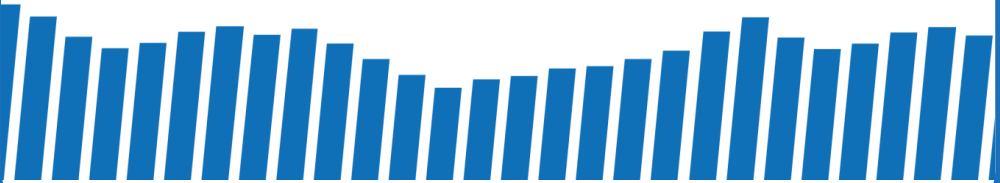




ÖĞRETMENLER VE AİLELER İÇİN

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIM REHBERİ





© Her hakkı mahfuzdur. Kocasinan Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü'nün izni olmadan dokümanların hiçbir kısmı kopya, kayıt, basım veya herhangi bir şekilde diğer yöntemlerle basılı veya elektronik ortamda çoğaltılamaz ve yayınlanamaz. İşbu Rehber'de yer alan tüm bilgiler, ilgili mevzuat hükümleri ile birlikte değerlendirilir. Farklılık bulunan veya Rehber'de yer verilmeyen hususlarda ilgili mevzuat hükümleri dikkate alınır.



Çeşitli hizmetler sunan internet, yaşantımızın bir parçası haline gelmiş ve çok erken yaşlarda kullanılmaya başlanmıştır. İnternetin etkili olarak kullanımı için öğrencilere interneti doğru kullanma davranışı kazandırmak gerekmektedir.

Bu nedenle,

“Çocuklar internete nereden erişiyorlar?”,

“İnterneti hangi amaçlarla kullanılıyorlar?”,

“Ne tür siteleri ziyaret ediyorlar?”,

“İnternet çocukların gelişimini nasıl etkiliyor?”,

“Çocuklar, internet başında yaşamdan kopuk mu yaşıyorlar?”,

“İnternet okul programlarını nasıl etkileyecek?” gibi sorular eğitimcilerin ve ailelerin yanıtlarını aradıkları sorular olmuştur.

Çok iyi bilinmelidir ki, bilgisayar kullanmak ya da internetten faydalanmak tek başına kişinin yaşamına asla olumsuz etkide bulunmamaktadır. Olumsuz etki ancak kişinin bilgisayarı veya interneti ya da sohbet/sosyal medya gibi iletişim araçlarını yanlış kullanması sonucu ortaya çıkmaktadır.



İçindekiler

İNTERNET KULLANIMI	7
ÇOCUKLARIN İNTERNETTE SIKLIKLA KULLANDIKLARI ORTAMLAR	9
WEB SİTELERİ	9
ELEKTRONİK POSTA	9
BİLGİSAYAR OYUNLARI	10
SANAL ORTAMDA SOHBET	14
SOSYAL MEDYA	18
AİLE-ÇOCUK-İNTERNET DENGESİ NASIL KURULABİLİR?	23
İNTERNET BAĞIMLILIĞI	26
İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİ	29
İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİNDE EĞİTİM KURUMLARINA DÜŞEN GÖREVLER	29
İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİNDE AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER	31
5-7 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER	34
8-10 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER	37
11-13 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER	41
14-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER	46
İNTERNET ETİĞİ	53
HANEHALKI BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIM ARAŞTIRMALARI (TUİK)	55



EKLER.....	59
EK-1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	59
EK-2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DANIşMA SÜRECİNDE KULLANILABİLECEK TEKNİKLER	64
EK-3 SORUNLA KARşILAşIRSANIZ ÇOCUĞUNUZA NASIL DAVRANMALISINIZ?	68
EK-4 AİLE ÇOCUK İNTERNET KULLANIM SÖZLEşMESİ	69
EK-5 İLETİşİM ENGELLERİ	71
EK-6 GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ BAşVURUSU	74
EK- 7 ÇOCUĞA KONTROLLÜ İNTERNET KULLANMA ALIşKANLIĞI KAZANDIRMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER	76
KAYNAKÇA.....	81



*"Kiminle gezdiğinize,
kimle arkadaşlık ettiğinize dikkat edin.
Çünkü; bülbül güle, karga çöplüğe götürür!."*

Hız. MEVLANA





İNTERNET KULLANIMI

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu; dünya çapında yaygın ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır. İnsanların her geçen gün artan “üretilen bilgiyi saklama, paylaşma ve ona kolayca ulaşma” istekleri sonrasında ortaya çıkmış bu teknolojinin yardımıyla, pek çok alandaki bilgiye insanlar kolay, ucuz ve hızlı bir şekilde erişebilmektedir.

