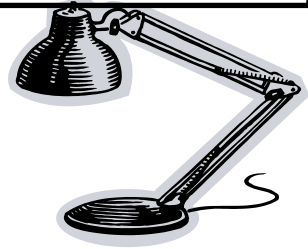
RAM'a

Emniyet Müdürlüklerine


Ve Savcılıklara

Başvuru Yaparak Yardım Alabilirsiniz.

Aşağılama
Alay Etme
Lakap Takma
Tehdit
Taciz
İftira
Dedikodu
Gizli Numara İle
Arama Yapma
Saldırı



Suçlunun alacağı ceza Türk Ceza Kanunu'nun bilişim suçları bölümüne göre belirleniyor.



Çocuklar, İnternetteki Güvenliğiniz İçin 5 Altın Kuralı TAKİP Edin!

Tanışma Unutma, onlarla uzun süredir sohbet ediyorsan bile internetteki arkadaşların halen birer yabancıdır. Tanımadığın insanların niyetini bilemezsin ve zarar görebilirsin. İnternette kimseyle asla **tanışma ve görüşme**, tanımadığın kişilerin arkadaşlık tekliflerini kabul etme.

Ailene **n**lat Eğer internette bir kişi veya bir şey seni rahatsız ediyor veya üzüyorsa **ailene anlat**. İnternette yaşadığın tüm olumsuzlukları ailene çekinmeden anlatmalısın.

Kabul **e**tme Tanımadığın ve güvenmediğin insanlardan gelen e-posta, mesaj, resim veya dosyaları **kabul etme** ve açma çünkü virüsler veya hoşuna gitmeyen mesajlar içeriyor olabilir.

İnanma İnternette konuştuğun kişiler, kim oldukları hakkında sana **yalan söylüyor** olabilirler, herkese **inanma**. İnternette sohbet etmek istiyorsan, bunu yalnızca gerçek hayattaki arkadaşların veya ailenle yapmak en iyisidir.

Paylaşma İnternette kişisel bilgilerini vermemeye dikkat et. Bulduğun yeri, telefonunu, şifreni asla kimseyle **paylaşma** ve güvende kal.

Çocuğum Siber Zorbalığa Maruz Kalıyor

Çocuğumuza onu önemseyişimizi göstermeliyiz.

Konuşma boyunca sakın bir ses tonu kullanın. Çocuğunuzu suçlamayın, yoksa içine kapanmasına sebep olursunuz ve sizinle bundan sonra daha az şey paylaşmaya başlar.

Çocuğunuz kendine zarar verme eğilimindeyse yalnız bırakmayın ve mutlaka psikolojik destek almasını sağlayın.

Çocuğunuzla beraber neler yapılabileceğini gözden geçirerek bir eylem planı oluşturun. Ona, yapması gerektiği şeyleri söylemek yerine seçenekler sunun ve çözümü kendisinin seçmesine izin verin.

Siber zorbalığın hangi türüyle karşı karşıya olursanız olun, hiçbir zaman ateşe ateşle yanıt verme yöntemine başvurmayın. Siber zorbalara karşı geçeceğiniz karşı saldırılar, zorbalardan ciddiye alındığınızı gösterir. Bir siber zorbayı en çok mutlu eden şey, yaptığı eylemlerinin kurbanı üzerinde işe yaradığını, onu kışkırtmayı başardığını görmektir. Bu zevki zorbalara asla tattırmayın. Zorbalığa zorbalıkla karşılık vermeye çalışmanız veya şiddete başvurmanızın, yasalar karşısında haklıyken haksız duruma düşmenize neden olabileceğini unutmayın.

