



DIJİTAL EBEVEYNLİK

MAHMUT YAY

YEŞİLAY YAYINLARI

2.
BAŞKI

DİJİTAL EBEVEYNLİK

2. BASKI

İSTANBUL, 2019

DİJİTAL EBEVEYNLİK

© TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye Yeşilay Cemiyetine ait olup kitabın hiçbir bölümü kısmen veya tamamen izinsiz kopya edilemez, basılamaz, elektronik ve mekanik bir şekilde çoğaltılamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

ISBN:

978-605-9090-49-0

ANAHTAR SÖZCÜKLER:

ebeveyn, dijital, teknoloji, sanal, bağımlılık

BASKI:

Gülmat Matbaacılık Yayıncılık San. Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Fazılpaşa Cad. No. 8/4
Topkapı / İstanbul

1. Baskı: Kasım 2017
2. Baskı: Mart 2019

YAZAR:

Mahmut Yay

GRAFİK TASARIMI, MİZANPAJ:

Esra Tokar

Bu kitapta yayınlanan yazıların fikri sorumluluğu yazara aittir.

Kitapla ilgili her türlü görüş ve önerileriniz için elektronik posta adresi:
iletisim@yesilay.org.tr

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|-----------|
| DİJİTAL EBEVEYNLİK NEDİR, NEDEN GEREKLİDİR? | 9 |
| ANNE-BABALARIN DİJİTAL EBEVEYNLİK ROLLERİ NELERDİR? | 13 |
| BİLGİSAYAR VE İNTERNET TEKNOLOJİSİNİN ÇOCUK VE GENÇLERE SUNDUĞU FIRSATLAR | 19 |
| BİLGİSAYAR VE İNTERNET TEKNOLOJİSİNİN BARINDIRDIĞI RİSKLER | 23 |
| BİLGİSAYAR VE İNTERNET TEKNOLOJİSİNİN KÖTÜYE KULLANIMI | 31 |
| BİLGİSAYAR VE İNTERNET TEKNOLOJİSİNİN PROBLEMLİ KULLANIMI | 39 |
| SİBER ZORBALIK | 47 |
| BİLGİSAYAR VE İNTERNET TEKNOLOJİSİNİN BARINDIRDIĞI RİSKLERE KARŞI NELER YAPILABİLİR? | 53 |
| DOĞRU ANNE-BABALIK ROLLERİ VE ÇOCUKLA SAĞLIKLI İLİŞKİ GELİŞTİRME | 58 |
| SAĞLIKLI İRADE EĞİTİMİ | 60 |
| TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI NE DEMEKTİR VE NASIL YAPILABİLİR? | 62 |
| SİBER ZORBALIĞI ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR? | 65 |
| ÇOCUĞUM SİBER ZORBALIĞA UĞRARSA NE YAPABİLİRİM? | 66 |
| GÜVENLİ İNTERNET VE FİLTRE HİZMETLERİ | 67 |

BİLGİSAYAR VE İNTERNETİN GÜVENLİK AYARLARINI BİLMENİN ÖNEMİ 68

ÇOCUĞUMUZUN BİLGİSAYARINI VE GİRDİĞİ PROGRAMLARI TAKİBİN ÖNEMİ 69

YAŞ GRUPLARINA GÖRE SIKÇA SORULAN SORULAR 71

ÇOCUĞUMU BİLGİSAYAR VE İNTERNETLE NASIL TANIŞTIRMALIYIM? 73

ÇOCUĞUMA NE ZAMAN TABLET YA DA AKILLI TELEFON ALMALIYIM? 74

ÇOCUĞUMA NE ZAMAN BİR SOSYAL MEDYA HESABI AÇABİLİRİM? 74

İNTERNETTE BİLGİ GÜVENLİĞİ VE MAHREMİYET NASIL KORUNABİLİR? 76

İNTERNETTE DOĞRU BİLGİYE ULAŞMA YOLLARI VE BİLGİ AHLAKI NEDİR? 76

SONUÇ 79

KAYNAKÇA 83

**DİJİTAL
EBEVEYNLİK
NEDİR, NEDEN
GEREKLİDİR?**



Teknolojinin günlük hayatın sıradan bir parçası haline gelmesiyle, günümüz çocukları adeta dijital cihazlarla kuşatılmış bir çevrede büyümeye başlamış ve teknoloji hakkında neredeyse ebeveynlerinden çok daha fazla şey bilir hale gelmiştir. Bu durum çocuklara teknolojinin nimetlerinden faydalanma imkânı sunmakla birlikte, yaşları itibariyle bazı ciddi risk ve dezavantajlar taşımaktadır.

Çocukların sosyal, duygusal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel gelişimlerini pek çok açıdan etkileyebilecek olan bu konuda ebeveynlerin çocukların dijital dünyasında iyi birer rehber olabilmesi ve teknolojinin doğru kullanım tarzlarını çocuklarına aşılayabilmeleri için sahip olmaları gereken özellikler “dijital ebeveynlik” kavramını doğurmuştur.

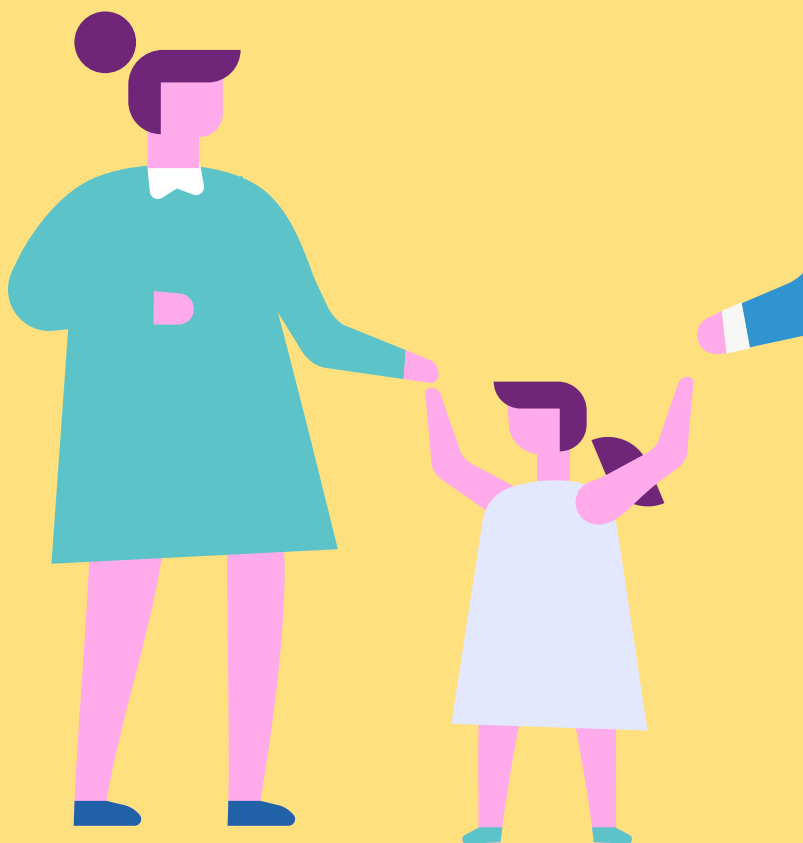
Ebeveynlerin dijital cihazların güvenli ve verimli kullanımıyla ilgili bilinçlenmeleri, teknolojinin faydalı taraflarından istifade edip riskli ve zararlı taraflarının farkında olmaları konusunda çocuklarına rehberlik etmeleri ve önlem almaları gibi meseleler, günümüz ebeveynlerinin sorumlulukları arasına girmiş ve sağlıklı nesillerin yetiştirilebilmesi adına elzem hale gelmiştir.

Bu bağlamda “dijital ebeveyn”; çağımızın dijital dünyanın gereklerini yadsımayan, temel düzeyde dijital araçların kullanımına hâkim, uçsuz bucaksız bir alan

olan dijital ortamlardaki olanakların ve risklerin farkında olan, çocuğunu bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı hakkında çocuğuna rol model olan, kişi haklarına gerçek hayatta saygı duyulması gerektiği gibi sanal ortamda da aynı şekilde davranılması gerektiğini çocuğuna aşılaman, teknolojik gelişmelere daima açık anne ve babadır [1].

Dijital ebeveynlik tanımında “dijital” kavramıyla kastedilen; oyun, eğlence, araştırma, vakit geçirme gibi herhangi bir amaç için kullanılabilen her türlü elektronik araçtır.

**ANNE - BABALARIN
DİJİTAL
EBEVEYNLİK
ROLLERİ
NELERDİR?**



Günümüz dijital çağının imkânlarından en iyi şekilde faydalanmak ve çocuklarını muhtemel risklerden korumak isteyen her ebeveynin üzerine düşen temel “dijital ebeveynlik” rollerini, Dijital Okuryazarlık, Farkındalık, Kontrol, Etik ve Yenilikçilik başlıkları altında inceleyebiliriz. Aşağıda bu başlıklar altında anlatılan rollere dair özet bilgiler, ilerleyen bölümlerde detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

OKURYAZARLIK

Çok sayıdaki teknolojik gelişmeyle birlikte okuryazarlık kavramına “dijital okuryazarlık”, “teknoloji okuryazarlığı” gibi yeni kavramlar eklenmiştir. Dijital okuryazarlık kavramıyla kastedilen, temel seviyede teknolojiyi ve interneti kullanma becerisi ile bilgi-iletişim teknolojilerinde gizlilik politikaları bilgisine sahip olma kastedilmektedir.

Türkiye’de dijital araçların kullanılmaya başlandığı tarih çok eskiye dayanmadığı için çocuklar ve ebeveynler arasında dijital araçları kullanma becerileri bakımından çok büyük farklılıklar bulunmaktadır. Çalışmalar, Türkiye’de çocukların yaklaşık %78’inin ebeveynlerinden daha fazla bilgiye sahip olduğunu göstermektedir [2].

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Bu durumun yol açtığı olumsuzlukların başında, çocukların internette rahatsız oldukları bir durumla karşılaştıklarında bunu ilk olarak ebeveynleriyle değil akranlarıyla paylaşması ya da çocuğun gözünde ebeveyni tarafından dijital aletlerin kullanımına yönelik yapılan önerilerin değersiz görülmesi ve göz ardı edilmesi sayılabilir.

Bunun yanında dijital araçlar hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmayan bir ebeveyn çocuğunun ne yaptığına dair fikir sahibi olamamakta ve onu sağlıklı kullanıma yönlendirememektedir.

FARKINDALIK

Dijital ebeveyn olan bir birey, dijital okuryazar olmanın yanında internette bulunan olumlu ve olumsuz içeriklerin ayırımını yapabilen, çeşitli risklerin farkına varabilen, bu sayede çocuğunun bilgisayarda ya da internette ne yaptığını takip edebilen bir birey olmalıdır. Günümüz gelişmekte olan toplumlarında ailelerin evde birlikte geçirdikleri vakit içerisinde internet önemli bir yer kaplamaktadır. Bu nedenle dijital ebeveynlik rollerinden olan farkında olma rolü son derece önemlidir.

KONTROL

Farkındalığı yüksek olan ve dijital ebeveyn olmak isteyen birey, çocuğunun dijital ortamlardaki davranışlarını kontrol etmek isteyecektir. Dijital ebeveynlerin kontrol rolünün gerektirdiği özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Çocuğunu internet gibi uçsuz bucaksız bir ortamda yalnız bırakmama.
- Zararlı gördüğü içeriklere erişilmesine engel olma, sebeplerini mantıklı bir şekilde izah etme ve filtre programları gibi yazılımlar kullanma.
- Problemlili kullanım düzeyinde olmaması için ne zaman ve ne kadar İnternet ya da bilgisayar kullanabileceğine yönelik sınırlamaların olduğu bir kılavuz hazırlama ve konulan kurallara uyma.

- Birlikte kullanma. (Facebook, vb. sosyal ortamlarda hesap açma ve çocuğu arkadaş olarak ekleme ya da birlikte internette kaliteli ve faydalı zaman geçirme gibi.)

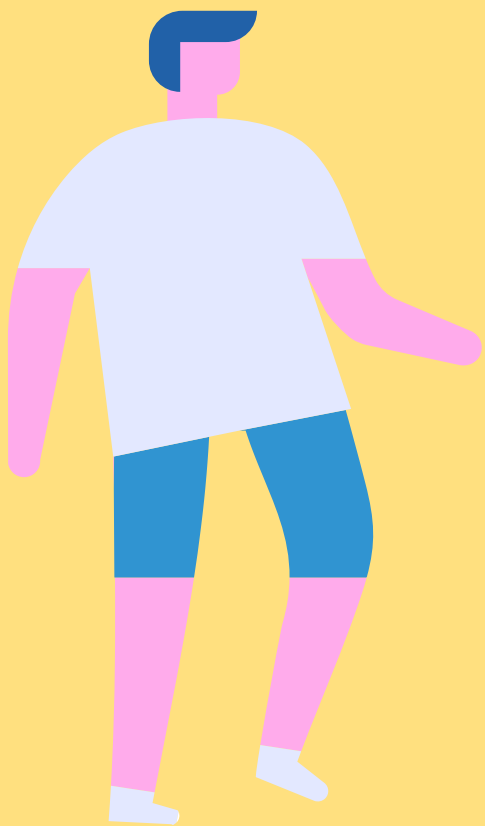
ETİK

Etik rolü, internette kişi hak ve onuruna, özel hayatların gizliliğine saygılı ve bilgi ahlakına uygun davranmayı; bunun yanında ulaşılan bilgilerin doğruluğunu ve güvenliğini araştırmayı, bu bilgilerin hak sahiplerinin isteğine uygun davranmayı ve fikri mülkiyete saygılı olmayı gerektirmektedir.

YENİLİKÇİLİK

Dijital ebeveynler, yeniliklere karşı ilgili ve yenilikleri güncel olarak takip edip öğrenme çabası içerisinde olan, aynı zamanda bu yeniliklerin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olan bireyler olmalıdır [1].

