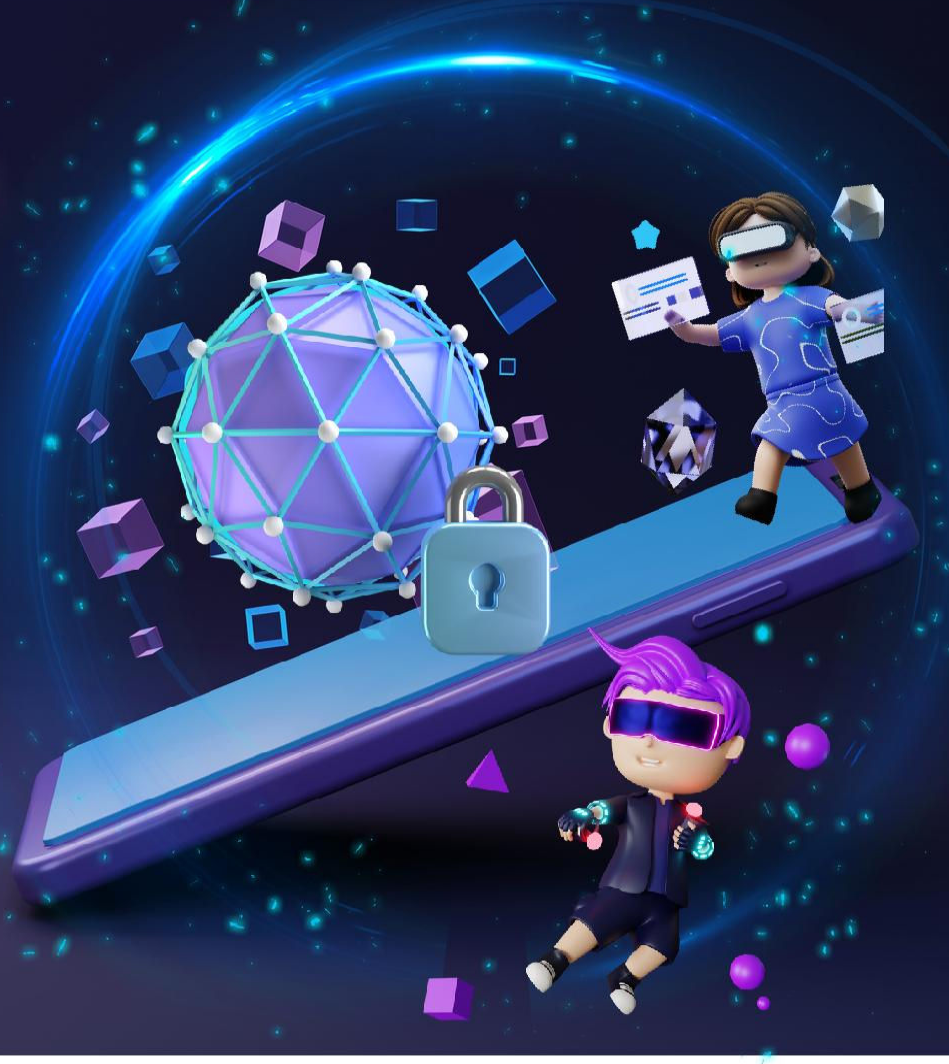




REHBERLİK BÜLTENİ



DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUKLARIN GÜVENLİĞİNE YÖNELİK EBEVEYNLERİN ALABİLECEĞİ TEDBİRLER



İÇİNDEKİLER

İnternetin Fırsatları ve

- Kullanım Alanları
Sayfa 2

İnternetin Riskleri ve

- Zararları
Sayfa 2

Ebeveynlere Öneriler

- **Sayfa 5**

Konu ile İlgili Kitap ve yazı

- Önerileri
Sayfa 10

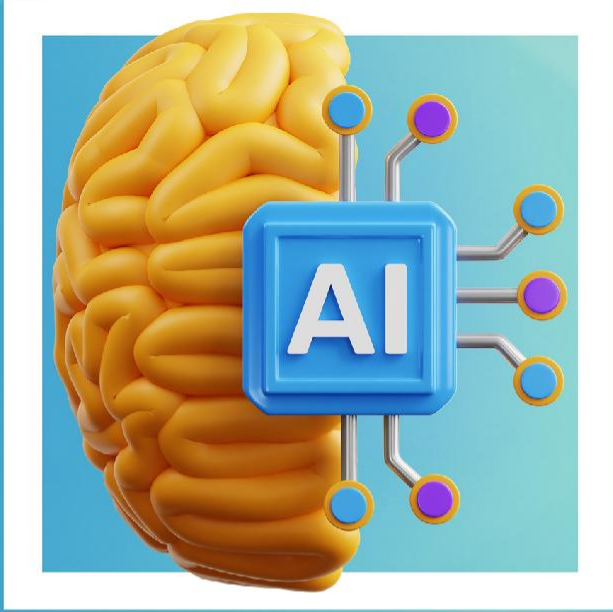
**Değerli Veliler,
Sevgili Öğrenciler,**

Bu sayıda "Dijital Dünyada Çocukların Güvenliğine Yönelik Ebeveynlerin Alabileceği Tedbirler" konusu ele alınmaktadır. Bültenin veli, öğrenci ve Öğretmenlerimize faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.



İNTERNETİN FIRSATLARI VE KULLANIM ALANLARI

Günümüzde internet yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar internet üzerinden artık araştırma yapabilmekte, görüntülü ve hızlı iletişim kurabilmekte, filmler ve videolar izleye-bilmekte, yemek sipariş edebilmekte, oyun oynayabilmekte, alışveriş yapabilmekte, yeni insanlarla tanışabilmekte, banka işlemlerini yürütebilmekte, iş bulabil-mekte, resmi evrak işlemlerini halledebilmektedir.



Yapay zekâ kullanımı daha ulaşılabilir hale gelmiş, insanlar yapay zekâ yoluyla resimler çizmeye, şarkılar bestelemeye başlamışlardır. Bunun yanında internet, iş yaşamında ve eğitim-öğretimde de vazgeçilmez bir unsur olmuştur.

İNTERNETİN RİSKLERİ VE ZARARLARI