ÖZEL EĞİTİMDE AİLELERİN PSİKOLOJİK SÜREÇLERİ

Çocuklarının normalden farklı olduğunun öğrenilmesi aile bireyleri üzerinde büyük bir baskı yaratabilmektedir. Buna bağlı olarak anne-babalar geniş bir yelpaze içinde çok değişik duygu durumları sergileyebilirler. Engelli bir çocuğa sahip olmak aile sistemini değişik şekillerde etkileyebilir. Her bir aile için durum farklıdır. Önemli olan ailenin probleme karşı tutumlarını ve problemle başa çıkabilmek için benimsediği çözümleri anlayarak, bu çözümlerin güçlendirilmesinde aileye yardımcı olunmasıdır. Aile içi roller değişebilir, eşler birbirlerini suçlayabilir, aile içi gerginlikler yaşanabilir. Kardeşler de olumsuz etkilenirler. Genellikle büyük bir suçluluk duygusu içinde, panik, gelecek kaygısı, üzüntü ve korku yaşarlar. Engelli çocukların ailelerini psikolojik yönden hasta bir grup olarak görmek hatalıdır. Daha çok bir kriz durumuyla karşı karşıya kalan ve çözüm arayan bireyler olarak değerlendirilmelidirler.

Uyum Sürecinde Ailelerin Geçirdiği Aşamalar:

1. Asama

- * Şok
- * İnkâr
- * Depresyon

Şok: Anne-baba inançsızlık ve çaresizlik içinde olayı bir türlü kabul edemez. Bu şok evresi çok kısa ya da uzun sürebilir. Bu evrede ebeveyn yakın çevresi ile etkileşimini tamamen kesmiş durumdadır.



İnkâr: Bazı anne-babalar çocuklarındaki bu farklılığı kabul etmeyerek uzmandan uzmana dolaşır. Bir koruma biçimi olan inkâr, bilinmeyen korkusundan ve çocuğun gelecekte neler yapabileceğinin belirsizliğinden kaynaklanmaktadır. "Çocuğumuza ne olacak?" düşüncesi ailede baskı yaratır. Anne-baba bu devrede kendilerini ifade etmekte de zorluk çekmektedir.



Depresyon: Yaşanması gerekli olan bu tepki, gerçeğin farkına varmaya doğru bir gidişi oluşturur. Ancak aşırı yas ve depresyon bazı ailelerde hayat boyu sürebilir. Bu dönemde aileler, çevresiyle ilişkilerini minimum düzeye indirir. Aile, tüm çabalarına rağmen, çocuklarının farklı olma durumunun ortadan kalkmadığını fark etmekte; yoğun bir üzüntü ve keder duygusu içinde kendisini umutsuz hissetmektedir.

2. Asama

- * Karışık Duygular
- * Suçluluk
- * Kızgınlık
- * Utanma

Karışık duygular: Sevgi ve kırgınlık duygularının bir arada yaşanmasıdır. Aileler bu duygu ile ya kendilerini engelli çocuklarına tam adarlar ya da reddederler. Engelli çocuk gerçeğini kabul etmeyerek ondan yapabileceğinin fazlasını isterler. Ya da sadece çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını karşılayıp, duygusal ihtiyaçlarını görmezden gelirler.

Suçluluk: Ailenin yaşadığı duygular arasında üstesinden gelinmesi en zor olan belki de suçluluk duygusudur. Aileler şu ya da bu şekilde çocuğun engeline neden olduklarını ve geçmişteki hataları için cezalandırıldıklarını düşünürler. Gerçekçi olmaksızın sadece "Bu niye bizim başımıza geldi" diye yakınırlar. Aileler çocuklarının engelli olmasına ilişkin gerçekçi olmayan düşüncelere kapılabilirler.



Kızgınlık: Kızgınlık, ailelerin engelli çocuklarını kabule giden yolda önemli bir engeldir. Aile, niye bana oldu? Neden bizim başımıza geldi? Sorularına cevap aramaktadır. Ayrıca, kızgınlık duygularını uzmanlara, öğretmenlere, terapistlere yansıtarak onları suçlamaya başlar.