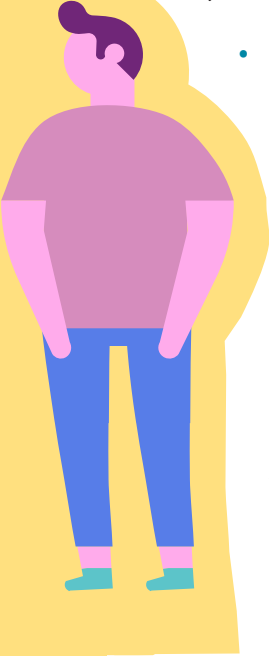
**BİLGİSAYAR VE
İNTERNET
TEKNOLOJİSİNİN
ÇOCUK VE
GENÇLERE
SUNDUĞU
FIRSATLAR**



Doğru kullanıldığı takdirde bilgisayar ve internet teknolojileri çocuk ve gençlere çok sayıda fırsat sunabilir. Bu fırsatları özetle aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendiği takdirde internet üzerinde yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimine katkı sağlayacak pek çok bilgi edinebilir; yurtiçi ve yurtdışındaki anlık gelişmelere, haberlere erişim sağlayabilir; günlük hayatta gözlemleyemeyeceği birçok bilimsel bilgiyi (DNA sarmal dizilimi gibi) görseller ile anlatan, yabancı dil eğitimi veren vb. birçok videoya ulaşım sağlayıp, akademik gelişimlerine katkı sağlayabilirler.

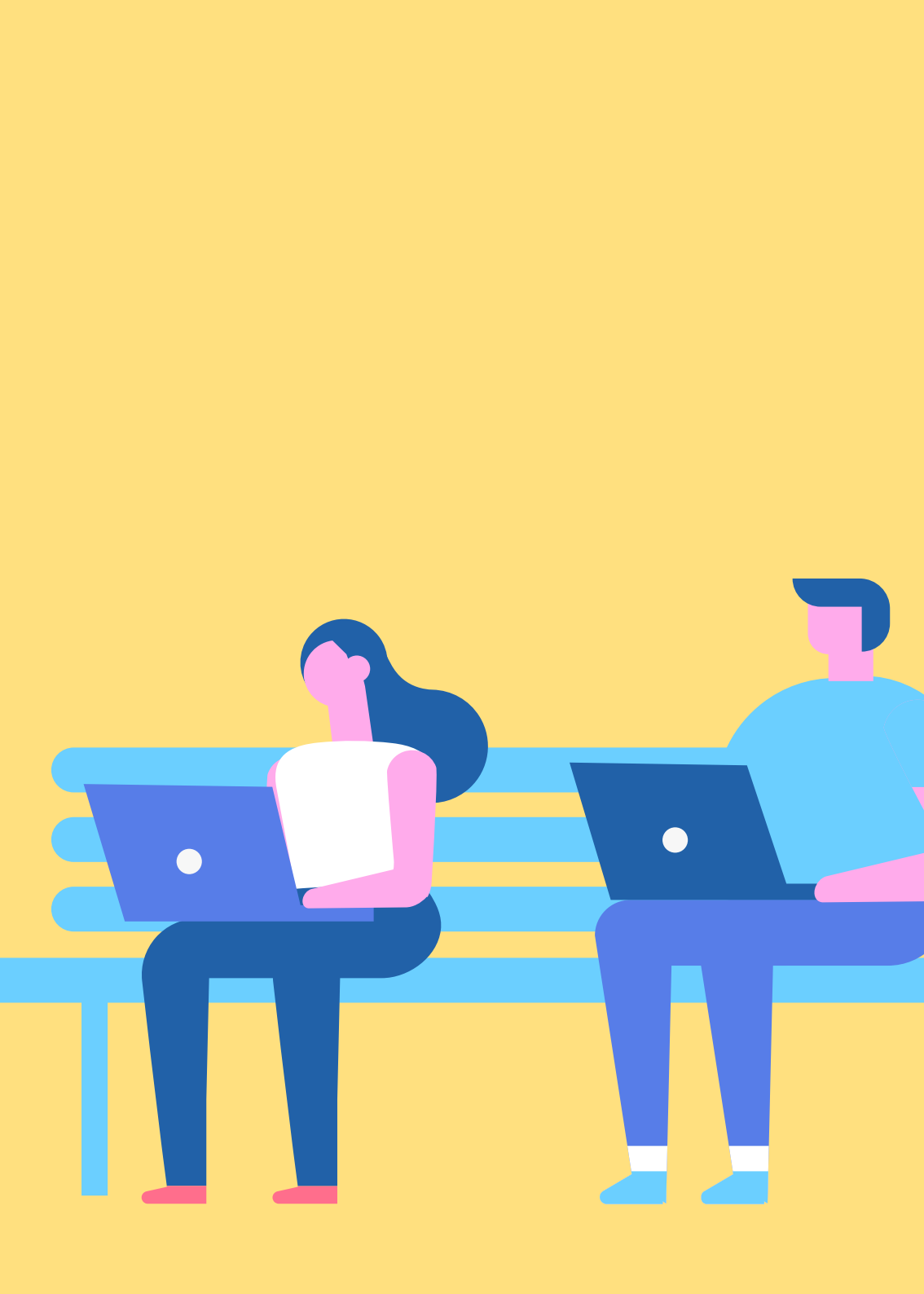
- İnternet, sesli ve görüntülü olarak dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkânı sunar. Bu sayede örneğin bir sınıftaki öğrenciler dünyanın bir ucundaki başka bir sınıf öğrencisiyle canlı olarak iletişim kurup, ortak ders alma ya da tartışma yapma şansına sahiptir.
 - Günümüz bilgisayar uygulamaları üç boyutlu çizimler yapabilme, web sayfası oluşturma, animasyon uygulamaları yapabilme vb. gençlerin yaratıcılıklarını ortaya çıkarabilecekleri birçok fırsat sunmaktadır.
- İnternet gençlerin özgür biçimde kendilerini ifade edebilecekleri ve kendi kimliklerini oluşturmalarına fırsat veren ortamlar sunar.



- Normal koşullarda ulaşılması çok zor olan bir insanla e-posta ya da sesli-görsel iletişim araçlarıyla iletişim kurabilme ve paylaşımında bulunma imkânı bulunmaktadır. Bu sayede örneğin bir çocuk, okuduğu bir kitapta aklına takılan bir soruyu kitabın yazarına ulaşip sorabilme imkânını bulabilmektedir.

Bu fırsatlar listesini çoğaltmak mümkündür ancak önemli olan anne ve babaların, bilgisayar ve internet teknolojilerini çocuklarının sağlıklı gelişimlerinde bir araç olarak kullanabilme becerisini gösterebilmeleridir [3].

**BİLGİSAYAR VE
İNTERNET
TEKNOLOJİSİNİN
BARINDIRDIĞI
RİSKLER**



Nasıl ki normal koşullarda bir ebeveynin, çocuğuyla birlikte değilken, onun evin dışında, nerede, kiminle olduğunu bilmesi gerekiyorsa; sayısız çeşitlilikte içeriğe maruz kalınmasına olanak tanıyan dijital aletlerin başında ya da uçsuz bucaksız bir ortam olarak nitelendirilebilecek internette çocukların kontrolsüz bir şekilde başıboş bırakılması, çok sayıda riske karşı onları korumasız bırakmak demektir. Çocukların internet ortamında ya da dijital aletlerin problemli kullanımında karşılaşılabilecekleri başlıca riskleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Fikren hazır olmadıkları bazı içeriklere maruz kalabilirler. İnternette şiddet, alkol, madde kullanımı ve cinsellik başta olmak üzere çok sayıda kötü örnek teşkil edecek içerikler mevcuttur. Çocukların herhangi bir filtreleme programı kullanmadan internete bağlanması halinde, bu içeriklere maruz kalma ihtimalleri oldukça yüksektir. Nitekim çocukların seyrettiği popüler YouTube videoları hakkında içerik araştırması yapan bazı çalışmalar, küçük yaştaki kullanıcıların, yetişkin içeriğine sahip videolara yalnızca üç tıklama kadar uzaklıkta olduklarını göstermiştir [4]. Dünya çapında sektör haline gelen ve 80–90 milyar ABD doları ile ifade edilen çocuk pornosunun, son dönemde ne yazık ki ülkemizden de beslenmeye başladığına dair bulgular ve vakalar rapor edilmektedir. 2003 yılı itibarıyla İnternet üzerinde bulunan web sitelerinin %12'si pornografiktir [5]. Bu tür içeriklere çocukların ve gençlerin erişme olasılığı ise oldukça yüksektir. Özellikle normal şartlarda internette cinsel içerikli arama yapmayacak kadar küçük olan çok sayıda çocuk, aramadan, beklemeden, istemeden kazara bu ve benzeri içeriklere rastlayabilmektedir. Nitekim 2016 yılı verilerine göre internet kullanan çocuk ve ergenler arasında internette gezinirken pornografiye rastlayan-

ların oranı %57, başka bir şey yaparken çıkıveren pornografik reklamlara maruz kalanların oranı %38, başka bir şey ararken bir porno sitesine kazara girenlerin oranı %36 olarak bildirilmektedir [6]. Reklam, spam vb. yollarla çocukların karşısına çıkan bu içerikler, çocukların yaşları büyüdükçe artan meraklarıyla daha fazla tıklanmaya ve ileriki yaşlarda görülen sağlıksız cinsel gelişim, problemlili online cinsel içerik kullanımı, cinsel bağımlılık vb. problemlere sebep olabilmektedir.

Herhangi bir filtreleme programı kullanılmaksızın internet ortamında denetimsiz bırakılan çocukların, aşırı şiddet içerikli resim, görüntü, video vb. içeriklere erişme ihtimalleri de oldukça yüksektir.

- Yine araştırmaların gösterdiği verilere göre internette başka bir şey ararken aşırı şiddet ve korku içerikli bir siteye rastlayan kullanıcıların oranı %22, düşmanca ve nefret söylemleriyle dolu bir siteye rastlayanların oranı %9 olarak bildirilmektedir [6].

Küçük yaştaki kullanıcıların, aşırı şiddet içeriklerine erişme ihtimalleri oldukça yüksek.

- Bu tarz içeriklere erişim rastlantı yoluyla olabilmekle birlikte, oynanan bazı oyunlar ya da özellikle ergenlik döneminde olan gençlerin merak duygularını giderme maksatlı yaptıkları çevrimiçi aramalar vasıtasıyla da olabilmektedir. Bu durum, sağlık ve cinsellikle ilgili yanlış birçok bilgi ve kötü örneklerin de var olduğu internet ortamında, ergenlerin yanlış bilgiler edinmelerine; bu içeriklerle aşırı meşguliyet sonucu, bilgilenme amacının dışına çıkan kullanım tarzları geliştirmelerine; yasa dışı içeriklere erişmelerine; gerçek cinselliğin internette gördükleri gibi olduğuna dair yanlış kanılarının oluşmasına sebep olabilmektedir. Aynı şekilde çocukların erken yaşta şiddet içerikli oyunlar oynaması ya da bu tarz içeriklere çeşitli yollarla maruz kalması sonucu, yetişkinlik dönemlerinde şiddete eğilimli bireyler haline gelme olasılıkları artmaktadır.
- Günümüzde internet bağlantılı cihazların ve uygulamaların çeşitliliği çocukların gizlilik ve güvenliklerini tehlikeye atmaktadır. Farklı işletim programları, her cihazda ayrı ayrı güvenlik uygulanmasını zorlaştırmaktadır.

Bununla birlikte çocuklar için ulaşılabilir olan pek çok uygulama, veri toplama ve paylaşma yöntemlerini açıklamama eğilimindedir. Ayrıca bu uygulamaları kullanan ebeveyn ve çocuklara genellikle kolay bir şekilde hesaplarını kapatma ve silme seçeneği de sunulmamaktadır [7].

- Çocukların internet ortamında oynadıkları bazı sohbet etme imkânı sunan oyunlar ya da kullandıkları sosyal paylaşım siteleri vasıtasıyla ebeveynlerinin bilgisi dâhilinde olmadan yabancı insanlarla iletişime geçmesi sonucu, yanlış arkadaşlıklar geliştirmesi ya da arkadaşça yaklaşan kötü niyetli kullanıcılar tarafından kandırılma, dolandırılma, aileleriyle ilgili özel bilgilerin sızdırılması, istismar, taciz edilme, kaçırılma ve pedofiliye maruz kalmalarına varan telafisi güç, hayati zararlar söz konusu olabilir.

Yanlış arkadaşlıklar geliştirilmesi, telafisi güç, hayati zararlara neden olabilir.

- Çocuklar internet üzerinden ebeveynlerinin kredi kartı ile haber vermeden alışveriş yapabilirler. Bu durumun yol açacağı sonuçlar çok ciddi boyutlarda olabilmekte, aileleri büyük borçlar altına sokabilmektedir.
- İnternet ortamında karşılaştıkları ırkçı/nefret söylemi bazı aktivitelere katılım sağlayabilir; reklamlar yoluyla ticari ikna ve sömürülmeye alet olabilir; kumar ve birtakım finansal suçlara karışabilir; korsanlık, izinsiz dosya yükleme gibi yasadışı aktivitelerde bulunabilirler.
- Eğlence amaçlı indirilen bir oyun programında virüs, casus yazılım gibi zararlı yazılımlar bilgisayara bulaşabilir. Bu yazılımlar, çok çeşitli tekniklerle bilgisayara ve kullanıcılarına zarar verebilir [8].
- Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşimde olmak yerine, dijital aletler başında eve kapanmak suretiyle sosyal bir kişilik gelişimi gösterebilirler.

Siber zorbalığa maruz kalabilir ya da siber zorbalık yapabilirler.

- “Siber zorbalığa” maruz kalabilir ya da siber zorbalık yapabilirler. Siber zorbalık, üzerinde ayrıca durulması gereken bir konudur. Arkadaşının uygun-

suz fotoğraflarını veya rahatsız edici görüntülerini sanal âlemde paylaşma, sosyal medya hesaplarını ele geçirme, spam veya virüs içerikli mailler gönderme vb. gibi teknoloji üzerinden her tür teknik ve psikolojik zorbalığa varan davranışlar günümüzde siber zorbalığa uğrayan bireyler için tamiri zor yaralara yol açabilmektedir. Sayfa 31’de siber zorbalığın sebepleri, sonuçları ve önleme yöntemleriyle birlikte detaylı ele alındığı bir kısma yer verilmiştir.

