# Ortaöğretim öğrencileri için

Sosyal medyada güvende olmanız için destek

Bu rehber, sosyal medyada güvende olmanıza yardımcı olacak ipuçları ve desteğe ihtiyaç duymanız halinde yapmanız gerekenlere dair tavsiyelere ulaşabileceğiniz bağlantılar sunmaktadır.

## Çevrim içi ortamda nasıl olumlu ve güvenli deneyimler yaşanır?

* Nereden bilgi alacağınızı bilin: e-Güvenlik Yetkilisi, [çevrim içi ortamda güvende olmanıza yardımcı olacak pek çok yararlı bilgi](https://www.esafety.gov.au/young-people) sunmaktadır. Başlıklar arasında flört ve ilişkiler, zor durumların üstesinden gelme, çevrim içi ortamda kendinizi koruma, sahte haberler ve daha fazlası yer almaktadır.
* Çevrim içi ve çevrim dışı dünyalarınızı dengeleyin: Çevrim içi ortamda uzun zaman geçirmek kolaydır; ancak ne sıklıkta ve neden çevrim içi olduğunuzun farkında olmanız, çevrim dışı zaman ile daha sağlıklı ve mutlu bir denge kurmanıza yardımcı olabilir. [Çevrim içi zamanınızı dengeleme](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) bölümüne bir göz atın.
* Dijital ayak izinizi kontrol edin: İnternet sizin hakkınızda tahmin ettiğinizden daha fazla şey hatırlar. Dijital ayak iziniz olarak bilinen bir veri izi bırakır. Neyse ki dijital ayak izinizi yönetmenin yolları vardır. Kendi ayak izinizi yönetmeye yönelik ipuçları için [Dijital ayak izi](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) bölümüne göz atın.
* Baskıyı azaltın: Sosyal medya, arkadaşlarınızla iletişimde kalmak için harika bir yol olabilir, ancak bazen hayatlarımızı başkalarıyla karşılaştırmamıza veya sürekli bağlantıda olmamız gerektiğini hissetmemize de neden olabilir. Sosyal medyanın yarattığı baskı son derece gerçek ve hepimiz için sonuçlara yol açıyor. Şuraya bir göz atın: [Sosyal medyanın yarattığı baskılar](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) için ipuçları.
* Tepkinizi gösterin: Birinin yüz yüze veya çevrim içi olarak zorbalığa uğradığını görmek zor olabilir; ancak zorbalığa uğrayan kişi olmak daha da zordur. Hepimiz tepkimizi göstererek yardımcı olmak için bir şeyler yapabiliriz. Tepkimizi, istismara uğrayan veya zarar gören kişiyi desteklemeyi seçerek gösterebiliriz. Başta gözünüzü korkutabilir ancak çevrim içi ve yüz yüze tepki göstermenin güvenli yolları vardır. Daha fazlasını öğrenmek için [Arkandayım](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) bölümüne bakın.
* İnternette çok fazla zaman geçirmek konusunda yardım: Çevrim içi davranışlarınız sizi çevrim dışında etkiliyor mu? Sosyal medyayı kullanma şeklimiz sağlığımız ve ilişkilerimiz üzerinde olumsuz etkiler bırakıyorsa durup neler olup bittiğini düşünmemiz gerekir. Şuna bir göz atın: [Gerçek arkadaşlar](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends).

## Çevrim içi ortamda güvenli olmayan bir deneyim yaşarsanız ne yapmalısınız?

İnternette kendimizi rahatsız ve güvende olmadığımızı hissetmemize neden olan şeyler olabilir. Bunun nedeni zorbalık, rahatsız edici veya şiddet içeren içerikler görmek, izniniz olmadan fotoğraflarınızın paylaşılması, istenmeyen çıplak fotoğraflar almak ve hatta yabancı birinin size ulaşarak sizi rahatsız etmesi olabilir. Yardım almanın yolları var.

Yalnız değilsiniz. Her zaman yardım edebilecek birileri vardır. Ailenizin bir üyesi veya öğretmen gibi güvendiğiniz bir yetişkin, size yeni bir bakış açısı kazandırabilir ve ne yapacağınıza ve yaşadığınız etkilerle nasıl başa çıkacağınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Durumu ele alırken sizi destekleyen kişiyle bağlantıda kalmaya çalışın.