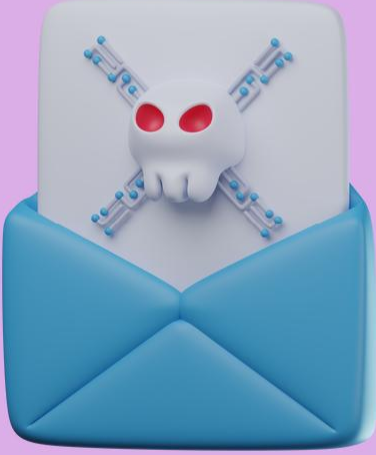


İnternet hızlı iletişimden, bilgi edinmeye; eğlenceden, ekonomik hayatta yeni iş imkânlarına kadar pek çok fırsat sunmasının yanında başta gizlilik ve güvenlik endişeleri olmak üzere çeşitli risk ve zararların ortaya çıkmasına da neden olmuştur. Bu riskleri şöyle sıralayabiliriz.



Sosyal ve Psikolojik Riskler: Siber zorbalık, çocukların cinsel istismarı, gizlilik ihlalleri, kişisel bilgilerin ele geçirilmesi, yanıltıcı beden ve benlik algıları, kandırılma, kumar, suça yardım ve yataklık, şiddete teşvik ve duyarsızlaşma, ekran bağımlılığı, sosyal becerilerin azalması...

Ticari Riskler: çevrim içi dolandırıcılık, telif hakları ihlalleri, gerçek olmayan bedava teklifler, kredi kartı bilgilerinin ele geçirilmesi...



İçerik Riskleri: Yanlış bilgi edinme, çocuklara uygun olmayan pornografik içerikler, bahis siteleri, teklifi gizlenen veya rızasız satışlar ve yanıltıcı ürün reklamı pazarlamaları, spam (istenmeyen mesaj), malware (kötü amaçlı yazılım), hacking (sisteme izinsiz erişim), ortalama...



Sağlık Riskleri: Fiziksel sağlık sorunları, obezite, psikolojik sağlık sorunları, meydan okuma (challenge) videolarının doğurabileceği sorunlar...

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar şu sonuçları göstermektedir:

>>> Kontrolsüz olarak oynanan şiddet içerikli oyunlar, öfke kontrolünde bozulmalara neden olabilir.