Teknolojinin günlük yaşamda kullanımının hızla yaygınlaşmasıyla bilgisayar ve internet yaşantımızın bir parçası haline gelmiş ve çok erken yaşlarda kullanılmaya başlamıştır. Yaşamımızın bir parçası haline gelen internet, çocuklara yepyeni bir dünyanın kapısını açmakta hem çocuklara hem de ailelere yeni olanaklar ve deneyimler sunmaktadır. İnternetin etkili kullanımı ile çocuklar, zaman ve mekan sınırı olmaksızın istenilen her anda bilgiye ulaşabilmekte, kendi yaptıklarını da dünyaya ulaştırabilmektedirler.

Çok farklı ihtiyaçları karşılayan internetin **kullanılma amaçları** şöyledir:

- ✓ Bilgisayar ağına bağlı tüm bilgisayarla iletişim, elektronik posta almak/göndermek, sohbet, anında karşılıklı bilgi alışverişinde bulunmak,
- ✓ Bilgi, makale, teknik rapor gibi sınırsız kaynağa erişim,
- ✓ Herkese açık yazılımlara ücretsiz erişim,
- ✓ Kitap, konferans, duyuru ve kayıt işlemleri,
- ✓ Bilgi bankalarına ve arşivlere erişim,
- ✓ Kütüphane kataloglarına ulaşım,
- ✓ Her türlü alışveriş,
- ✓ Seyahat rezervasyonları, uçak ve diğer yolculuk biletleri,
- ✓ Bankacılık, hisse senedi alım satımı, acık artırmalara katılım gibi ticari işlemler,
- ✓ Çeşitli resmi başvuru ve işlemler,
- ✓ Her konuyla ilgili uzmanların adreslerine ulaşım iletişim olanağı,
- ✓ Günlük gazete/televizyon haberlerini izleme.





Bu amaçlar doğrultusunda internetin çocuklara yönelik olumlu yanları kısaca şöyle sıralanabilir:

- İnternet çocuklara özellikle bilgilendirme ve eğitim noktasında büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta, değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmekte, kendi okullarında araç-gereç olmadığı için yapamadıkları simülasyonları gerçekleştirebilmektedir.
- Çocuklar, e-posta, sohbet odaları aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte, değişik ülkelerden kişileri tanımaktadırlar. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedirler.
- İnternet, çocukların küresel bir dünyada yaşadıkları gerçeğini vurgular. Çocuklar, başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edindikleri gibi, dünyanın hemen her tarafından arkadaş da edinebilir.
- İnternet, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen, bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedir.
- İnternet, özellikle bilgisayar oyunları ile çocukların eğlenmesine, eğlenerek öğrenmesine yardımcı olmaktadır.

Ancak, internet sunduğu bu olanakların yanı sıra, bazı riskleri de içinde barındırmaktadır. Gerçek yaşamda karşılaşılabilecek tehlikeler, internet ortamında da bulunabilmektedir. Yetişkinler internette her hangi bir olumsuzlukla karşılaştığında baş edebilirken, çocukların bu konuda yardıma gereksinim duymaktadır. İnternette çocukların karşılaşacakları **riskler** şöyledir:

- ✓ Siber zorbalık
- ✓ Çevrim içi oyunlar ve internet bağımlılığı
- ✓ Cinsel içerikli mesajlar
- ✓ Yabancılarla çevrimiçi ve çevrimdışı iletişim
- ✓ Kişisel bilgilerin paylaşımı
- ✓ Sanal dolandırıcılık
- ✓ Pornografi/Çocuk istismarı
- ✓ Şiddet / Nefret / İrkçılık
- ✓ Zararlı yazılımlar.





ÇOCUKLARIN İNTERNETTE SIKLIKLA KULLANDIKLARI ORTAMLAR

Araştırmalar Türkiye'deki öğrencilerin %30'unun her gün en az 1 saat ders yapma dışı amaçlarla bilgisayar kullandığını göstermektedir. Çocukların internette geçirdikleri bu sürede, onlar için cazip olan dört ortam bulunmaktadır. Bunlar **web siteleri, elektronik posta, bilgisayar oyunları sohbet odaları ve sosyal medya**dır.