**Çevrim içi zorbalığa maruz kalmak**

* İnternette zorbalığa uğruyorsanız yardım alın: Kimse siber zorbalıkla uğraşmak zorunda kalmamalıdır. Zorbalığı durdurmanın en etkili yollarını bilmek yardımcı olur. Siber zorbalık, cep telefonları, e-posta ve sosyal medya araçları gibi dijital teknolojiler kullanılarak yapılan zorbalıktır. Bu konuda daha fazla bilgiyi buradan edinebilirsiniz: [Siber zorbalık](https://www.vic.gov.au/cyberbullying). [Çevrim içi zorbalığa](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) maruz kalırsanız ne yapmanız gerektiğini buradan öğrenin.
* Size zorba denirse ne yapmalısınız? Zorbalık içeren davranışlarda bulunuyorsanız davranışınızı nasıl değiştirebileceğinizi düşünmeniz önemlidir. Ayrıca bunun tekrarlanmamasını sağlamak için de adımlar atabilirsiniz. Eğer bu gibi davranışlarda bulunduğunuz için eleştirildiyseniz tavsiye almak amacıyla [Zorba olduğum söylendi | eGüvenlik Yetkilisi](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) bölümüne bakın.

**Çevrim içi ortamda kendinizi güvende hissetmiyorsanız**

* Biri sizi rahatsız veya güvensiz hissettiriyorsa yardım alın: İnsanlarla tanışmak, yeni arkadaşlar edinmek ve zaten tanıdığınız kişilerle iletişim kurmak için uygulamalar, siteler ve oyunların kullanılması yaygındır. Kiminle bağlantı kurarsanız kurun, sizi rahatsız veya güvensiz hissettirmeleri durumunda nasıl yardım alacağınızı bilmeniz önemlidir. [Güvenli olmayan iletişim ve istismara zemin hazırlayan davranışlar](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact) konusunda ne yapılması gerektiği hakkında daha fazla bilgi edinin.
* Birisi çıplak görüntülerinizi paylaştıysa veya paylaşmakla tehdit ediyorsa: Birine özel bir görüntünüzü veya videonuzu gönderseniz veya birinin özel görüntü veya videonuzu çekmesini kabul etseniz bile bu durum, bu görüntülerinizi başkasıyla paylaşmasına izin verildiği anlamına gelmez. Ne yapmanız gerektiğini buradan öğrenin: [Çıplak fotoğraflarım paylaşıldı](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) veya [Birisi çıplak fotoğraflarımı paylaşmakla tehdit ediyor](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

Zararlı içeriğin bildirilmesi

* Çevrim içi zararı bildirme: eGüvenlik Yetkilisi, hedef alınan kişinin fiziksel veya ruhsal sağlığına zarar verme ihtimali olan sanal zorbalığın da aralarında olduğu ciddi çevrim içi istismar ile yasa dışı ve kısıtlanmış çevrim içi içeriği kaldırmanıza yardımcı olabilir. Nelerin rapor edilebileceği, nasıl rapor edileceği ve hangi kanıtların kaydedileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bir rapor oluşturmak için [Çevrim içi zararı bildir](https://www.esafety.gov.au/report) bölümüne gidin.
* Rahatsız edici içerik: Kimi zaman internette görmemeyi tercih ettiğiniz bir şeyle karşılaşabilirsiniz. Bunlar arasında ciddi şiddet içeren veya saldırgan bir olayı gösterdiği için rahatsız edici veya üzücü içerikler olabilir. Bu konuda bir şeyler yapabilirsiniz. [Rahatsız edici içerik](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content).

## Siz veya bir arkadaşınız daha fazla desteğe ihtiyaç duyarsanız ne yapabilirsiniz?

* Acil yardım için 000 ile iletişime geçin
* Okulunuzdan biriyle veya okul dışında güvendiğiniz bir yetişkinle konuşun
* Tavsiye almak veya çevrim içi istismarı bildirmek için [eGüvenlik Yetkilisi](https://www.esafety.gov.au/) ile iletişime geçin
* headspace Danışmanlık: Victoria Hükümetinin ortaöğretim öğrencileri headspace'ten danışmanlık hizmetlerine erişebilirler. eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* Akıl sağlığı desteğine ihtiyacınız varsa aile hekiminizi ziyaret edin
* Çocuk Yardım Hattı: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)