- Dijital aletlerin başında aşırı zaman harcayan, dijital aletleri sorumsuzca, bilinçsizce ve yanlış kullanan çocuklarda, “teknoloji kötüye kullanımı” dediğimiz, onlara yararı olmadığı gibi fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişim alanlarında ciddi problemlerin görülmesine yol açan bir kullanım tarzı gelişmektedir [9,10]. Bu husus, hangi durumlarda teknoloji kötüye kullanımı olduğunu ve tüm bu gelişim alanlarında bireyi nasıl etkilediğini anlayabilmek adına, bu alanları tek tek incelemeyi gerekli kılmaktadır. Bu sebeple sayfa 23’de ebeveynlerin bu konuda almaları gereken önlemleri de içeren ayrı bir bölüme yer verilmiştir.

0-13 YAŞ ARALIĞI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN RİSKLER

- Araştırmalar çocukların gün geçtikçe interneti daha küçük yaşta kullanmaya başladığını göstermektedir [11]. Bu yaşta çocukların teknoloji kullanımında acemi olması, düşük ve yeterince gelişmemiş sosyal becerileri, onları internet ortamında daha fazla savunmasız bırakmakta ve riskli içeriğe maruz kalma ihtimallerini arttırmaktadır.
- Küçük yaş çocuklarda video paylaşım siteleri en çok ziyaret edilen popüler siteler olarak karşımıza çıkmaktadır [6]. Çocuklarımızın internete kolay ulaşabilir olması da, serbest ve denetimsiz bırakıldıkları takdirde, yaşları itibarıyla izlememeleri gereken şiddet, alkol, madde kullanımı ve cinsellik gibi içeriklere maruz kalmalarına sebep olmaktadır.
- Maalesef bizzat anne babalar tarafından çocukları hakkında çok küçük yaştan itibaren oluşturulan dijital geçmişler” ya da “dijital ayak izleri” çocukların gizlilik ve güvenliklerini tehlikeye atar hale gelmiştir. Bazı anne babalar blog yazma, bazılarıysa düzenli olarak çocuklarının daha doğmadan önce anne karnındaki ultrason görüntülerinden başlayıp, yürüyüp konuşmaya

başladığı anlarına kadar fotoğraf ve videolarını çekip bunları internet ortamında paylaşmak suretiyle onların dijital ayak izlerini oluşturmaktadır [12]. Henüz kendisi hakkında paylaşılanların içeriğini anlayamayacak ve yorum yapamayacak kadar küçük olan bebekler ve çocukların kendileri hakkında oluşturulmuş bu dijital geçmişler, ileriki yıllarda çocuğun kendisi tarafından silinmek istendiği takdirde silinememekte, internet ortamında kimler tarafından nerelerde paylaşıldığı, kimlere kadar ulaştığı ve ne kadar yayıldığı belli olmamaktadır. Bununla birlikte aileler çocuklarına dair paylaştıkları fotoğraf, video ve bazı özel bilgilerin (doğum tarihi vb.) kötü niyetli insanların eline geçtiği takdirde çok çeşitli yollarla kötüye kullanılabilceğinin farkında olmamaktadır.

- Akıllı telefonlar ve dokunmatik ekranlı tabletler söz konusu olduğunda, birçok uygulama, çocuğun veya ebeveyninin bilgisi olmaksızın belirli kullanıcı bilgilerini kullanmaktadır. Bu bilgi, çocuğun kimlik ayrıntılarını, coğrafi konumunu veya telefon numarasını içerebilir. Buna ek olarak, bazı işletim ortamları kullanıcılara uygulamayı indirmeden önce herhangi bir bilgilendirme yapmadan, uygulamalar içindeki sosyal paylaşım sitelerine bağlantılar sağlamaktadır.
- 13 yaşından küçük çocuklar, oyunlarda yaşadıkları olumsuzluklardan (arkadaşları tarafından oyundan dışlanma, çevrimiçi profillerinin kötüye kullanılması, oyundaki hesaplarının çalınması, hacklenmesi, sanal para kaybı vb.) yaşları gereği daha büyük yaştaki çocuklara oranla çok daha fazla etkilenebilirler [7].
- Dijital aletlerin kullanımında karşılaşılabilecekleri riskler hakkında genel bir bilgiye sahip olsalar bile küçük çocuklar yaşça daha büyük olan çocuklara oranla daha savunmasızlardır. Bunun sebebi sadece bilmelerinin yeterli olmaması ve gerçek bir tehditle karşılaştıklarında bunu anlamamaları ya da çabuk kanabilmeleridir.
- 8-9 yaş altı çocuklar genellikle sanal dünyaya erişimi, Facebook gibi sosyal paylaşım sitelerini kullanmayı, yaşça kendilerinden büyük olan kardeşlerinden öğrenir. Bu sebeple çocuğun etrafında, ondan yaşça büyük olan kardeşler, iyi birer abi-aba ve iyi birer örnek olmaları için bilinçlendirilmeli ve küçük çocuklarımızın iyiliği için büyük kardeşlerin rolü dikkate alınmalıdır.

- Anne babalar küçük çocuklarının internet faaliyetlerini, büyük çocuklarına göre daha masumca ve tehlikesiz gördüklerinden, daha az kontrol etme eğiliminde olabilmektedir. Örneğin, 13 yaş üstü çocuklarıyla interneti birlikte kullanırken küçük çocuklarını yalnız bırakabilmekte ve bu durum küçük yaş çocukları daha fazla riskle karşı karşıya bırakabilmektedir.

**BİLGİSAYAR VE
İNTERNET
TEKNOLOJİSİNİN
KÖTÜYE
KULLANIMI**



Çocuk ve ergenler teknolojiyi sağlıklı kullandıkları takdirde, doğru bilgiye kolay ulaşım sağlayabilme, akademik başarılarını arttırabilme vb. avantajlara sahip olabilirler. Bununla birlikte İnternet, telefon, bilgisayar, tablet vb. dijital araçlar denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanıldığında; gündelik sorumluluklar aksatıldığında ve uzun süreli ve uygunsuz içeriğe maruz kalınarak kullanıldığında, “teknoloji kötüye kullanımı” oluşmuş ve bu kullanım zararlı hale gelmiş demektir. Bu zarar çocuk ve gençlerin kendi yaş gruplarına özgü tamamlamaları gereken gelişim ödevlerini tamamlayamama ve akranlarından geri kalmalarına sebebiyet verebilir.

Kötüye kullanım söz konusu olduğunda aşağıdaki gelişim alanları olumsuz yönde etkilenir. Bu gelişim alanlarında, teknolojiyi kötüye kullanmanın bireyi geriye götürmesi zararlı kabul edildiği gibi, normal şartlarda gerçekleşmesi beklenen gelişime mani olması da zarar olarak kabul edilmelidir.

FİZİKSEL GELİŞİME ETKİSİ

Kişinin bilgisayar vb. cihazları uzun süreli ve sağlıksız kullanımından kaynaklı yaşadığı duruş bozuklukları, kas kemik ağrıları, göz bozuklukları vb. zararlar, kişiyi fiziksel gelişim yönünden geriye götüren zararlara örnek olarak verilebilir. Fiziksel gelişimin üç önemli ayağı vardır. Bunlar: Uyku, beslenme ve hareket ihtiyacıdır.

1) Uyku:

İnternette videodan videoya geçerken, takip edilen dizilerin bölümlerini bitirmeye çalışırken, sosyal medyadaki gelişmeleri takip ya da yazışmalara cevap vermeye uğraşırken uyku sağlığı bozulabilir. Sağlıksız bir uykuyu da, **düzensiz, yetersiz ve dengesiz** olarak ele alabiliriz.

Düzensiz uyuyan kişinin kaçta yatıp kaçta kalktığı belli değildir. Bir gün uykuya daldığı ve uyandığı saatle diğer gün birbirini tutmaz. Düzensiz uyuyan kişilerde, biyolojik ritimde bozulmalar, olur olmaz yerlerde uykunun gelip olur olmaz zamanda kaçması, dikkati toparlamada problem yaşama, yeni şeyler öğrenmede zorlanma sık görülür. Yatmadan önce ekran ışığına maruz kalınması, vücudun uyku hormonu olarak bilinen melatonin hormonu salgılanmasını engellemekte ve uykuya dalmada problem yaşama, gün içerisinde uykusuzluk yaşama gibi sıkıntılara sebep olmaktadır.

Yetersiz uyuyan ve uykusuz kalan bireyler özellikle de çocuk ve ergenler dürtü kontrol bozukluğu, öfke kontrolünde problem ve yeni şeyler öğrenmede zorluk yaşarlar.

Dengesiz uyuyan, yani gece-gündüz arasında uyku ve uyanıklık dengesini kuramayan bireyler hem psikolojik hem de fizyolojik hastalıklara daha yatkın hale gelirler. İnsanın, biyolojisi gereği gündüz saatlerinde uyanık olması ve vücudunun melatonin hormonu salgıladığı gece saatlerinde uyuması ve yeteri kadar dinlenebilmesi, sağlığı açısından son derece önemlidir.

Sonuç olarak teknoloji kullanımı eğer uykunun dengeli, yeterli ve düzenli olmasına mani oluyorsa, bu noktada teknolojinin kötüye kullanımı var demektir.

Bu tarz problemlerin önüne geçebilmek için bir takım temel önlemler almakta fayda vardır. Örneğin yatmadan en az bir saat önce bütün ekran kullanımlarının bitirilmiş olması gerekmektedir. Ayrıca çocuğumuzun yattığı odada bilgisayar, televizyon vb. olmamalıdır.

2) Beslenme:

Çocuk ve ergenler bilgisayar oyununun veya telefon vb. dijital aletlerin başına bir an önce geçmek için özensiz beslendiğinde ya da ne yediğine dikkat etmeden yediğinde bazı problemler ortaya çıkabilmektedir. Özellikle, dijital aletler başında yeterince hareket edemeyen çocuklarda, hareketsizlik ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak sık gözlenen problemler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Şekerli yiyeceklerin fazla tüketilmesi sonucu saldırganlığın artması ve dürtü kontrolünün azalması.
- Besin değeri düşük olan abur cubur tarzı yiyeceklerin fazla tüketilmesi sonucu fiziksel gelişimin sağlıklı olmaması ve ileri yaşlarda görülebilecek sağlık problemlerine sebep olması
- Fast food tarzı yiyeceklerin sık tüketilmesine bağlı aşırı kilo problemleri

3) Hareket ihtiyacı:

Hareket etmek fiziksel gelişimin olmazsa olmazıdır. Hem psikolojik hem fiziksel anlamda insanın hareket etmeye ihtiyacı vardır. Çocuk ve ergenlerin bu ihtiyacı yetişkinlere göre çok daha fazladır. Dijital aletlerin başında uzun süre hareketsiz kalan çocukların kas kemik gelişimi yetersiz kalabilmekte, duruş bozuklukları oluşabilmekte, motor becerileri gelişmeyebilmekte, boy uzaması normalde olacağından daha az olabilmekte ve buna benzer fiziksel gelişim sorunları gözlenebilmektedir.

PSİKOLOJİK GELİŞİME ETKİSİ

Psikolojik anlamda gelişen sağlıklı bir bireyin kendini tanıması, güçlü ve zayıf yönlerini, istek ve gereksinimlerini bilmesi, yeteneklerini keşfetmesi, kendisi ile barışık, hayata dair hayal ve hedeflerinin olması beklenmektedir. Fakat çocuk ve gençlerin sanal âlemden, gerçek sosyal hayat ve insan ilişkilerinden kopuk, ekran başından kalkamaz vaziyette uzun süre teknolojiyi bilinçsiz kullanmaları, tamamlanması gereken psikolojik gelişim basamaklarının yarım kalmasına neden olabilmektedir. Teknoloji kötüye kullanımı olan bireylerde, psikolojik gelişim alanındaki bu ihtiyaçların karşılanamadığı, depresyon, sosyal fobi ve öz güven problemleri gibi bazı psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıktığı gözlemlenmektedir.

SOSYAL GELİŞİME ETKİSİ

Sağlıklı bir sosyal gelişim için insanların etrafında büyükler, akranlar ve küçükler olmak üzere üç grup insan olmalı ve bu üç grupta düzenli bir ilişki içerisinde olunmalıdır. Bu noktada günümüz toplumunda yaşadığımız en büyük sıkıntı, sadece akranlarla kurulan bir ilişkinin olması ve kişinin kendinden büyük ve küçüklerle kaliteli bir paylaşım ve iletişim içerisinde olmamasıdır. Buna ek olarak sosyal gelişimin olmazsa olmazları, kişinin bu üç grup insanla olan ilişkilerinde ait olma ihtiyacını karşılayabilmesi, kendini anlatabilme ve karşı tarafı anlayabilme becerilerinin gelişmesi, yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli bir ilişki kurarken, uzak çevresiyle de mesafeli ve seviyeli bir ilişki kurabilmesidir. Bu noktada günümüzde yakın çevresiyle derinlikli hiçbir ilişkisi olmayan; fakat internetteki uzak çevreyle örneğin bir sosyal paylaşım sitesinde yeni tanıştığı biriyle bütün hayatını paylaşabilenlerin olduğu görülmektedir. Uzak ve yakın çevre ile kurulan ilişkiler arasındaki bu dengenin bozulması, sosyal gelişimi engellediği gibi, kötü niyetli insanlar tarafından kullanılmaya da sebep olabilir.

Sağlıklı bir sosyal gelişim bağlamında çocuğun kaliteli ilişkilerinin olması beklenmekle birlikte, büyüyen yaşıyla beraber bu ilişkilerin daha da derinlik kazanması, daha fazla sayıda ve topluma katkılı olması beklenmektedir. Eğer teknoloji kullanımı bu konularda çocuklarımızı geriye götürüyor ya da gelişimini engelliyorsa yine teknolojinin kötüye kullanımı var demektir.