Bu ortamların çocuklara sağladığı avantajlar kadar, kontrol edilmediği takdirde, sakıncaları da bulunmaktadır.

Web sitelerinin, dev bir bilgi hazinesi vardır ve internete bağlı bilgisayarlarda doküman, resim, müzik, animasyon ve video görüntülerin biriktiği sayfaları içeren bir hizmettir. Bu siteler çocuklara görsel, işitsel ve etkileşimli olanaklar sunmaktadır. Bu siteler aracılığıyla, çocuklar bilgiye ulaşma ve ulaştığı bilgiyi yayma becerilerini geliştirebilmekte ve böylece eğlenirken öğrenmektedirler. Çocukların istedikleri her web sitesine kolaylıkla erişebilme olanağına sahip olmaları, şiddet ve pornografi içeren, hem gelişim düzeylerine uygun olmayan hem de onları yanlış yönlendirebilecek sitelere de kolaylıkla erişmelerine neden olmaktadır. Ayrıca siteler üzerinden yapılabilecek olan kontrolsüz alışverişler, yanlış tüketim alışkanlıkları da yaratabilmektedir.

Elektronik posta, internetin en çok bilinen ve kullanılan uygulaması olarak elektronik mesaj alma ve gönderme hizmetini karşılar. E-posta ile dünyanın her yanındaki internet bağlantısı olan kullanıcılara mesaj gönderilip, alınabilmektedir. E – posta çocuklara arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle iletişim kurma olanağı sağlamakta, bu yolla ödevlerini/projelerini yaparken yardımlaşabilmektedirler. Yaş gruplarına uygun uluslararası e – gruplara üye olarak farklı kültürden arkadaşlar edinebilmekte, bireysel ya da grup olarak uluslararası projelere katılabilmektedirler. Ancak bu olumlu kullanımının yanı sıra çocuklar, kim olduklarını bilmedikleri kişilerle mesajlaşarak istenmeyen diyaloglara da girebilmektedirler.





BİLGİSAYAR OYUNLARI

İnternet kullanımının en önemli nedenlerinden birisi olan çevrimiçi (online) oyunlar, aslında bağımlılık konusunda en önemli ipuçlarının yakalanmasında etkili olabilecek yapıları barındırmaktadır. Özellikle internet üzerinden karşısında başka bir birey bulması, sosyal bir ortam gibi görülebilir. Diğer olumsuzluklar ise, oyunların çok uzun sürmesi, belli bir bitiş noktasının olmaması, bu nedenle sürekli oynanmaya devam edilmesi, sosyal statü simgelerinin (rütbe, güç, zenginlik, değerli mal ve eşya vb.) sınıflarını (yönetici, kurucu, sanatkar, işçi, savaşçı, vb.) bulunması, şiddet içermesi, gerçek hayattan uzak yeni bir kimlik sağlaması, bu nedenle cinsiyet, yaş, statü gibi bilgilerin yanlış söylenebilmesi bir avantaj gibi görülerek iletişim kurulması öncelikle sayılabilecekler arasındadır.

Popüler eğlence kavramları günümüzde teknolojik gelişmeler ve yeniliklerle beraber hızlı bir değişim sürecine giriyor. Teknolojinin insan hayatına getirdiği değişiklikler sonucunda, insanlar eğlenmek için de teknolojinin imkanlarından faydalanmaktan geri kalmıyorlar. Bu gelişmelere verilecek en güzel örnek ise bilgisayar oyunları... Bilgisayarların yaygınlaşması, bilgisayar oyunlarının çoğalması çocukları bilgisayar başına çekmeye çoktan başlamıştır. Son zamanlarda ise, internetin günlük yaşama girmesi, sanal ortamda iletişim olanaklarının artması hepimizi ve çoğunlukla da çocukları bilgisayar başına bağlamıştır.

Günümüzde artık hemen her yaşta insanın farklı amaçlarla oynamayı tercih ettiği bilgisayar oyunları, insanların hayatlarında vazgeçilmez olma yolunda emin adımlarla ilerliyor. Gerek günlük yaşamın getirdiği stresten kurtulup kendini sanal alemin kollarına bırakmanın rahatlığını yaşamak, gerekse boş zamanını değerlendirecek birer aktivite olarak, amaç her ne olursa olsun, oyunların hayatımızdaki yerini görmezden gelmek imkansızdır.