>>> Oyunlarda madde kullanımı, argo ve küfür kullanımının normalleştirilmesi sık görülmektedir.



>>> Şiddet içeren dijital oyunlar azalan empati ve sosyal davranışın yanı sıra, artan saldırgan davranış; saldırgan biliş, saldırgan etki için bir risk faktörüdür.

>>> Kız oyunları ve erkek oyunları gibi toplumsal cinsiyet rollerini pekiştirmeye yönelik oyunlar ise, oyun karakterleri aracılığıyla toplumsal cinsiyet rollerini pekiştirerek ideal vücut algıları sunmaktadır.

Ortaya çıkan bu sahte değer yargıları ile çocukların beslenme düzenleri ve sporla ilişkileri olumsuz yönde etkilenirken, üretilen bu yapay algı ve cinsiyet kalıpları ile çocuklar özgüven problemleri yaşamaktadırlar.



>>> Çocuk ve ergenler için en büyük tehlike yaratan oyunlar; yasal olarak oynanmayan ve satışı olmayan, e-postayla paylaşılan linkler ya da WhatsApp gibi uygulamalardan gelen linklerle yüklenen oyunlardır. Bu tür oyunlar ve videolar, çeşitli uygulamalar aracılığıyla kullanıcılarıyla iletişime geçebilmektedir. Bu oyunlar şiddet öğeleri içermekle beraber, aşamalı meydan okuma, görevler ve tehditler ile kullanıcılarını intihara kadar sürükleyebilen travmatik yaşantılara sebep olabilmektedirler.



>>> Çevrim içi tehdit, aşağılama, alay etme, hor görme vb. şekillerde ortaya çıkan siber zorbalığın; anti sosyal davranışlar, madde kullanımı, suç, saldırganlık, psikososyal uyumsuzluk, anksiyete, depresyon, kendine zarar verme, intihar düşüncesi ve azalmış yaşam doyumu dâhil olmak üzere çocuk ruh sağlığı üzerinde geniş kapsamlı etkileri bulunmaktadır.



>>> Özellikle video sitelerinde videoların altına yapılan bazı nefret içerikli, kışkırtıcı, ırkçı ve ayrımcı yorumlar çocukları kutuplaşmaya ve saldırganlığa itebilmektedir.



Kötü niyetli kişiler sahte hesaplarla çevrim içi ortamda kendilerini güvenilir, çekici, dostane, profesyonel gibi tanıtarak kurbanlarının kişisel bilgilerini ele geçirebilir; güvenlerini kazandıktan sonra para talep edebilir, çeşitli linkler göndererek bilgisayarlarını, web kameralarını hackleyebilir ve elde ettikleri bilgileri, görüntüleri yaymak amacıyla tehdit edebilir ya da bunları gerçekten yayıp satabilir. Bu tür durumlar mağdur çocukta çok ciddi travmalara, psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir.



Failler, ortamda kandırmak amacıyla sık sık çocukları hedef alırlar. Çünkü çocukların karar mekanizmasının henüz yeterince gelişmemiş olduğunun, bilgisayarda, telefonda, tablette güvenliğe yeterince önem vermediklerinin, yeni şeyler öğrenmeye ve çabuk inanmaya meyilli olduklarının farkındadırlar.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER



Telefon Almadan Önce:

Öncelikle çocuğunuzun gerçekten bir akıllı telefona ihtiyacı olup olmadığına karar veriniz. Almaya karar vermişseniz, ilk olarak telefonu ne amaçla aldığınızı, nasıl kullanacağını, hangi sürelerde kullanacağını; internetin olası risklerini, dikkat etmesi gerekenleri onunla konuşun. Bu konuda sınırları net çizin ve uymadığı durumlarda telefon kullanımını kısıtlayacağınızı ona anlatın. Telefon alındıktan sonra telefonu çocuğa vermeden önce, telefondaki ebeveyn denetimlerinizi aktif hale getirdiğinizden emin olunuz, uygulamaların gizlilik ayarlarını yapınız, uygulama izinlerini denetleyiniz, hesap açılacak uygulama var ise çocuğunuzla birlikte açınız ve bu hesabı beraber kullanacağınızı söyleyiniz.