ZİHİNSEL GELİŞİME ETKİSİ

Zihinsel gelişim, Piaget'nin tanımladığı bağlamda insanın doğumdan yetişkinliğe kadar geçirdiği biyolojik temelli ve çevrenin etkisiyle şekillenen düşünme biçimindeki nicel ve nitel süreçleri ifade eder. Sağlıklı bir zihinsel gelişimin gerçekleşmesi için kişinin bilgiyi sevmesi, öğrenmeye arzulu olması gerekmektedir. İkinci olarak doğru ve faydalı bilgilerin zihne alınması ve bilgi ahlakının gelişimi meselesi gelir. Bu bağlamda teknoloji kullanımı; bilgiyi sevmeye, internet ortamında doğru ve faydalı bilgiye ulaşabilme ve bilgi ahlakına sahip olma noktasında çocuklarımızı geriye götürüyor ya da ilerlemesini engelliyorsa teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur. “Doğru bilgiye ulaşma yolları” ve “bilgi ahlakına” dair detaylı bilgi için sayfa 56'ya bakabilirsiniz.

MANEVİ GELİŞİME ETKİSİ

Manevi gelişimde beklenen özellikler, gerek fiziksel hayatta gerekse internetteki sanal ortamlarda doğru söyleme, insanlara zarar vermeme, empati kurabilme, şefkat ve merhamet sahibi olma ve doğruyu yanlıştan ayırt edebilme becerisi gibi güzel huyların gelişimidir. Bunun yanında en önemlisi de kişinin doğru yaşama sorumluluğunu alması dediğimiz, kurallar olduğu ya da birileri görüyor olduğu için değil, kişinin yalnız başına olduğunda da doğru yaşama sorumluluğunu alması olarak ifade edebileceğimiz manevi gelişimin bir parçasıdır. Tüm bunlarla bağlantılı olarak kişinin doğru bildiklerini uygulayacak güce ve iradeye sahip olması da önemlidir.

Eğer dijital teknolojiler çocukların manevi gelişim özellikleri göstermesini kolaylaştırıyorsa faydalıdır. Zorlaştırıyor veya daha kötüye gitmesine sebep olursa yine teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur [9,10].

KÖTÜYE KULLANIM NASIL AZALTILIR?

Öncelikle kötüye kullanıma eşlik eden sorun alanları takip edilip destek verilmelidir. Örneğin problemlili boyutta bilgisayar oyunu oynayan ve yeteri kadar hareket etmediği için fiziksel gelişiminde geri kalan bir bireyin bu davranışının sebebi, gönlünce hareket edebileceği yeterli alanın olmaması olabilir. Ya da dijital aletlerin başında aşırı zaman harcıyıp sosyal ilişkiler kurmayan bir gencin bu davranışının altında yatan asıl sebep, sosyal ilişki kurmada yaşadığı zorluk olabilir. Aynı şekilde manevi gelişimi zayıf kalan bir gencin, bu konuda örnek alabileceği, onu teşvik eden bir insanın olmayışı ve kötü örneklerin varlığı olabilir. Bunlara benzer

tüm konularda çocuk ve gençlere yardım edip, eşlik eden sorun alanlarını ortadan kaldırmak gerekmektedir. Bu sorun alanları ortadan kalktığıında, çocuğun dijital aletlerin başında doldurmaya çalıştığı eksiklikleri ortadan kalkmış ve problemlili teknoloji kullanımının büyük oranda önüne geçilmiş olunacaktır.

Bu minvalde gerek ebeveyn gerekse çocuk ve gençlere yol gösterici bireyler olarak, mutlaka çocuklara erken yaşta doğru kullanımın ne demek olduğunu göstermek gerekmektedir. (Sayfa 43’de doğru kullanım tarzlarının anlatıldığı bir bölüme yer verilmiştir.)

**BİLGİSAYAR VE
İNTERNET
TEKNOLOJİSİNİN
PROBLEMLİ
KULLANIMI**



Çocuklarımızın dijital aletleri problemler boyutta kullanmalarının önüne geçmek için öncelikle hangi tür kullanımın problemler olduğunu iyi ayırt edilmesi ve çocukların yaşı dikkate alınarak makul saat sınırlamalarının konulması gerekmektedir. Aşağıda, yetişkin bireyleri de kapsayacak şekilde problemler kullanımı ayırt edebilmek için gerekli bilgiler, problemler kullanım türleri ve yaş gruplarına göre konması gereken saat sınırlamaları bulunmaktadır. Bu noktada ebeveynlerin, getirdikleri makul sınırlandırmalar konusunda taviz vermemeleri gerekmektedir. Son olarak eğer çocuğunuz dijital araçları araştırma yapma, bir şey keşfetme, kendini geliştirme, bir yeteneğini ilerletme veya geleceğine yatırım yapma gibi maksatlarla kullanıyorsa, bu kullanımında herhangi bir kısıtlamaya gidilme gerekliliği yoktur.

EKRAN KULLANIMI

Ekran kullanım süresi içerisinde televizyon, tablet, bilgisayar vb., ekranı olan her türlü dijital aletin toplam kullanım süresi girmektedir.

Çocuk ve ergenler için:

2 yaşından önce hiç bir ekran kullanımının olmaması gerekmektedir. 0-2 yaş dönemi, bebeklerin beyin gelişiminde en kritik dönemdir. Ekranlar bu yaş grubu bebeklere, beş duyu organlarını da aktif olarak kullanabildikleri zengin tecrübeler yaşama fırsatı sunmamakta ve gelişimlerini sekteye uğratabilmektedir. Sonrasında 2-3 yaş arası günde yarım saatten fazla, 3-6 yaşları arasında günde 1 saatten fazla, 6-12 yaşları arasında günde 1,5 saatten fazla, 12-18 yaşları arasında günde 2,5 saatten fazla ekran kullanımı veya kullanım saatinden bağımsız olarak, çocuğun veya ergenin yaşına uygun olmayan içeriğe maruz kalması, problemler ekran kullanımınıdır [9, 13, 14,15].

Günümüzde bazı televizyon dizileri ailece birlikte seyredilmekte ve bu dizilerin bazıları küçük çocuklar açısından hem süre hem de içerik bakımından riskler barındırmaktadır. Bu noktada ailelerin farkındalık kazanmaları gereken bir husus vardır. Çoğu zaman çocuklarının kendi köşesinde bilgisayarı ile meşgul olması ve evde aile bireyleriyle beraber bulunmamasından şikâyetçi olan ailelerin, kendilerinin de çocuklarının bilgisayarla meşgul olduğu saatlerde televizyon seyrettikleri gözlemlenmektedir. Televizyon izleme dışında aile üyelerinin beraber bulunduğu bir başka faaliyetin olmadığı durumlarda, çocuğun televizyon ekranı yerine bilgisayar ekranını tercih etmiş olması çok da şaşırtıcı değildir. Bu bağlamda anne-babaların çocuklarıyla birlikte güzel vakit geçirebilecekleri alternatif faaliyetler bulması gerekmektedir. Çocuklar, doğduğu andan itibaren hayatı büyük oranda anne ve babasından öğrenmektedir. Anne-babasına baktığında “sabah işe, okula gidilip, akşam eve döndükten sonra yatana kadar televizyon ekranına bakılır” şeklinde bir gözlem yapan çocuğun aynı şekilde, akıllı kullanıldığı takdirde televizyon ekranından daha faydalı olabilecek bilgisayar ekranını tercih etmesi ve başında uzun saatler geçirmesi şaşırtıcı değildir.

Dolayısıyla bir çocuğun problemlili ekran kullanımı varsa, bu konuda ailelerin özellikle kendi televizyon izleme alışkanlıklarıyla ilgili bir düzenleme yapmaları gerekmektedir.

Yetişkin için:

Gündelik yaşamını ve sorumluluklarını aksatacak şekilde ekran kullanımı problemlili kullanımdır.

DİJİTAL OYUN OYNAMA

Çocuk ve ergenler için:

3-6 yaşları arasında haftada 7 saatten fazla kullanım ya da tek seferde 1,5 saatten fazla kullanım problemlidir. 6-12 yaşları haftada 11 saatten fazla ya da tek oturumda 2,5 saatten fazla kullanım, 12-18 yaşları arasında günde 2,5 saatten fazla kullanım problemlili kullanımdır. Tüm bunlara ek olarak içerik anlamında çocuğun yaşına uygun içerikte olmayan oyunların oynanması yine problemlili kullanımdır.

Yetişkin için:

Gündelik yaşamını ve sorumluluklarını aksatacak şekilde oynanan her türlü oyun, problemlili kullanımdır.

Dijital oyun oynamaya yönelik saat sınırlamalarının günlük değil haftalık belirlenmesinin sebebi, günümüzde çocukların sıklıkla oynadığı bazı oyunların başından aniden kalkmaları zor olduğu için ya da oyunda elde ettikleri seviyenin boşa gitmemesi için, ebeveynle bu konuda yaşanabilecek çatışmaların önüne geçilmek istenmesindedir. Burada dikkat edilmesi gereken, haftalık dijital oyun oynama süresini beşinci günde tüketen bir çocuğun geri kalan günlerde bilgisayardan, tabletten vs. oyun oynamasına müsaade edilmemeli ve sonraki haftalarda çocuğun bu konuda daha planlı hareket etmeyi öğrenmesi sağlanmalıdır. Bununla birlikte günlük maksimum kullanım limitini aşmaması da gerekmektedir.

SOSYAL MEDYA KULLANIMI

Çocuklar için:

Bir çocuğun 13 yaşından önce sosyal medya kullanımı, Facebook, Twitter, Instagram tarzı paylaşım sitelerinde hesaplarının olması son derece sakıncalıdır. Çocukların internette yaşlarını olduğundan büyük gösterip bu tarz sitelerde hesap açma ihtimallerine karşı anne-babalar temkinli olmalı ve takip etmelidirler.

Ergen ve yetişkinler için:

Sosyal medyayı gerçek hayatının önüne geçecek ve günlük hayatını aksatacak şekilde kullanma; dertleşme, konuşma, ilişki kurma, fikir sorma gibi ihtiyaçların çok büyük oranda sosyal medya ile karşılanır hale gelmesi; gerçek kimliğini sanal kimliğinin arkasında bırakacak şekilde sosyal medyayı kullanma veya aşırı zaman harcama problemlili kullanımdır.

ONLİNE ALIŞVERİŞ

Çocuklar için:

Bir çocuğun yetişkin denetimi olmaksızın internette her türlü alışveriş problemlidir.

Ergenler için:

Bir ürünü satın almaktan ziyade, ihtiyacı bulunmadığı halde alışverişin kendisiyle aşırı meşguliyet, bununla birlikte, ihtiyaç dışı veya aşırı alışveriş problemli kabul edilmektedir.

Yetişkinler için:

Ergenler için geçerli olan belirtilerin aynısı yetişkinler için de geçerlidir.

ONLINE CİNSEL İÇERİK

Çocuklar ve ergenler için:

16 yaşından önce her türlü cinsel içerikli internet kullanımı problemli kullanımdır. 16 yaşından sonra ise bilgi amacını aşan, aşırı zihinsel meşguliyet, aşırı zaman harcama ve istismar ile seyreden online cinsel uğraşlar, problemli olarak kabul edilir.

Yetişkinler için:

Aşırı zihinsel meşguliyet ve aşırı zaman harcama ile seyreden online cinsel uğraşlar problemli olarak kabul edilir.

ONLINE KUMAR

Çocuk ve Ergen için:

Her türlü online kumar ve bahis oyunları problemlidir. “Bahis” kelimesi günümüzde eğlence kavramıyla yan yana getirilebilmekte ve özellikle çocuk ve gençlerin çok girdiği bazı dizi ve oyun sitelerine kumar ve cinsellikle alakalı reklamlar yerleştirilmekte ve “bahis oyna”, “heyecan yaşa”, “hayatını değiştir” vb. mesajlarla normal ve masum bir eğlenceymiş gibi sunulabilmektedir. Hâlbuki bahis ya da iddia dediğimiz kavramlar adı ne olursa olsun kumardır ve çocuk ve ergenler için uygun değildir.

Yetişkin için:

Kişi gelirine göre ciddi kayıplar yaşamasına rağmen tekrar kumar oynamak için aşırı arzu ve istek duyuyorsa ve bırakmaya çalışılmasına rağmen bırakamıyorsa, problemli online kumar davranışı geliştiğini söylemek mümkündür [9,15].

TÜM PROBLEMLİ KULLANIM ÖRNEKLERİNİN ALTINDA YATAN TEMEL SEBEPLER NELERDİR?

Gerek yetişkin gerekse çocuk ve ergen, herkesin üç tane temel ihtiyacı vardır. Bu üç temel ihtiyaç yeterince karşılanmadığı takdirde problemlı kullanımlara zemin hazırlanmış olur. Bu üç temel ihtiyacı; “enerjiyi boşaltma ihtiyacı”, “görünür olma ve kendini ifade edebilme ihtiyacı” ve “akranlarıyla sosyalleşme ihtiyacı” olarak sıralayabiliriz. Tüm bunlar göze alındığında aileler, çocukları tableti, bilgisayarını, telefonu vs. elinden bıraktığında alternatif olarak ne yapabileceği sorusunu kendilerine sormalı ve dijital aletlerin yerine daha sağlıklı alternatifler üretmelidir. Günümüzde özellikle çocuklarımızın gönül rahatlığı ile hareket edebilecekleri, hopyayıp zıplayıp eğlenebilecekleri alanlar giderek azalmakta ve onların en temel ihtiyaçlardan biri olan enerjilerini boşaltma ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri alanlar daralmaktadır. Aynı şekilde kalabalıkların arttığı ancak bireyselliğin ve yalnızlığın da aynı oranda arttığı günümüz toplumlarında görünür olma ve kendini ifade edebilme ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde karşılanamadığı için, kişi çareyi problemlı sosyal medya kullanımı ya da oyun oynayarak sanal ortamda kendini gösterme gibi yöntemlerle karşılama yoluna gidebilmektedir. Son olarak, sosyal bir varlık olarak insan, kendisiyle aynı yaşları ve deneyimleri paylaşan akranlarıyla samimi ilişkiler kurmak, anlaşılmak ve aynalanmak ister. Fakat günümüzde akrabaların, kardeş sayısının, mahalle arkadaşlıklarının vs. azalması, çocuklarımızı dijital aletlerin başında sosyalleşme ve akran ilişkisi kurma yoluna itebilmektedir.

Bu temel ihtiyaçlar göz önüne alınarak problemlı kullanımların önüne geçmeye yönelik atılacak her türlü adım, oluşturulacak her türlü zemin ve ortam, çocuklarımız ve gençlerimizin geleceği için büyük önem taşımaktadır.