Utanma: Aileler çocuklarındaki engeli, kendilerinin bir kusuru olarak algılamaktadırlar. Bu nedenle bazı anne-babalar çocukla birlikte dışarıya çıkmak istemezler ve çoğunlukla eve kapanmayı tercih ederler. Çoğu zaman toplumun çocuklarına

gösterdiği, ret, acıma ve garipseme duygularıyla baş etmeye çalışırlar.

3. Asama

- * Pazarlık
- * Uyma ve Yeniden Düzenleme
- * Kabul ve Uyum

Pazarlık: Bu dönemde aile, çocuğunun engelini ortadan kaldırmanın yollarını arar. Aile için önemli olan çocuğun normal hale gelmesidir. Aile bunu gerçekleştirebileceğini umduğu herkesle anlaşmaya girebilir. Bu kişi tıp doktoru, uzman, sihirli güçleri olduğu sanılan biri, hatta Tanrı olabilir. Anlaşma çoğu kez "eğer çocuğumu iyileştirirsen, ben de..." şeklinde olmaktadır. Pazarlık, suçluluk ve çaresizlik duygularının bir yansıması olmaktadır.



Uyma ve Yeniden Düzenleme: Aile artık farklı özelliğe sahip bir çocuğu olduğunu ve neler yapabileceğinin gerçekçi bir biçimde düşünmeye ve çocuklarıyla daha etkili, verimli bir ilişki düzeyi oluşturmaya çalışır. Tabii bu da aile bireylerinin olumlu yaklaşım ve iletişimiyle yakından ilgilidir. Bazı aileler birbirine destek olurken, bazıları da birbirinden uzaklaşabilirler.

Kabul ve Uyum: Aileler bu duyguları yaşadıkça, kendileri ve çocukları hakkında çok şeyler öğrenirler. Böylece yalnız çocuklarını değil, kendilerinin de zayıf ve kuvvetli taraflarını kabul etmeye başlarlar.



Engelli Bireylerin İhtiyaç Duyduklarında Ulaşabilecekleri İletişim Hizmetleri

Evde Sağlık Hizmeti Almak İçin



444 38 33

Evde sağlık hizmeti almak isteyen hastalar veya aile bireyleri Sağlık Bakanlığı bünyesindeki ulusal çağrı merkezi 444 38 33 numaralı telefonu arayarak müracaat edebilirler.

İşitme Engelli Vatandaşlarımız İçin Acil Servis



İşitme engelli vatandaşlarımız söz konusu mobil uygulama ile 112 Acil Servis'e anında görüntülü konuşma ya da anlık mesajlaşma yapabilmektedirler.

Engelli ve Yakınlarına Yönelik Rehberlik ve Danışmanlık Hizmeti İçin



183 Sosyal Destek Hattı aracılığı ile engelli ve yakınlarına yönelik hizmetlere ilişkin çağrılar değerlendirilerek rehberlik ve danışmanlık hizmeti sunulmaktadır.

Engelsiz E-Devlet İçin



<https://www.turkiye.gov.tr/e-devlette-engel-yok>

Bu sayfayı kullanarak e-Devlet Kapısı Çağrı Merkezi'ndeki işaret dili bilen uzmanlarımıza canlı olarak bağlanabilir ve e-Devlet Kapısı ile ilgili tüm sorularınızı sorarak destek alabilirsiniz. Bu sistemi kullanabilmek için bilgisayarınızda bir kamera ve mikrofon bulunmalıdır.



**ŞEBİNKARAHİSAR
REHBERLİK
VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



**SOSYAL
MEDYA**

HESAPLARIMIZ: İNSTAGRAM: @sebinkarahisarram
TWİTTER : @RamSebin
FACEBOOK : Sebinkarahisar Ram
YOUTUBE : Sebinkarahisar Ram

İLETİŞİM

BİLGİLERİMİZ:

TELEFON : 0454 711 40 61
MAIL : 965284@meb.k12.tr
FAX : 0454 711 40 61
ADRES : Bülbul Mahallesi Halil
Rifat Paşa Caddesi No14/B