

**Internet üzerinde  
aşağılayıcı  
ve küçükdüşürücü  
hareketleri önlemek için**

## Ebeveynler ve okul personeli

### >Internet hakkında konuşmak

İnternet üzerinde tarafsız bir şekilde olup bitenler hakkında olumlu veya olumsuz konuşmak üzere, aşağılayıcı ve küçükdüşürücü durumlardan uzak bir iletişim ağı kurabilirsin. Ve sen neler hakkında konuşacaksın? Aşağılayıcı bir durumla karşılaştığın zaman ne yapabileceğin, internet ağı üzerinde diğer kişilere karşı nasıl davranacağını, şayet başkaları seninle ağı üzerinde iletişim kurmak isterse neler yapabileceğin, kimin ciddi ve gayri ciddi olduğunu anlayabilmek için.

Unutmayın: Ki ağı üzerinde yapılan küçükdüşürücü hareketler teknoloji ile ilgili değil, belki sosyal ilişkilerle ve onları nasıl kullanmakla ilgilidir. Yetişkin olarak sen sosyal ilişkiler hakkında daha çok tecrübe ve bilgi sahibisin.

### >İlgi göstermek

Gençlerin ağı üzerindeki yaşamlarına ilgi göstermenin çok önemli olması yanı sıra küçükdüşürücü hareketleri de önlüyorsun. Buna ilgi gösterdiğin zaman, gençlerin başkalarına karşı nasıl davranılması hakkında söylediklerine dinleme ihtiyaçları da artar ve sana sevecek olup bitenleri anlatırlar. Nasıl ilgi gösterebileceğinin önemli temel yollarından bahsetmiştik, yani internet ağı hakkında konuşmak. Böyle bir diyalogu sürdürebilmek için senin internet hakkında temel bilgilerin olması gerekir. İnternet ağı üzerinde hangi sosyal medyaların olduğu, ne gibi oyunları oynamakla iletişimin kurulduğu ve hangi kavramları bilmen gerektiği. En iyi bilgi kaynağı yanındadır: Cevabı çocuk ve gençlerden öğrenebilirsin, google yolu ile veya diğer yetişkinlerden sorabilirsin. Çok kısa zamanda çok şey öğrenebilirsin, aynı zamanda zevklidir. Gençlerin yaptıklarına, casusluk maksadı ile değil zamana ihtiyaç duyduklarına ve saygı göstererek neler yaptıklarına karışabilirsin.

### >Örnek biri olmak

Çocuklar ve gençler söylediğimiz gibi değil yaptığımız gibi davranırlar. Bildiğimiz gibi internet ağı üzerinde iyi bir hava yaratabilmek için çocuklar ve gençlerin yetişkinlerden istedikleri örnek biri olmalarıdır. En önemli şartlardan birisi de yetişkinlerin başkaları hakkında kesinlikle aşağılayıcı, küçükdüşürücü yazılar yazmamaları ve yıkıcı yorumlardan uzak durmalarıdır. Aşağılayıcı yorumlara karşı çıkmakla internet ağı üzerinde iyi bir hava yaratabilirsin.

## Çocuklar ve gençler

### >Önce düşünün

İnternet üzerinde, "kolayca" kötü şeyler yazılabilir veya gizlice çekilen bir resim yayınlanabilir, çünkü alıcı ile göz göze gelmeye gerek yok. Bu da böyle bir şey yapılabilir anlamına gelmez - kötü bir yorum almak acıtır her ne şekilde olursa olsun, bu "İnstagram" olsun, cep telefonu olsun, koridorda, veya yemek salonunda olsun. Onun için yazacaklarını göndermeden önce karşındakinin nasıl yorumlayacağını düşünerek yazmalısın. Eğer yazdıklarından emin değilsen – o zaman yazdıklarını gönderme!

## >Iyi biri olmak

Başka insanlara karşı nasıl davranmak istediğine ve internet üzerinde nasıl iyi bir hava yaratma katkısında bulunabileceğine karar vermen gerekir. Ayrıca ne yapmak istemediğini belirtmen lazım, örneğin iğrenç yorumlar yazmamak veya gizlice çekilen bir fotoğrafa bakmamak gibi. Onun yerine, yani yorum bölümüne olumlu yorumlar yazmakla sadece kişiyi mutlu etmekle kalmıyorsun, aynı zamanda internet üzerinde iyi bir hava oluşturuyorsun.

## >Yetişkinlerle diyalogta bulunun

Yetişkinler her zaman gençlerin iyi olmalarından sorumludurlar, bildiğimiz kadar da yetişkinlerin çoğu bu sorumluluğu üstleniyor. Bunu yapabilmek için yetişkinlerin, senin internette neler yaptığına dair bilgilere sahip olmaya ihtiyaçları vardır; Hangi sayfalara girdiğin, okuduğun bloglar, hangi yolları kullandığın ya da hangi oyunları oynadığın gibi. Ve sen burda şu şekilde katkıda bulunabilirsin; Yaptıklarını yetişkinlere gösterip ve anlatmakla yetişkinleri sorumluluklarını almaya teşvik ediyorsun. Birlikte internet ağı üzerinde iyi bir hava oluşturabilirsiniz.

## >Tvsiyeler

Aşağılayıcı ve küçükdüşürücü haller meydana geldiği zaman neler yapılması gerektiği hakkında olsun veya daha fazla bilgi edinmek için aşağıdaki bağlantılardan tavsiye ve bilgi edinebilirsiniz:

**Surfa lugnt:** <http://surfalugnt.se/>

**Datainspektionen:** [www.krankt.se](http://www.krankt.se)

**Statensmedieråd:** <http://statensmedierad.se>

**Ungdomsstyrelsen:** [www.ungdomsstyrelsen.se/unga-sex-natet](http://www.ungdomsstyrelsen.se/unga-sex-natet)

**Friends:** <http://friends.se>