Bu ihtiyaçlara yönelik sağlıklı zemin ve imkânlar oluşturulmadan yalnızca kısıtlama vb. önlemleri almak uzun vadede sorunu kökten çözmekten ziyade, kısa vadede pansuman tedavisi işleviyle sınırlı kalacaktır.

SİBER ZORBALIK



Siber zorbalık “Bir kişi ya da grubun bir başka kişi ya da gruba zarar verme bilinciyle, bilgi iletişim teknolojilerini (bilgisayar, internet ve cep telefonu) kullanarak tekrarladığı davranışlardır” [3]. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere bilgisayar ve internet teknolojileri insanlara zarar verme maksatlı da kullanılabilir ve çok sayıda insan siber zorbalık mağduru olabilmektedir.

Genelde mağduru korkutmak, yıldırma, üzmek veya itibarını zedelemek maksatlı yapılan siber zorbalık konusunda ailelerin çocuklarını bilinçlendirmesi, hangi yollarla siber zorbalık yapılabildiğinin ve önleme yöntemlerinin bilincinde olması önem arz etmektedir.

SİBER ZORBALIK ÖRNEKLERİ

- Bir kişinin başkasıyla paylaşmayı istemeyeceği gerçek bir davranışını ifşa etmek, rızası olmadan resmini veya videosunu yayınlamak ya da gerçek olmayan söylentiler yaymak.
- Çeşitli çevrimiçi ortamlarda tehdit etmek, şantaj yapmak, isim takmak, alay etmek.
- Bir kişi adına sahte e-posta ya da Facebook, Twitter hesabı açıp veya bu ve benzeri hesaplarını ele geçirip gizlice girmek suretiyle, o kişinin saygınlığını zedeleyecek, hoşuna gitmeyecek davranışlarda bulunmak.
 - Bir kişinin oyun şifrelerini çalıp istemeyeceği değişiklikler yapmak ya da oyun, sosyal medya vb. mecralarda kişiyi dışlamak.

- Günümüzde siber zorbalığın sonuçlarının ne kadar vahim olabileceğini, intihara kadar götüren sonuçlarının olduğunu gösteren örnekler vardır. Bunun temel sebeplerinden biri; internet üzerinden yapılan bir paylaşımın teknolojik yapısı gereği kaybolmadığı ve yazılan bir yazı, yayınlanan bir resim veya videonun onu gören herkes tarafından kopyalanabilir, çoğaltılıp yayılabilir ve bir daha silinmemek üzere depolanabilir olmasıdır.

SİBER ZORBALIK SEBEPLERİ

Siber zorbalık sebeplerini zorbalığa uğrayan ve zorbalık yapan kişiler açısından ayrı ayrı ele alabiliriz.

Zorbalık yapan kişi

- Empati kurma, davranışlarının sonuçlarını kestirebilme gibi sosyal becerilerinin az gelişmiş olması ya da anti sosyal kişilik bozukluğu, dürtü kontrol bozukluğu veya karşıt gelme bozukluğu gibi akıl sağlığı problemlerinin olması.
- Daha önce benzer bir davranışa maruz kalması ve intikam alma arzusu.
- Gerçek hayatta elde edemediği başarıyı, düşük özgüven ve düşük özsaygısını, eksiklik ve yetersizlik hislerini ya da popüler olma arzusunu, sanal dünyada kendini ispatlayarak giderme arzusu.
- Dini, siyasi veya felsefi konularda farklı görüşlerden olan insanları cezalandırma arzusu.
- Çocukların, aileleri tarafından ilgi görmemesi, sürekli azarlanması ve anne babanın evde sürekli kavga etmesi gibi aile içinde yaşanan problemler.

Zorbalığa uğrayan kişi

- İnternet ortamındaki gizlilik ve güvenlik ayarlarını bilmeme, önemsememe ya da siber zorbalık konusunda farkındalığın olmaması.
- Aşırı koruyucu ya da otoriter ailelerde yetişen ve düşük özgüven veya düşük özsaygı geliştiren bazı çocuklar arkadaş grubu içerisinde çekingen, içe dönük ve güvensiz bir ilişki kurabilir ve bu onların siber zorbalılar tarafından hedef olarak görülmesine neden olabilir.
- Sanal ya da fiziksel ortamlarda diğer kişilerle sürtüşme yaşamak; onlarda kızgınlık, öfke ve nefret uyandıracak eylemlerde bulunmak [3].

**BİLGİSAYAR VE
İNTERNET
TEKNOLOJİSİNİN
BARINDIRDIĞI
RİSKLERE
KARŞI NELER
YAPILABİLİR?**



- Dijital ebeveynliğe dair tüm sorumluluklarınızı hakkıyla yerine getirebilmeniz için öncelikle en az çocuğunuz kadar internet ve dijital aletler hakkında bilgi sahibi olmalısınız. Bu sayede çocuğunuzun internette ne yaptığını anlayabilir, neyle uğraştığını takip edebilir, bazı yersiz endişelerinizden kurtulabileceğiniz gibi, onu olası tehlikelerden de koruyabilirsiniz.
- Dijital alet kullanımının problemlili kullanım ve bağımlılığa dönüşmesi için, çocuğun yaşı ve gelişim düzeyi dikkate alınarak sayfa 27-30'da belirtilen makul süre sınırlamalarının konması ve kullanımın sınırlandırılması şarttır. İnternet kullanımını temelli yasaklamak sağlıklı bir yöntem olmadığı gibi istenilen bir durum da değildir. Bir şeyi temelli yasaklamak o şeyi çocuk açısından daha cazip hale getirebilir. Bu sebeple interneti yasaklamaktan ziyade faydalı kullanım yollarını göstermek, kullanım saatlerini sınırlamak, onların sevdikleri zararsız siteleri yer imlerine ekleyip kaydederek dikkatlerini o yöne kaydırmak gibi yöntemler daha etkili olacaktır. Bu sayede internet ve dijital aletlerin sağlıklı kullanımı ile çocuklar ve gençler internetin olumlu taraflarından faydalanabilecek ve çağın gerisinde kalmayacaklardır.
- Çocuğunuzla beraber, bilgisayar ve İnternet kullanımı ile ilgili makul kuralların olduğu bir liste hazırlanmalıdır. Bu liste bilgisayarın yakınında her zaman görülebilecek bir yere asılmalı ve çocuğunuzun bu kurallara uyup uymadığı kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi ortamda insanların her zaman kendilerini tanıttıkları gibi olmayacaklarını unutmamalı ve bu konuda çocuğunuzun bilinçlendirmelisiniz.

- Örneğin kendini 12 yaşında bir kız çocuğu gibi gösteren bir kişinin 40 yaşında bir adam olabileceği çocuğa anlatılmalıdır. Aynı şekilde kendisi ile buluşmak isteyen, kendini ünlü biri olarak tanıtan, kendi evine davet eden ve kendisine para, kredi kartı ve diğer türde hediyeler göndermek isteyen kişilere karşı uyanık olması gerektiğini anlatınız. Tüm bunların ötesinde izin alınmadan internet üzerinde tanışılan hiç kimseyle yüz yüze görüşme yapılmayacağı konusunda anlaşma yapınız. Böyle bir durumda çocuğunuzun görüşmesinde bir sakınca görmesiniz bile en azından ilk görüşmede çocuğunuzun yanında gidiniz ve görüşmenin halka açık alanda olmasını sağlayınız.
- Çocuğunuzun fotoğrafını hiç bir internet sitesine veya haber grubuna göndermeyiniz.
- Eğer çocuğunuzun aile dışından bir bakıcısı varsa, evdeki bilgisayarı kullanmasına ve internette gezinmesine müsaade etmeyiniz.
- Çocuğunuzun yapmaması gereken şeyleri bilmesi yetmez, neden yapmaması gerektiğini onlara mantıklı açıklamalarla anlatmalısınız. “Kötü” bir şeyin neden kötü olduğunu bilmesi, sadece kötü olduğunu bilmesinden çok daha etkilidir. İnternette görmemesi gereken bir içeriğe yanlışlıkla ulaşması durumunda, bu içeriklerin ona verebileceği zararları mantıklı bir şekilde izah edin. Yapmamaları gereken şeyleri söylerken, onlara alternatifler de sunmanız gerekmektedir. Çocuğunuzun bilgisayarın ya da tabletinin başından kaldırdığınızda, ona yapabileceği farklı eğlenceli bir alternatif sunmalısınız.
- İnternet kullanımı çocuğunuzun gündelik yaşamını ciddi anlamda sekteye uğratacak düzeye geldiye okuldaki bir rehber öğretmene veya uzmana başvurarak durumla başa çıkabilmek için yardım alınız.

0-13 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER

Küçük yaştaki çocuklar, ebeveynlerin sözünü daha büyük yaştakilere kıyasla daha çok dinleme eğilimindedir. Bu sebeple ebeveynlere yönelik verilen tavsiyeler küçük yaş grubu çocuklar için ayrı bir önem taşımaktadır.

- Telefonunuz, tabletiniz ya da bilgisayarınız kolay ulaşılabilir olmamalı, şifreli olmalı ve bu şifrelerin sizde saklı olduğundan emin olmalısınız.
- Dijital aletlerin kullanımı konusunda aile içerisinde aldığınız kararları, aile büyükleriyle, evdeki diğer büyük kardeşlerle ve çocuğunuzun arkadaşlarının ebeveynleriyle de paylaşmalısınız. Böylelikle sizin dışınızda birileri çocuğunuzla ilgilenirken güvende olduğundan emin olursunuz. Daha büyük çocuklarınızla, kardeşlerine ne öğretip ne öğretmemeleri ve nasıl örnek olmaları gerektiği konusunda konuşmalısınız.
- Eğer çocuğunuzun yeterince olgun olmadığını ve yeterince büyümediğini düşünüyorsanız, diğer ailelerin yaptıklarına ya da çocuğunuzun sizin üzerinizdeki baskısına aldırmayın ve belirli teknoloji aletlerini ve internet içeriklerini kullanmasına ve ulaşmasına izin vermeyin.

İlkokul döneminde çocuğu olan anne babaların bilmesi gereken, “Problemlili kullanım” önleme çalışmalarında ilkokul döneminin en kritik dönem olduğudur. Eğer dijital aletlerin doğru ve sağlıklı kullanımını bu yaşlarda çocuklarınıza öğretebilerseniz, bu davranış kalıbı büyük oranda yerleşir ve onların sonraki gelişim dönemlerinde problemlili kullanım geliştirmesine önemli ölçüde mani olur.

- İlkokul döneminde doğru kullanım ile alakalı çocuklara bir çerçeve çizilmezse, sonraki dönemlerde bu davranış kalıplarını değiştirmek, düzeltmek çok daha zor olmaktadır.

13 VE ÜZERİ YAŞ ÇOCUKLAR İÇİN ÖZEL ÖNERİLER

- 13 yaş sonrası sınırlamalar getirmek için halâ geç değildir. Çocuğunuz her ne kadar yeterince büyüdüğünü iddia etse de halâ sizin tecrübelerinize ve yönlendirmelerinize ihtiyacı vardır. Çocuğunuz artık teknolojik araçları siz-

den daha iyi biliyor olabilir. Dolayısıyla siz de en az onlar kadar bilmek için kendinizi geliştirin, teknolojinin olumlu yönlerinden faydalanın.

- Cinsel içerikli mesajlaşma, uygunsuz web cam kullanımı ve “siber zorbalık” konusunda farkındalıklarını arttırın.
- Çocuklarınızın oyun ya da uygulama indirmek için kendi bütçelerini kendilerinin yönetmelerine izin verin; fakat öncesinde sorumlu kullanmaları adına sınırları belirleyin. Kredi kartınız vb. finansal bilgilerinizi paylaşmayın.
- İstedikleri film, müzik gibi platformlara yasal olarak ulaşmaları, başkalarının işini/fikirlerini kullanırken kredi/referans vermeleri ve emek hırsızlığı yapmamaları gerektiğini anlatın.
- Kim olursa olsun hiç bir şekilde kimseye çıplak fotoğraf atılmaması gerektiği ve çevrimiçi olmanın onlara anonim olma imkânı tanımadığını, yüz yüze yapmayacakları hiç bir şeyi çevrimiçi de yapmamaları gerektiğini onlara anlatın.

DOĞRU ANNE-BABALIK ROLLERİ VE ÇOCUKLA SAĞLIKLI İLİŞKİ GELİŞTİRME

Problemleri bir davranış gelişmeden önce önlem almak, o davranış ortaya çıktıktan sonra düzeltmekten daha kolaydır. Bu noktada ebeveynlerin, çocuklarıyla kuracakları karşılıklı güvene dayalı güçlü ve sağlıklı bir ilişki; dijital ebeveyn olma, problemleri kullanımı önleme, bilgisayar ve internet teknolojilerinin her türlü olası risklerinden korunmaları yolunda atabilecekleri en etkili adımlardan biridir. Çocuklarla kurulacak olan sağlıklı bir ilişkide ebeveynlerin dikkat etmesi gereken özellikleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür.

- Çocukların nasıl bir insan olmasını istiyorsanız onlara o şekilde model olun. Akıllı telefonu elinden düşmeyen, çocuğu kendisiyle konuşmaya çalışırken onu dinlemeyen bir ebeveynin, çocuğundan farklı bir davranış beklemesi haksızlık olacaktır.