Teknolojinin getirdiği kolaylıklar ve yenilikler, günümüz insanını hızla yeni bir çağ olan oyun çağına itmektedir. Üç boyutlu grafik desteği sayesinde gerçek dünyanın görselliğini ve realitesini aratmayan sanal dünyalar, artık çoktan, saatlerimizi geçirdiğimiz, kendimizi gerçek yaşamdan soyutlayıp, içerisinde bulunmaktan büyük haz aldığımız yeni dünyamız oldu.

Bilgisayar oyunları üzerine yapılan çalışmalar sonucunda, uygun bilgisayar oyunlarının, **çocukların bilgisayar okuryazarlığı** edinmesinde oldukça etkili olduğu, okuryazarlığın yanında oyunların, **el-göz koordinasyonunu sağlama, uzamsal yetenekleri geliştirme, hayal etme, şekillerin nedenlerini açıklayabilme, kimya ve fizikle ilgili nesnelere göz önünde canlandırabilme, uzaydaki şekillerin bütünleşmesini sağlama** gibi faydalarının da olduğu bulunmuştur. Oyunların yukarıda ifade edilen olumlu yönleri olmasına rağmen psikolojik ve biyolojik açıdan bazı olumsuz etkileri de bulunmaktadır.

• **Biyolojik Yönden:** Hiperaktivite, çocukların erken olgunlaşması, etkinlik ve hareket eksikliğinden kaynaklanan el, omuz, omurga görünümü ve psikomotor beceri bozuklukları, kilo ve görme kaybı, yeme bozukluğu baş ağrısı, göz kuruluğu, gözlerde kuruma ve iritasyon, baş ağrısı, sürekli yorgun ve uyuklu olma, kişisel hijyene dikkat etmemekten kaynaklanan problemler, vb.



Şekil 1. Bilgisayar karşısında uygun oturuş şekli.



• **Psikolojik Yönden:** Obsesif ve agresif davranışlar gösterme, şiddet eğilimi, kişilik değişimleri, duygu ve hislerin azalması, antisosyal davranışlar geliştirme, oyuncularda makineleşme, özgür düşünce ve istek kaybı, artan kaygı düzeyi, gerçeklerden ve hayattan kaçınma ve sıkılma, hayal ve gerçek arasında karmaşa yaşama Dikkat eksikliği, hiperaktivite , depresyon, sosyal fobi, otistik davranışlar, madde bağımlılığı vb.



Ortak oynanan oyunları en cazip hale getiren üstün olmak, karşı taraf üstünde bir hakimiyet kurmak ve önde olmak arzusudur. Ben güçlüyüm, kuvvetliyim, başarıyorum ve üstünüm diyebilmek arzusu. Her yaş itibarıyla bu tür oyunların çocuk üzerindeki etkileri farklı farklıdır. Gençlik döneminde bu oyunlar daha çok eğlence anlamında kullanılır. Ama çocukların gerçeği değerlendirme yetileri tam gelişmediği için, adeta savaşıyormuşçasına bu olayı yaşarlar ve dolayısıyla okul dönemi çocuklarında, özellikle ergenlik öncesi çocuklarda bu tür oyunların çocuk ruhsal gelişimi açısından etkileme gücü daha fazladır. Çocuklar sanal ortamda olduklarını bilseler de bu sanal ortamdan fazlaca etkilenirler. Etkilenmeye açıklıkları da daha fazladır. Kişilik tam olarak yerleşmediği için, normal ve anormal arasındaki ayrımları keskin bir biçimde yapamadıkları için, soyut kavramlar da çok gelişemediğinden, ergenlik dönemi sonrası gençlere göre etkilenmeye daha açıktırlar.

Çocuklar saygın olmayan sitelerden oyun yüklediğinde veya e-posta, anlık mesaj veya metin mesajlarındaki bağlantıları kullanarak oyun yüklediğinde bu oyunlarla birlikte **rahatsız edici içerik, istenmeyen dosyalar veya zararlı yazılımlar** da gelebilir. "Ücretsiz" oyun sağlayan bazı siteler çocuklardan kapsamlı bir profil doldurmasını isteyebilir ve daha sonra bu verileri pazarlama amacıyla kiralayabilir veya satabilir.