Cihazlarda Ebeveyn Denetimlerini Aktif Hale Getirin:

Çocuğunuzun kullandığı cihazlarda indirebileceği oyunları, filmleri, videoları belirlemek için cihazda bulunan tüm uygulamaların ayarlar kısmına girerek ebeveyn denetimlerini açınız. Çocuğun herhangi bir web sitesinde ya da uygulamada hesap açarken onun yanında olunuz ve yaşını doğru girdiğinden emin olunuz.



Olası virüslere ve zararlı yazılımlara karşı nasıl önlem alabileceğinizi araştırınız, cihazın güvenlik taramasının nasıl yapıla-cağını öğrenip çocuğunuza anlatınız.



Gerektiğinde çocukların ekran başında geçirdikleri süreleri takip edebileceğiniz bazı uygulamalar da vardır. Bu uygulamaları, çocuğunuza haber vererek, kendi telefonunuza ve çocuğun telefonuna yükleyebilir ve gün içerisinde telefonla ne kadar vakit geçirdiğini görebilirsiniz.



İnternetin Olası Risklerine Karşı Çocuğunuzuzu Uyarın: Bir üst başlıkta ele aldığımız internetin ve ekran kullanımının risklerini çocuğunuzun yaşına uygun şekilde onunla paylaşınız.

Tanımadığı insanlardan gelen arkadaşlık tekliflerini kabul etmemesi gerektiğini, insanların sahte hesaplar açabileceğini, internet ortamına yüklenen fotoğrafların kötü amaçla kullanılabileceğini, kişisel bilgilerin internet ortamından paylaşılmaması gerektiğini, gelen bağlantı linklerine tıklamadan önce size sorması gerektiğini uygun bir dille anlatınız. Hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda, bir hata yaptığında, kendisini korkmuş, endişeli, huzursuz, öfkeli hissettiğinde her zaman sizinle konuşabileceğini; böyle durumlarda ona kızmayacağını ve yardım etmek istediğinizi kendisine anlatınız. Böyle bir durum ortaya çıktığında sakın kalmaya çalışınız ve bu sorunu nasıl çöze-bileceğinizi, bu konuda ona nasıl yardım edebileceğinizi çocuğunuzla konuşunuz.



Çocuğunuzun Ekran Başında Geçireceği Sürelerde Yanınızda Olmasını Sağlayınız: Çocuğunuzun bilgisayar, telefon, tablet oyunları oynarken ya da video izlerken sizinle aynı odada olmasına özen gösteriniz. Böylece çocuğun duygu durumundaki değişiklikleri gözlemleyebilir, gerektiğinde duruma müdahale edebilirsiniz.



Sosyal Medya Hesabı Açma

Yaşı: Birçok sosyal medya platformu hesap açmak için yaş sınırını 13 olarak belirlemiştir. Çocukların da bu yaş sınırını dikkate alarak hesap açması önem arz etmektedir. Ebeveynler, çocukları sosyal medya hesabı açmadan önce onlarla konuşmalı; hatta mümkünse bu hesap ebeveynler tarafından takip edilmelidir. Çocuğun bu çevrim içi platformu kullanma amacı, yapabilecekleri ve yapamayacakları netleştirilmelidir.



Dijital Oyun Seçimi:

Çocuklarınızı mümkün olduğunca oynarken öğrenebileceği oyunlara teşvik ediniz. Kelime bulma oyunu, satranç, bulmacalar, yabancı dil geliştirme oyunları, zekâ oyunları, spor oyunları gibi...

Bu oyunları sizler de telefonunuza indirip oyun saatinde çocuklarınızla beraber oynayabilirsiniz. Çocuğunuz sizin çok da tasvip etmediğiniz oyunları arkadaşları oynuyor diye ısrarla oynamak istiyorsa, ona belirli kurallar çerçevesinde, örneğin; küfür olmadan, bağırmadan ya da hakaret etmeden ve sizin gözetiminizde oynayabileceğini söyleyiniz.

Unutmayın, çocukların okulda ya da dışarıda bir araya geldiklerinde arkadaşlarıyla konuşacak konulara, ortak ilgi alanlarına da ihtiyacı vardır. Onu tüm popüler şeylerden soyutlamak, sosyal gelişimine zarar verebilir.