- Çocuklarınıza sevginizi koşulsuz göstermelisiniz. Koşullu sevgi ilişkiyi zehirler ve uzun vadede zarar verir. Onlara, “İstedğim gibi olursan seni severim, annen olurum” değil, “Her koşul altında sen benim evladımsın ve ben seni olduğun gibi seviyorum” mesajını verin. Böylelikle ona ceza verdiğinizde bile sevildiğini ve kabul edildiğini bilecektir.
- Çocuklarınızı sevmeniz gerektiği gibi onlara saygı da göstermelisiniz. Saygı onların kişiliğini besler ve güçlendirir. Onlara “lütfen”, “teşekkür ederim” ve “özür dilerim” ifadelerini öğretin. Gerçekten değer vererek ve inanarak bu ifadeleri iletişiminizde kullanmaktan çekinmeyin.
- Çocukla kurulan ilişkiyi güçlendiren en önemli araçlardan biri onunla oyun oynamaktır. Anne babalar iki yaşındaki bebekleriyle topu yuvarlarken, beş yaşındakiyle güreşirken, evcilik oynarken, 15 yaşındakiyle de satranç oynayabilmelidir.
- Çocuklarınızla birlikte kitap okuyun. Onlarla birlikte faydalı kitaplar okumak ilişkinizi kuvvetlendireceği gibi vermek istediğiniz mesajları verebilmeniz için de bir araç olacaktır.
- Site ve uygulamaları birlikte keşfedin. Bu sayede interneti çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmek için kullanabilirsiniz. Onunla birlikte internette zaman geçirerek, internetin nasıl kullanılması gerektiğine yönelik rol model olabilirsiniz. Çocuğunuzla internette güvenli ve kaliteli zaman geçirme yollarından bazıları; birlikte bilgi aramak, güvenli adreslerden hoşunuza gidecek resim, müzik, film vb. indirmek, internet sayfası hazırlamak, aile büyüklerini ya da sevdiklerinizi görüntülü konuşma ile aramak, internet üzerinden ilgilerini çekecek e-kitaplar okumak, onlar için eğlenceli ve eğitici olacak güvenli ve interaktif eğitimlere katılmak vb. olarak sıralanabilir [16,17].
- Erken yaşlardan itibaren mutlaka çocuklarınıza yapabilecekleri bazı sorumluluklar verin. Alışveriş, temizlik, yemek, bulaşık, tamir işleri gibi işlerde size yardımcı olması, evde bir anlam bulması ve ileriki yaşlarda sorumluluk bilincinin gelişmesine yardımcı olacaktır.

- Sanat ve spor faaliyetleri çocukların zihin ve kişilik gelişimlerini olumlu anlamda etkilediği gibi olumsuz davranışların gelişmesinde de koruyucu bir faktördür. Bu sebeple mutlaka bir spor veya sanat faaliyetiyle meşgul olmasını sağlayın.
- Amacı olmayan gencin problemleri davranışlar geliştirmesi olasıdır. Ebeveynlerin çocuklarını yakından tanıyarak, onların zihinsel becerilerine ve kişiliklerine uygun kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirlemelerine yardımcı olmaları gerekmektedir. Bu noktada kendi hedef ve amaçlarınızı dayatmaktan kaçınmalı, onların kendi hedeflerini bulması ve sahiplenmesi hususunda destek olmalısınız.
- Her çocuğun aynı yetenekte olmadığı gerçeğini göz önüne alarak, sonuçtan bağımsız olarak çocuğunuzun gösterdiği çabayı ödüllendirmelisiniz. Bir diğer deyişle, emek harcadığı bir konuda başarılı olup olamadığından ziyade, süreç içerisinde gösterdiği çabasını takdir etmelisiniz.
- Çocuğunuzun gerek fiziksel dünyada gerekse internetteki arkadaşlarını tanımalısınız. Zaman zaman arkadaşları hakkında onunla konuşup sohbet etmek, iyi ilişkilerini güçlendirmenize yardımcı olabileceği gibi kötü arkadaşlıklardan korunmasına ve farkındalık kazanmasına da yardımcı olabilir.

Not: Bu ilişki biçimlerinin bir bütün olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Çocuğunu çok seven fakat saygı göstermeyen bir ebeveyn ya da çocuğunun arkadaşlarını çok iyi tanıyan fakat onunla oyun oynamayan ya da birlikte kaliteli zaman geçirmeyen bir ebeveynin yaptıkları, sağlıklı bir ilişki için yeterli olmamaktadır [3].

SAĞLIKLI İRADE EĞİTİMİ

Bireyin hayatında her zaman kilit role sahip faktörlerden biri olan irade, kendine söz geçirebilme yetisidir. Uzun süreli boylamsal olarak yapılmış birçok araştırma, kısa vadede elde edebilecekleri küçük ödülleri, daha uzun sürede elde edecekleri büyük ödüller için erteleyebilen çocukların, ileriki yaşlarda çok daha mutlu bir hayatlarının olduğunu, daha başarılı olduklarını, daha iyi işlerde çalıştıklarını ve daha mutlu evlilikler yaptıklarını göstermiştir. Bu noktada

iradeleri gelişmiş, dürtüleri üzerindeki kontrolleri güçlü bireyler yetiştirmeyi hedeflemeliyiz. Bunun için çocuğun bu yetilerini çok küçük yaşlarda bir beceri haline getirmesine yardımcı olunmalıdır. Bu özellikler erken yaşta çocukta yerleşir ve beceri halini alırsa hayatın her alanında davranışları üzerindeki kontrolün kendisinde olmasına ve böylelikle mantıklı kararlar almasına ve huzurlu bir hayat sürmesine sebep olacaktır.

Teknoloji kullanımı ile ilişkili olarak kişinin hayatında önemli etkileri olan iradenin yanı sıra bazı önemli faktörler daha vardır. Bu faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

KAHRAMAN

Kişinin hayatındaki örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. Kahraman rolündeki kişinin sağlıklı ve doğru model olan özellikler göstermesi gerekmektedir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli modeller, olumsuz özellikleri olan modeller olduğunda olumsuz davranışların gelişmesine zemin hazırlayabilir.

REHBER

Bireyin, bir yetişkin ile konuşabilmesi, ona kendini anlatabilmesi ve gerektiğinde ondan yardım alabilmesi önemlidir. Teknolojiye bağımlılık yalnız kalmayı ve bu ihtiyacı internet ortamında gidermeyi beraberinde getirmektedir. Çocuğumuz kendine rehber olan kişi ya da kişileri internet ortamından seçebilmektedir. Bu da pek çok risk barındıran bir durumdur. Bu nedenle bizim de tanıdığımız ve güvendiğimiz bir kişi ya da uzmanın rehberliği konusunda çocuğumuza yardımcı olabiliriz.

YOL ARKADAŞI

Hedefe giden yolda yanımızda olan arkadaş demektir. Bu noktada sağlıklı akran ilişkileri devreye girmektedir. Hedefleri ortak olan akranlarla kurulan sağlıklı ilişkiler, psikolojik gelişimi olumlu etkileyecektir. Teknoloji kötüye kullanımında birey sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.

HEDEF

Kişinin kendisi, bugünü ve geleceği ile ilgili hedefleri olmalıdır. İnternet ortamında uzun zaman geçiren ve adeta internete bağımlı hale gelen kişilerin gerçek hayatta hedef koymakta zorlandıkları gözlemlenmektedir [9,10].

TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI NE DEMEKTİR VE NASIL YAPILABİLİR?

Teknoloji kullanımının yararlı olduğu kullanım tarzları vardır. Çocuk ve ergenler teknolojiyi sağlıklı kullandıkları takdirde, doğru bilgiye kolay ulaşım sağlayabilme, akademik başarılarını arttırabilme, sosyal medya ve mobil teknolojiler sayesinde akran eğitimi için güçlü ağ platformları kurabilme, görüşlerini ifade etme, haklarını talep etme imkânı vb. birçok avantaja sahip olabilirler. Bu doğru ve sağlıklı kullanım tarzlarını çocuklarımıza küçük yaştan itibaren öğretmek, onların teknolojiden hem uygun düzeyde fayda sağlamalarında hem de teknolojinin zararlarından korunmalarında birincil öneme sahiptir. Bu kullanım tarzlarını sıralayacak olursak;

SORUMLU KULLANIM

Kullanım ile kimseye zarar vermemek ve genel ahlaki kriterlerin sanal ortamda da geçerli olduğunu unutmadan kullanımdır. Erken yaşta çocuklara sorumlu kullanımı göstermek; gerçek hayatta yapmamaları gereken yalan söyleme, küfür etme, insanlara zarar verme gibi davranışların sanal âlemde de yapılmaması gerektiğini öğretmek mecburiyetindeyiz.

GÜVENLİ KULLANIM

Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak şekilde kullanımdır. Çocukların zarar vermeme-yi öğrenmesi gibi zarar görmemeyi de öğrenmesidir. Kişinin mahremiyetini aşacak, ona zarar verecek özel bilgileri kullanmaması veya kullanırken dikkatli olup istismara uğramamasıdır. Bazı sosyal medya hesaplarında doğum tarihi gibi bilgilerin gün, ay, yıl şeklinde detaylı belirtilmemesi, gizlilik ayarlarının gözden geçirilmesi ve adres bilgileri, özel hayatıyla alakalı fotoğraf vb. paylaşımların herkese açık yapılmaması güvenli kullanıma örnektir.

AKTİF KULLANIM

Kullanımı sadece mevcut sanal malzemenin tüketilmesi olarak değerlendirmeyip sanal âlemde herkesin yeteneğine ve ilgisine göre, bir şeyler üretmeye çalışarak kullanımdır. Üretileni sorgusuz tüketmekten ziyade, kişi bu teknolojiyle çevresine nasıl katkı sağlayabileceğini düşünmelidir.

İŞLEVSEL KULLANIM

Sadece oyun ve sohbet amaçlı değil, günlük hayatı kolaylaştıracak site ve uygulamaları bilerek ve öğrenerek kullanımdır. Günümüzde bazı uygulamalar sayesinde insanlar yabancı dil öğrenebilmekte, sınavlara hazırlanabilmekte, müzik aleti çalabilmekte, günlük hayatla ilgili aklına takılan meselelerde bilgi sahibi olabilmekte ve bunun gibi birçok konuda teknolojinin nimetlerinden faydalanabilmektedir.

FAYDALI KULLANIM

Sanal âlemdeki gerekli gereksiz her şeyi seçmeden süzmeden kullanmak değil, işe yaracak site ve uygulamaları ayıklayarak kullanımdır. Bir oyunda ya da faydasız bir sitede ömür tüketmemek ya da gerekli gereksiz dünya üzerindeki bütün gelişmelerden anında haberdar olmaya çalışmamak buna örnek verilebilir.

BİLİNÇLİ KULLANIM

Sanal âlemdeki doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgi ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek ve internette yazan her şeyi doğru bilgi diye kabul etmeyip gerektiğinde eleştirel de yaklaşarak kullanımdır.

STRATEJİK KULLANIM

Arama motorlarının çıktılarını kontrol ederek kullanımdır. Günümüzde kullanılan arama motorları geçmişte yapılan tatil, konaklama, giyim, aksesuar vb. her türlü amaca yönelik aramaları kaydetmekte ve sonraki internet gezintilerinde geçmişte yapılan bu aramalarla alakalı bulunduğu reklamları sürekli aynı kişilerin karşısına çıkarmaktadır. Böylece birçok kişi, aynı türden reklamlara devamlı maruz kalmak suretiyle, başlangıçta sadece bir düşünceden ibaretken, fark etmeden o ürünü almak ya da o tatile gitmek mecburiyetinde hisseder hale gelebilmektedir. Bu sebeple bu durumun farkında olunması ve gerekirse bazı reklam filtrelerinin kullanılmasında fayda bulunmaktadır.

DÜRÜST KULLANIM

Dolaşımda tutulan içeriğin telif haklarına riayet ederek kullanımıdır. Telif hakkı olmayan kişiler ya da kurumlar tarafından paylaşılan film, müzik, program vb. kullanmaktan kaçınmak gerekmektedir.

SAĞLIKLI KULLANIM

Yanlış duruş veya uzun süre oturular sebebiyle bedene zarar vermeyecek; dengeli, yeterli ve düzenli uykuya engel olmayacak; sağlıksız beslenme alışkanlıklarına yol açmayacak şekilde kullanımdır.

BİLGİLİ KULLANIM

Temel teknoloji bilgisine sahip olarak kullanımdır. Word, Power Point gibi temel programların kısa yollarını bilmek veya on parmak yazabilmek gibi beceriler, bilgisayar başında harcanan zamanın kısılması ve vaktin kişinin kendine kalmasını sağlayan faktörlerdendir.

SINIRLI KULLANIM

Günlük süre sınırlarına uyarak kullanımdır. Telefon, bilgisayar, tablet, vb. dijital aletlerin başında geçirilen saatler hiç fark etmeden günün çoğu vaktini kaplayacak şekilde uzayabilmektedir. Bu yüzden özellikle çocuklara, onların gelişim düzeylerine uygun olarak belirlenmiş saat sınırlamaları konulmalı ve bu sınırlamalara uyulmalıdır [9,10].

Küçük Çocuklarımıza Bu Kullanım Tarzlarını Nasıl Anlatabiliriz?
Her şeyden önce doğru kullanım ile ilgili davranış kalıplarını kendi hayatımızda tatbik edip onlara rol model olmalıyız. İkinci olarak sağlıklı kullanım ya da sağlıksız kullanımın ne anlama geldiğini tam anlamıyla anlamayacak kadar küçük yaşta olan çocuklarımıza “yatak odana bilgisayar, tablet girmeyecek” ya da “yatmadan en az bir saat önce bilgisayarını, telefonunu kapatmış olacaksın” gibi somut örneklerle anlatabiliriz.

SİBER ZORBALIĞI ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Bu noktada şimdiye kadar anlatılan sağlıklı iletişim kurma, doğru kullanım tarzlarını aşılama vb. anne-babalara verilen her türlü öneri, doğrudan ya da dolaylı olarak siber zorbalığı önleme anlamında son derece gereklidir. Bunun yanında eğer çocuğunuzun bir başkasına siber zorbalık yaptığını öğrenirseniz, öncelikle anne babalar olarak kendinizden kaynaklanıyor olabilecek problemleri tespit edebilmenize yardım edecek şu soruları kendinize sormanızda fayda vardır:

1. Çocuğumla yeterince kaliteli zaman geçiriyor muyum?
2. Evde aile bireyleri arasında sevgi ve saygı temelli bir iletişim var mı?
3. Çocuğumun empati, şefkat, merhamet gibi kavramları öğrenmesini sağlayacak şekilde davranışlarda bulunuyor muyum?
4. İnternetin doğru ve güvenli kullanım yöntemlerini çocuğuma öğretiyor ve ona model olabiliyor muyum?
5. Çocuğumla ilgilenemediğim zamanlar bilgisayarı ve interneti bilerek ya da bilmeyerek çocuk bakıcısı olarak kullanıyor muyum?
6. Çocuğuma şiddet içerikli filmler izletiyor ya da oyunlar oynatıyor muyum?

Bu sorular içerisinde ilk 4 soruya verilen cevaplar “Evet”, son iki soruya verilen cevaplar ise “Hayır” değilse, çocuklarının siber zorbalık yapmasının altında yatan nedenleri anne babaların önce kendinde araması gerektiği ve çocuklarının bu eksiklerini tamamlamak üzere çaba sarf etmek gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır. Sonrasında çocuğunuzun neden böyle bir davranışta bulunduğunu suçlayıcı ve yargılayıcı bir dil kullanmadan ona sormalı, nedenlerini iyi analiz etmelisiniz. Daha sonra bu davranışlarının mağdurda yarattığı zararın farkında olup olmadığı, kendini mağdurun yerine koyup koymadığı, kendisine böyle bir şey yapılmış olsa ne hissedeceği, bu davranışının bir suç olduğunu bilip bilmediği ve mağdurdan özür dileyip dileyemeyeceği gibi sorularla çocuğunuzun yaptığı eylem konusundaki farkındalığını arttırabilirsiniz. Eğer çocuğunuzun bu davranışının arkasında bir kişiye duyduğu öfke vb. bir duygu varsa, bu duy-

gularını size özgürce ifade etmelerini sağlamalı ve önce bu duygularını iyileştirmeye çalışmalısınız [3].

Çocuğunuzun ya da arkadaşlarının siber zorbalığa uğrayıp uğramadıklarını anlayabilmek için ise öncelikle ona siber zorbalığın ne olduğunu açıklayıp, zorbalığa maruz kalıp kalmadıklarını sorabilirsiniz.

Şu soruları sormanız size yardımcı olabilir: Şimdiye kadar arkadaş grubundaki insanlar tarafından sana ya da bir başkasına internet üzerinden rahatsız edici, kaba davranışlarda bulunan oldu mu? Eğer olursa bunu bana anlatır mısın? Bu konuda genci yargılamadan dinleyip düşüncelerini almalı ve kendi düşüncelerinizi de emredici bir dil kullanmadan paylaşmalısınız.

ÇOCUĞUM SİBER ZORBALIĞA UĞRARSA NE YAPABİLİRİM?

Eğer bir şekilde çocuğunuzun siber zorbalığa maruz kaldığını öğrenirseniz, böyle bir durumu öğrenmek ilk etapta gerçekten üzücü olsa da, sakın olma-ya çalışmalı, öfke, sinir ve telaşla yaklaşmamalısınız. Zira bu durum, çocuğunuzdaki suçluluk duygusunu arttırıp size hiç bir şeyden bahsetmemesine yol açabilir. Çocuğunuz zorbalık konusunda sizinle konuşmaktan endişelenmiş, utanmış, mahcup hissetmiş ve bir başkasıyla paylaşırsa durumun daha da kötüleşeceğinden korkmuş olabilir.

Sonrasında delillerin tespitini iyi yapmalısınız. Örneğin çocuğunuzun uygun-şu bir fotoğrafının bir web sitesinde paylaşıldığını ya da tehdit içerikli mesajlar aldığını fark ettiniz. Bu durumda hukuki anlamda delil niteliği taşıması amacıyla zorbalığa dair ekran fotoğrafı, mesaj vb. ne varsa delil olarak toplama-lı, zorbalığın gerçekleştiği siteyi, e-posta adresini ya da sosyal medya hesabını hemen kopyalayıp saklamalı, hatta bir çıktısını almalısınız. Sonrasında okuluy-la, öğretmeniyle ya da kulübündeki yetkililerle görüşerek; polise veya internet servis sağlayıcınıza ileterek ya da "https://www.ihbarweb.org.tr/" gibi adres-leri kullanarak ihbarda bulunmalısınız. Çocuklarınıza kullandıkları site ve uy-gulamalarda rahatsız edici herhangi bir şeyle karşılaştıklarında benzer şekilde nasıl rapor edeceklerini, aynı zamanda nasıl engelleyeceklerini öğretmelisiniz.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını öğrendikten sonra, sık sık onlarla birlikte durum analizi yapmayı, açık ve düzenli olarak bu konuda onlarla konuşmayı ihmal etmeyin. Onlara kendilerini rahatsız eden herhangi bir şey hakkında her zaman sizinle konuşabilecekleri, hissettiklerini paylaşabilecekleri konusunda güvence verin. Gerek internet ortamında gerekse gerçek hayatta onları korumak ve yardım etmek için her zaman hazır olduğunuzu açıklayın. Böylelikle size soru sormaktan çekinmeyecek ve sizinle konuşurken kendilerini güvende hissedeceklerdir. Başlarına bir şey geldiğinde ilk sizinle paylaşabilmeleri adına bu çok önemlidir.

Çocuğunuzun benzer durumlara karşı bilinçlenmesi için gerçek hayatta yaşanan örnek olaylar üzerinden bağlantılar kurarak bilgilendirici konuşmalar yapabilirsiniz. Örneğin, birlikte televizyon izliyorsanız ve ekrandaki olay konuşmak istediğiniz konuyla ilgiliyse, örneğin bir karakter zorbalığa uğruyorsa, çocuğunuza aynı durumda olsa neler yapabileceğini sorarak, benzer durumlara karşı bilgilendirmiş ve korumuş olabilirsiniz. Aynı şekilde zorbalığa uğramış bazı kişilerin hikâyelerini okuyabilirsiniz. Hikâyeyi birlikte okuduktan sonra çocuğunuza hikâyedeki karakter olsaydı neler yapacağı konusunda nazik sorular sorup beraber çözüm üretebilirsiniz. Örnekler üzerinden çocuğunuzun bu durumlarda neler yapabileceğini görmesi, onun kendine olan inancının ve güveninin gelişmesini sağlar.

Son olarak, çocuğunuz zorbalığa maruz kaldığı için, kendisini aşağılayabilir, endişelenebilir ya da güven eksikliği hissedebilir. Müzik dinlemek veya spor yapmak gibi kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak aktiviteler bulmalarına yardımcı olun. Kendilerine olan güvenlerinin tekrar yerine gelmesi için onlara fırsat verin. Onlara değerli olduklarını ve sevdiklerini hissettirin. Her şeye rağmen siz ya da çocuğunuz yaşanan zorbalıktan ötürü yoğun kaygı yaşıyor, depresif hissediyor ve tekrarlayan olumsuz düşünceler yaşıyorsanız bir psikiyatriste danışmanızı öneririz.

GÜVENLİ İNTERNET VE FİLTRE HİZMETLERİ

Çocuğunuzun internette şiddete, pornografiye veya benzer olumsuz uyarılara maruz kalmaması için, öncelikle Güvenli İnternet Hizmetlerini kullanmalı ve bu sayede çocuğunuzun kendine uygun yaş aralığındaki sitelere girdiğinden

emin olmalısınız. Ailenizi ve çocuklarınızı internetin istemediğiniz içeriklerinden koruyabileceğiniz, aile profili ve çocuk profili gibi seçenekler sunan, ücretsiz ve kullanımı kolay filtreleme sistemleri mevcuttur. Bu sistemlere sahip olmak için internet sağlayıcıları ile iletişime geçebilirsiniz ya da bilgisayar yazılımları veya paket programları satan firmalarla görüşebilirsiniz.

Bilgisayarınıza ve size çeşitli yollarla zarar verebilecek olan virüs veya casus yazılım gibi zararlı yazılımlardan korunmak için lisanslı güvenlik ve anti-virüs yazılımları kullanmalı ve bu yazılımların otomatik güncellemelerini açmalısınız. Çoğu web tarayıcısı, kendine ait bu tür filtreleme sistemiyle hazır gelmektedir. Bu filtreleri aktif hale getirmelisiniz.

Çocuğunuza bilmediği kişilerden aldığı e-postaların içinde yer alan ya da girdiği sitelerde reklam olarak karşısına çıkan bağlantılara tıklamaması gerektiğini anlatınız. Bu tür bağlantılar bilgisayarınıza ve size zarar verebilecek virüsler içerebileceği gibi çocuğunuzun uygunsuz sitelere ulaşmasına da neden olabilir.

BİLGİSAYAR VE İNTERNETİN GÜVENLİK AYARLARINI BİLMENİN ÖNEMİ

Bugün dünyada milyonlarca mobil temelli yüksek riskli uygulama bulunmaktadır. Bu yüzden kullanacağınız uygulamaların kullanıcı izinlerini kontrol edin ve mobil veri güvenliği olan yazılımları kullanarak veri sızıntılarının önüne geçin. Buna ek olarak Candy Crush, Temple Run gibi popüler mobil oyun uygulamalarının taklitlerine karşı dikkatli olunmalıdır.

ÇOCUĞUMUZUN BİLGİSAYARINI VE GİRDİĞİ PROGRAMLARI TAKİBİN ÖNEMİ

Çocukların dijital aletlerin başında başıboş ve denetimsiz bırakıldıkları takdirde karşılaşılabilecekleri ciddi risklerden önceki bölümlerde bahsedilmişti. Aşağıda, çocuğumuzun bilgisayarını ve girdiği programları takip edebilmeniz için yapmanız gereken bazı öneriler verilmiştir:

Çocuğunuzun kendi odasında kontrolsüzce interneti kullanması tehlikeli olabilir. Bu sebeple mümkünse çocuğunuzun kullandığı bilgisayarın evin ortak kullanım alanında, örneğin çocuk odası yerine salon veya oturma odasına konması gerekmektedir.

Çocuğunuzun çevrimiçi olarak ne kadar zaman harcadığı ya da internete akıllı telefonundan ne sıklıkta bağlandığı gibi internet kullanımındaki her türlü değişiklikten haberdar olmalısınız. Bununla birlikte, ebeveynlerin çocuklarını her an takip etmeleri mümkün olmamaktadır. Bu sebeple her ne kadar çocukların da kişisel gizliliğe ihtiyaçları olsa da; bu işi etkin bir şekilde yapan ve çocuğun bilgisayarda yapmış olduğu faaliyetleri izleyebilen “klavye dinleme” “ekran takip” ya da “web trafiği izleme” sistemleri türünde etkin izleme yazılımlarının ebeveynler tarafından kullanılması önemlidir [18]. Bu programlar, ebeveynler için tasarlanmıştır ve çocuğunuzun bütün bilgisayar faaliyetlerini çocuğun haberi olmadan ya da bilgisi dâhilinde disk üzerinde şifreli olarak bir yerde tutabilmektedir. Bu bilgileri kendiniz akşamları kontrol edebileceğiniz gibi; bu bilgiler çocuğunuz evde bilgisayarda iken siz işte olsanız bile size belli aralıklarla veya çeşitli durumlarda e-posta yolu ile ulaştırılabilir. Böylelikle çocuğun tehlikeli ve zararlı bir yola girmesinin önüne hızlı ve etkili bir şekilde geçilebilir.

Çocuğunuzun interneti nasıl kullandığını öğrenmeli ve yaşına göre neyin iyi neyin kötü olabileceği hakkında onunla konuşmalısınız. Onlara hangi site veya uygulamaları beğendiklerini sorun. Bu site ve uygulamaların listesini çıkartın ve onlarla birlikte inceleyin. Yanlış gördüklerinize anlayışlı bir şekilde yaklaşın; ancak aynı zamanda düşünce ve endişelerinizi de açıkça dile getirin: “Bu sitenin gerçekten faydalı olduğunu düşünmüyorum” veya “Ben burada gördüklerim konusunda endişeliyim” gibi. Çocuğunuz, sizin uygun bulmadığınızı bazı uygulamaları kullanan ya da siteleri ziyaret eden arkadaşlarını örnek gös-

terebilir. Bu durumda kendi nedenlerinizi tartışmaya hazır olun ve sizinle aynı görüşte olmayabileceğini de göz önünde bulundurun. Onun kendi sebeplerini dikkatlice dinleyin. İkinizin de aynı fikirde olduğuna karar verdiğiniz son bir liste oluşturun ve bir sonraki listeye kadar anlaşma dışına çıkılmamasına özen gösterin.

Ev ve okul dışında, çocuklarınızın dışarda internete ulaşım sağladıkları yerler hakkında da bilgi sahibi olmalısınız. Sizin izniniz olmadan bu yerlere gitmesi konusunda onları uyarın. Onların sağlığı için uygun olmayan (sigara içilen, güvenli internet filtrelemesi kullanmayan internet kafeler, işletmeler vb.) yerlere gitmemeleri gerektiği konusunda onları bilgilendirin.

Çocuğunuzla uygun olduğunu düşündüğünüz şeyleri konuşurken onun da fikrini alabilir, kendileri için neyin iyi olduğunu düşündüklerini sorabilirsiniz. Bu sayede karar verme süreçlerine kendilerinin de dâhil olduklarını hissedeceklerdir.

Çevrimiçi olduklarında çocuğunuzla birlikte olmanın yollarını aramalısınız. İnterneti kullanırken özellikle küçük çocuklarınızla birlikte siz de oturun. Bu, çocuğunuzun çevrimiçi ortamda neler yaptığını görmeyi kolaylaştıracaktır.

**YAŞ GRUPLARINA
GÖRE SIKÇA
SORULAN
SORULAR**



ÇOCUĞUMU BİLGİSAYAR VE İNTERNETLE NASIL TANIŞTIRMALIYIM?