Sosyal, Sanatsal Etkinlik-ler ve Spor Aktiviteleri: Çocuğunuzun enerjisini boşaltabileceği, ilgi alanlarını geliştirebileceği, yeni arkadaşlar edinebileceği aktivitelere yönlendiriniz. Örneğin takım oyunlarında çocuk kurallara uymayı, empati kurmayı, yardımlaşmayı, duygu kontrolünü ve grupça hareket etmeyi öğrenebilir.

Sanat kurslarında hayal dünyasını genişletebilir, duygularını ifade etmeyi öğrenebilir, yeni teknikler geliştirebilir. Ailece ya da arkadaşlarla yapılan sinema, tiyatro, gösteri, konser ziyaretlerinde toplumsal kuralları ve nezaket kurallarını öğrenebilir; arkadaşlarıyla bununla ilgili sohbet ederek sosyalleşebilir.



Aile İçi Aktiviteler: Mümkünse her gün, değilse haftada en az iki kez aile içi aktivite saati oluşturunuz. Bu saatte tüm aile bireyleri ekran başından uzaklaşarak birlikte keyifli vakit geçirmelidir. Örneğin ebeveynler küçükken oynadıkları oyunları çocuklarına öğretebilirler. Kutu oyunları, yüz boyama, lego vb. inşa etme oyunları, sessiz sinema, minderlerden kale yapma, gölge oyunları gibi seçenekler de düşünülebilir.

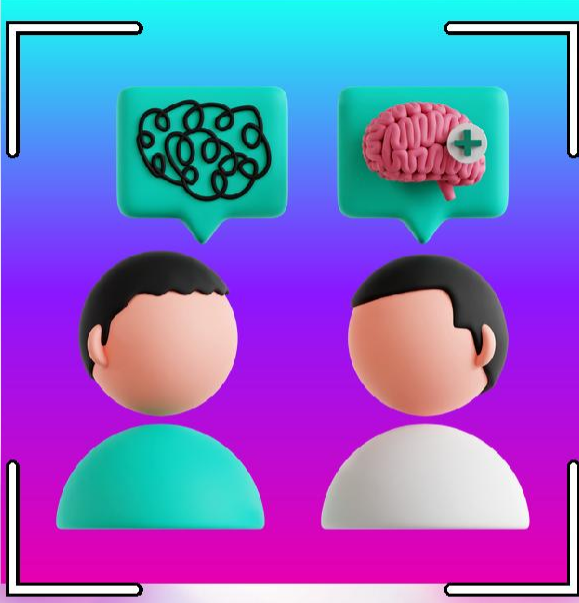
En güzel seçeneklerden biri de çocuğunuzun kendi istediği oyunu ona karışmadan, müdahale etmeden onun kurguladığı ve kurallarını koyduğu şekilde onunla oynamaktır.



Ev ve Aile Kuralları: Çok katı kurallar olmamak kaydıyla evde yemek saati, ders çalışma saati, uyku saati, oyun saati, aile içi aktivite saati, kitap okuma saati, televizyon izleme saati gibi aile bireylerinin tümünün benimseyip, uygulayacağı kurallar olmalıdır. Bu kurallar değişik sebepler ile zaman zaman esnetilebilir ancak mümkün olduğunca uygulanmalıdır. Çocuğunuzun yeni şeyler öğrenmeye, keşfetmeye, bireyselleşmeye ihtiyacı olduğu kadar düzenli ve istikrarlı bir yaşama da ihtiyacı vardır.