Günümüz çocukları bilgisayarla aşırı meşguliyet sonucu adeta dijital aletlere bağımlı hale gelme, onlarsız bir hayatı çok sıkıcı bulma, geleneksel oyunlardan çok çabuk sıkılma ve uzun süre bir uğraşa dikkatlerini yoğunlaştıramama gibi sıkıntılar yaşamaktadır. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarını bilgisayar ve internetle tanıştıırıp yakınlaştırmadan önce dikkatle düşünmeleri ve bazı önlemleri almaları gerekmektedir. Bu önlemleri özetle şu şekilde sıralayabiliriz:

- Ebeveynler çocuklarına dijital aletleri doğru kullanma konusunda örnek olmalıdır.
- Cep telefonu, tablet ya da bilgisayar çocuk bakıcısı olarak görülmemelidir. Çocuklar, uslu durmaları, ağlamaları gibi maksatlarla dijital aletler başına oturtulmamalıdır. Anne babalar üzerlerine düşen sorumlulukları yerine getirmeli, onları adeta bilgisayar başında hipnotize edip dış dünyadan soyutlayarak, teknolojik araçlara mahkûm etmemelidir.
- Çocuklarınızı arkadaşlarıyla, kardeşleriyle ya da sizinle yüz yüze vakit geçirmeye ve birlikte oyun oynamaya teşvik etmelisiniz. Sürekli ekran ve monitörün hareketli uygulamalarına maruz kalan çocukların, ekran dışındaki uğraşlardan çabuk sıkıldığı, dikkatlerinin çabuk dağıldığı bilinen bir gerçektir. Bu sebeple kontrollü ve belirli saat sınırlamaları ile izin verilmelidir. Zira özellikle bebeklik döneminde sağlıklı zihinsel ve bedensel gelişim için çocukların oynadığı oyunlarda koku, dokunma, tatma gibi beş duyu organını da kullanabilmesi ve zengin tecrübeler yaşaması önemlidir. Bu bağlamda bilgisayar oyunlarının bunu sağlaması mümkün olmamakta, öyle ki basit bir oyun hamurunun zihinsel gelişime yaptığı katkı bilgisayardaki zekâ oyunlarından daha fazla olabilmektedir [3, 16].

ÇOCUĞUMA NE ZAMAN TABLET YA DA AKILLI TELEFON ALMALIYIM?

Çocukların dokuz yaşına kadar kendilerine ait tablet dâhil telefon vb. mobil cihazlarının olmaması gerekmektedir. Bu tarz cihazlar televizyona oranla çok daha yakın pozisyonda kullanıldığı için radyasyon etkisinin daha fazla olması ve duruş bozukluklarına yol açması sebebiyle küçük yaşlarda mümkün olduğunca az kullanılmalıdır. Çocukların kendi cep telefonlarına sahip olması ise 13 yaşından sonra olmalıdır. Mümkünse bu cep telefonu sadece arama ve mesajlaşmayı sağlayan bir alet olmalı, gencin 18 yaşına kadar akıllı telefon sahibi olması ertelenmelidir.

Çocuklar anne babalarının uygun görmediği bir şeyi ağlayarak elde edebildiklerini gördüklerinde ağlama davranışları pekişir ve her istediğini elde etmek için kullandıkları bir silah haline gelebilir. Bunun çaresi, çocuğunuz sizin uygun görmediğiniz bir hususta istediğini elde etmek için ağladığı zaman, istediği şeyi yapmamanızdır. Çocuğunuza bunun kazandırılması, yetişkin bir birey olduğunda her istediğini elde edemediği ve çözümü zor durumlarla karşılaştığında bu durumun üstesinden gelebilmesi adına da oldukça önemlidir.

ÇOCUĞUMA NE ZAMAN BİR SOSYAL MEDYA HESABI AÇABİLİRİM?

13 yaşından sonra çocuğunuz bir sosyal medya hesabı edinebilir. Hali hazırda Facebook, Instagram, Twitter gibi yaygın kullanılan sitelerde de 13 yaş sınırı bulunmaktadır. 13 yaşından küçük çocuğu olan ebeveynlerin akılda bulundurması gereken bir husus, sosyal ağ hesaplarının başka sitelere erişmek için de kullanılabilir olduğudur. Birçok web sitesi, ziyaretçilerini Facebook veya Twitter hesaplarını kullanarak oturum açmaya davet etmektedir. Bu noktada ebeveynler, çocuklarının Facebook tarzı bir sosyal paylaşım sitesini kullanmasını uygun gördükleri takdirde, sadece Facebook'un değil, Facebook sayesinde erişim sağlayabileceği diğer bütün sitelerin içeriğini de düşünmek durumundadır. Bu sebeple 13 yaşından önce sosyal ağlar üzerinden çocuğun bir hesap edinimi asla tavsiye edilmemektedir. Çocuklarınızın bu sınırı aşmak için ısrarlarına boyun eğmemeli ve diğer ailelerle de görüşüp onlarla bu konuda fikir birliği yapmalısınız.

13 yaşından sonra çocuğa açılan bir sosyal medya hesabında mutlaka dikkat etmeniz gereken bazı hususlar vardır. Bu hususları şöyle sıralayabiliriz:

- Hesabına giriş yapmak için kullandığı şifrenin başkaları tarafından kolayca bulunamayacak güçlü şifreler olması ve birden fazla ortamda hesap olması durumunda mümkünse farklı şifrelerin kullanılması gerekmektedir.
- Hesabının çocuğun kendi adıyla açılmış bir hesap olması önemlidir. Böylelikle tıpkı fiziksel dünyadaki ilişkilerinde olduğu gibi internette de yapmış olduğu davranışların, paylaşımların sorumluluğunu üstlenmeyi öğrenmelidir.
- Saygı sınırlarını aşan yazışmalardan, paylaşımlardan kaçınmalıdır.

Çocuğunuzun yüz yüze görüştüğü arkadaşlarını bilmeniz gerektiği gibi internetteki arkadaşlarını da bilmeniz gerekmektedir. Bu sebeple sosyal medya hesabınız yoksa bile siz de açmalı ve çocuğunuzu arkadaş olarak eklemelisiniz.

- Siz çocuğunuzun arkadaşlarını görebildiğiniz gibi o da sizinkileri görebilmeli ki karşılıklı güvene dayalı olan ilişki zedelenmesin.
- Çocuklarınıza şu soruları sorup üzerinde konuşmalısınız: Arkadaş listendeki herkesi gerçekten tanıyor musun? Gizlilik ve güvenlik ayarlarını nasıl kullanacağını ve ayarlamayı biliyor musun? Bana nasıl olduğunu gösterebilir misin?
- Yayınlanan bir içeriğin sonsuza dek kaybolmayabileceği gerçeği ve “bir şeyi yayınlamadan önce düşünmeleri” gerektiği çocuklara öğretilmelidir.

İNTERNETTE BİLGİ GÜVENLİĞİ VE MAHREMİYET NASIL KORUNABİLİR?

Çocukların mahremiyet algıları tam olarak gelişmemiştir ve yüz yüze paylaşımları bazı bilgilerin, internette paylaşılması gerektiğini bilmezler. Onlara ev adresi, okul adı, doğum tarihleri, telefon numarası gibi özel bilgileri e-posta, sohbet programları vb. vasıtasıyla internet ortamında kimseye vermemeleri ve sadece tanıdığı kişileri arkadaş olarak eklemeleri gerektiğini tembihleyin. Bunun için öncelikle sosyal medya hesaplarındaki gizlilik ayarlarını öğrenin ve çocuğunuza öğretin. Herkese açık ortamlarda ne kadar görünür olduklarını, hangi bilgilerini paylaştıklarını, gizlilik ayarlarını kullanarak veya gizlilik kontrol yazılımlarıyla kontrol edin.

İNTERNETTE DOĞRU BİLGİYE ULAŞMA YOLLARI VE BİLGİ AHLAKI NEDİR?

Çevrimiçi ortamlarda okunulan veya karşılaşılan şeylerin doğru olmayabileceği unutulmamalıdır. İnternet ortamında her isteyen her konuyla alakalı (sağlık, cinsellik vb.) bir takım şeyler yazıp çizibildiği için kulağa ve akla çok iyi gelebilen bilgi ve öneriler hatalı ve yanıltıcı olabilir. Bu noktada bu bilgilere şüpheyle yaklaşılması, süzgeçten geçirip doğruluğundan emin olunmadan kabul edilmemesi gerekmektedir. İnternette karşılaştığınız bilgilerin doğruluğunu sorgulamanıza yardımcı olacak bazı sorular vardır. Eğer aşağıdaki sorulara tatmin edici yanıtlar veremiyorsanız, edindiğiniz bilgilere şüpheyle yaklaşmalısınız.

- Ulaşılan bilginin kaynağı kimdir/neresidir, güvenilir bir kurumun imzasını taşıyor mu?
- Başka kaynaklar da aynı bilgiyi doğruluyor mu?
- Bilgiyi aktaran yazar kimdir, alanında tanınan bir isim mi, öz geçmişine ulaşılabilir mi?
- İçerik bilimsel mi yoksa popüler öğeler veya reklam içeriyor mu?
- Sitenin uzantısı “edu” veya “gov” ile sürüyor mu veya böyle sitelere bağlantı veriyor mu?

- Yazı hakemli bir yayında veya denetlenen bir sitede mi yayımlanmış?
- Söz konusu sitenin devamlılığı var mı, düzenli olarak güncelleniyor mu?
- Yazı başka kaynaklar tarafından referans gösteriliyor mu [19]?

Son olarak kişide bilgi ahlakının da gelişmiş olması gerekmektedir. Bilgi ahlakı, kişinin bilgisini nasıl kullandığı ile alakalıdır. Tarih sayfaları, edinilen bilgilerin insanlığın zararına kullanılmasıyla gerçekleşen ağır sonuçlarla doludur. Atom bombasının icadı ve sonuçları bunun en çarpıcı örneklerinden biridir. Günümüzde de bilgiye ulaşmak son derece kolaylaşmışken, insanların özel hayatına dair bilgilerin kötüye kullanımından pek çok suç girişimine kadar birçok meselede, toplum ve birey nezdinde bilginin varlığı yanında bilgi ahlakının da gerekliliği önem arz etmektedir.

SONUÇ

Teknoloji kullanımında kontrolün sizde olduğu; dijital çağın sunduğu imkân-
lardan çocuklarınızın en iyi şekilde faydalanıp risklerinden korunduğu; sağlıklı
nesillerin yetiştiği bir çevre kurulması hedefiyle oluşturulan dijital ebeveynlik
prensipleri ana hatlarıyla anlatılmaya çalışılmıştır.

Bu konularda daha bilinçli olan ebeveynlerin, tüm toplumun bilinçlenmesinde
kilit rol oynayacağını düşünmekteyiz. Dijital ebeveynlerin ellerinde büyüyen
sağlıklı ve bilinçli nesillerin yetişmesi temennisiyle...

KAYNAKÇA

- 1) YURDAKUL, I. K., DÖNMEZ, O., YAMAN, F., & ODABAŞI, H. F. (2013). Dijital Ebeveynlik ve Değişen Roller1. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 883-896.
- 2) EU Kids Online II Türkiye (2010). Avrupa çevrimiçi çocuklar araştırma projesi Türkiye sonuçları. [Çevrimiçi: <http://eukidsonline.metu.edu.tr/>], Erişim Tarihi 15 Haziran 2017.
- 3) Arıcak, O. T. (2015). Siber Alemin Avatar Çocukları, İnternet ve Gençlik İlişkisinin Bugünü ve Geleceği. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- 4) Dewey, C. (2013). Kids are three clicks away from adult content on YouTube, study says. Washington Post, 6.
- 5) CANBEK, G., ve SAĞIROĞLU, Ş. (2007). Çocukların ve gençlerin bilgisayar ve internet güvenliği. Politeknik Dergisi, 10(1).
- 6) Livingstone, S., Bober, M., ve Helsper, E. (2005). Internet literacy among children and young people: Findings from the UK Children Go Online Project.
- 7) Holloway, D., Green, L., & Livingstone, S. (2013). Zero to eight: Young children and their internet use.
- 8) Canbek, G., & Sağiroğlu, Ş. (2007). KÖTÜCÜL VE CASUS YAZILIMLAR: KAPSAMLI BİR ARAŞTIRMA. Gazi Üniversitesi Mühendislik-Mimarlık Fakültesi Dergisi, 22(1).

- 9) Dinç, M., Türkiye Bağımlılıklarla Mücadele Eğitim Programı, Yeşilay
- 10) Dinç, M., Kodaman, U. (2016) Yeşilay, TBM alan kitaplığı dizisi No:9, İstanbul.
- 11) Livingstone, S., Görzig, A., ve Ólafsson, K. (2011). Disadvantaged children and online risk.
- 12) Holloway, D., Green, L., & Brady, D. (2013, July 3-5). 0-8: Young children's Internet use. Paper presented at the Australian & New Zealand Communication Association Conference, Fremantle, Australia.
- 13) Child care resource and referral. [http://www.lakesandprairies.net/Screen_Time.pdf], Erişim tarihi: 13 Temmuz 2017
- 14) The Australian parenting website. [http://m.raisingchildren.net.au/articles/screen_time.html], Erişim tarihi: 20 Temmuz 2017
- 15) Miraç, Ö. (2016) Gençlik ve bağımlılık. Dinç, M. Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. Ankara: Gençlik ve spor bakanlığı
- 16) American Academy of pediatrics. How to Make a Family Media Use Plan.[<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx>], Erişim tarihi 10 Mayıs 2017

- 17) Powered by pediatricians, Trusted by parents. From the American Academy of Pediatrics. [<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Tips-for-Parents-Digital-Age.aspx>], Erişim tarihi: 7 Mayıs 2017
- 18) Nash, V., Adler, J. R., Horvath, M. A., Livingstone, S., Marston, C., Owen, G., & Wright, J. (2016). Identifying the routes by which children view pornography online: implications for future policymakers seeking to limit viewing report of expert panel for DCMS.
- 19) [<http://kanser.amerikanhastanesi.org/Sayfalar/11/Internette-Dogru-Bilgiye-Ulasmak>], Erişim tarihi 17 Temmuz 2017.



DİJİTAL EBEVEYNLİK

Teknolojinin günlük hayatın sıradan bir parçası haline gelmesiyle, günümüz çocukları adeta dijital cihazlarla kuşatılmış bir çevrede büyümeye başlamış ve teknoloji hakkında neredeyse ebeveynlerinden çok daha fazla şey bilir hale gelmiştir. Bu durum çocuklara teknolojinin nimetlerinden faydalanma imkanı sunmakla birlikte, yaşları itibariyle bazı ciddi risk ve dezavantajlar taşımaktadır. Dijital Ebeveynlik kitabında da teknoloji kullanımında kontrolün ebeveynde olduğu, dijital çağın sunduğu imkanlardan çocukların en iyi şekilde faydalanıp risklerinden korunduğu, sağlıklı nesillerin yetiştiği bir çevre kurulması hedefiyle Dijital Ebeveynlik prensipleri ana hatlarıyla anlatılmaya çalışılmıştır.

2.
BASKI

ISBN 978-605-9090-49-0



YEŞİLAY YAYINLARI