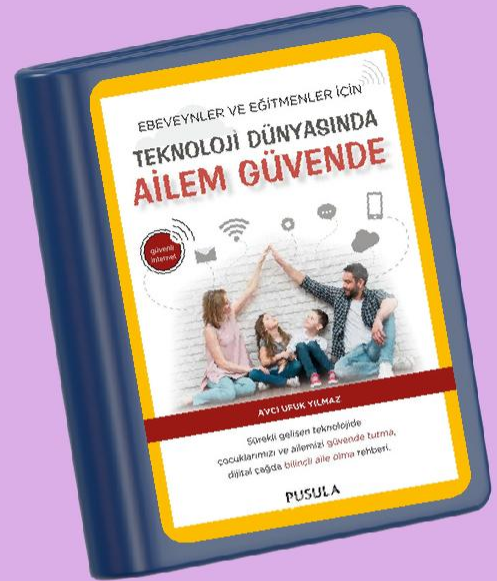
Örnek Olun: Çocuğunuzun öğrenme yaşantısında, karakterinin gelişmesinde, yeni davranış edinmesinde, sosyal-duygusal gelişiminde ona rol model olduğunuzu unut-mayın. Çocuklarınızdan yalnızca yaptığınız olumlu davranışlarınızı yapmasını beklemek, olumsuz davranışlarınızı görmezden gelme-sini ya da sergilememesini istemek gerçekçi bir yaklaşım değildir. Boş vakitlerinizi nasıl değerlendirdiğiniz, arkadaşlarınız ve akrabalarınızla olan iletişiminiz, ekran başında geçirdiğiniz süre, televizyon, internet ya da telefonda ne ile meşgul olduğunuz, kendi gelişiminize verdiğiniz önem çocuğunuzun davranışlarına da yansiyacaktır.



KONU İLE İLGİLİ KİTAP VE YAZI ÖNERİLERİ:



- Teknoloji Bağımlılığı ve Bilinçli Medya Kullanımı - Adnan Kalkan



- Teknoloji Dünyasında Ailem Güvende - Pusula Yayınları

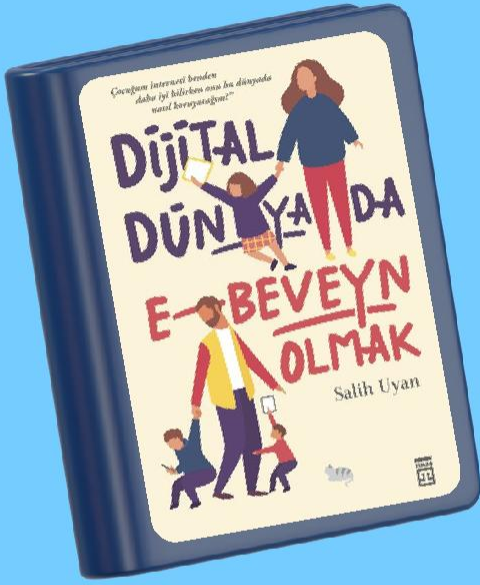


Gerektiğinde Yardım Alın:

Yukarıdaki yöntemleri denemenize rağmen, çocuğunuzun ekran başında geçirdiği süreler giderek artıyorsa, ruh halinde önemli değişiklikler meydana geliyorsa, giderek agresifleşiyor ve saldır-ganlaşıyorsa, içine kapanıyor sıklıkla mutsuz hissediyor ve

sosyal ilişkileri bozuluyorsa, eğitim-öğretim hayatında gerilemeler başladıysa bir çocuk terapistinden veya çocuk psikiyatristinden yardım alınız.





● Dijital Dünyada E-Beveyn Olmak - Salih Uyan



● Oyun Oynama Sanatı - Aletha Solter



YARARLANILAN KAYNAKLAR

- BAYZAN, Ş., ÇUBUKÇU A., (2013). Türkiye’de Dijital Vatandaşlık Algısı ve Bu Algıyı İnternetin Bilinçli, Güvenli ve Etkin Kullanımı İle Artırma Yöntemleri. <https://www.researchgate.net/publication/348158490>
- DONAT BACIOĞLU, S., (2022). 21. Yüzyılda Çocukları ve Gençleri Bekleyen Siber Riskler. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Trakya Üniversitesi, Edirne.
- GÜLER, N., BAYZAN, Ş., GÜNEŞ, A. (2016). İnternette Çocuklara Yönelik Riskler ve Ailelerin Bilinçlendirme Faaliyetlerindeki Rolü. <https://www.researchgate.net/publication/348159334>
- TOPÇU, S., (2018). Çocuk ve Sanal Ortam. Kocatepe Tıp Dergisi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı. Güvenli İnternet Kullanımı. [https://ortaokul.tbm.org.tr/Teknoloji-](https://ortaokul.tbm.org.tr/Teknoloji-Bagimliliği)

- Bağımlılığı