Aile, çocuğunun bilgisayar ya da mobil cihazlarda oynadığı oyunları öğrenmeli, gerekirse onunla birlikte bu oyunları oynamalıdır. İçeriklerinin uygun olup olmadığına bakılmalıdır. Aile, çocuğunun **yoğun şiddet, hırsızlık, argo, kan, cinsellik, alkol, uyuşturucu kullanımı** gibi alışkanlıkları destekleyen oyunları oynamasına engel olmalıdır. Ayrıca çevrimiçi oyunlarda çocuğunun diğer oyuncular tarafından nasıl bir muameleye maruz kaldığını gözlemlemelidir.



Çocuklar ücretli oyun oynanan mekanlarda **ücretsiz oyun oynama karşılığında istismarcılar** tarafından kötüye kullanılabilirler. Bu nedenle ailelerin çocuklarını bu konuda bilinçlendirmeleri uygun olacaktır.

Öyleyse, bilgisayar oyunları, sohbet ya da internette geçirilen zamanın çok fazla olduğuna nasıl karar verebiliriz?

Eğer bilgisayar başında geçirilen zaman kişinin yaşamında bazı güçlükler yaşamasına, örneğin derslerinde başarısız olmasına, sosyal yaşamdan uzaklaşmasına neden oluyorsa, bu durumda bilgisayar başında çok fazla zaman geçirildiği düşünülebilir.



Birçok aile ve öğretmen çocukların ders çalışmadaki isteksizliği ve bilgisayar oyunları ile geçirilen vakitteki istekliliğine dair şikâyettedir. Bu durum bilgisayar oyunlarının çocukların ilgilerini çekme ve onları motive etme açısından oldukça güçlü olduğunu ortaya çıkarmakta, bu da tekrar tekrar oyun oynama isteğini beraberinde getirmektedir. Bu yönüyle düşünüldüğünde **bağımlı, oyunla bütünleşir ve tüm hayatında onu yaşamaya başlar**. En önemli göstergesi çocukların oyunlardaki **karakterlerle kendilerini aşırı ilişkilendirmeleridir**. Bu ilişkilendirme de ölüme giden olayları ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bilgisayar oyunlarının ve bağımlılığının araştırılması oldukça önemlidir.

Sakarya Üniversitesinde yapılan bir araştırmada cinsiyet açısından çocukların bilgisayar oyunlarına ilgisine bakıldığında **erkek öğrencilerin** oyun oynamayı bırakamama, oyunu gerçek hayatıyla ilişkilendirme, oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma, oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etme ve toplam oyun bağımlılığı düzeylerinin kız öğrencilere göre oldukça yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada **dördüncü sınıfların** bilgisayar oyunu oynama bağımlılığının diğer sınıflara göre yüksek olduğu bulunmuştur.



SANAL ORTAMDA SOHBET

İnternet üzerinde diğer insanlarla iletişim kurmanın en çabuk ve kolay yollarından biri de **sohbet odaları**dır. İlgi alanlarına göre ayrılmış, aynı anda etkileşimde bulunulan ve yazma yoluyla yapılan sohbetlerdir. Çocuklar, özellikle de ergenlik çağındakiler, sohbet odalarını (sosyal medya üzeri mesajlaşma, anlık mesaj uygulamaları, forumlar vs.) kullanmayı sever. Bu odalar, ülke içinden ve dünyanın her yerinden diğer çocuklarla tanışmak için harika yerler olabilir. Bu ortamlarda iki ya da daha fazla sayıda insanla aynı zaman dilimi içerisinde karşılıklı yazışarak/görüntülenerek iletişimde bulunulabilmektedir. Bu ortamlarda aynı proje grubunda bulunan öğrenciler okul sonrası evde yaptıkları çalışmalarını, planladıkları bir zaman diliminde birbirleriyle paylaşabilirler. Ayrıca, öğretmenin yönlendirmesiyle belli gruplar belli saatte öğretmenin başkanlığında bir araya gelerek ek çalışmalar yapabilmektedirler. Ancak, bu olumlu kullanımının yanı sıra çocuklar, kontrol edilmediği takdirde, kimlik bilgilerini değiştirerek, takma isimlerle kendi yaş gruplarının dışında gruplarla istenmeyen etkileşimli ortamlarda bulunabilirler.

Çocuklarımız, sohbet odalarındaki kişilerin yabancı olduğunu ve dürüst olmayabileceğini veya kim olduklarını her zaman doğru olarak belirmeyebileceğini bilmelidir. Çocuklar, sohbet odalarında **kabadayılar tarafından da hedef alınabilir** ve nefret içerikli konuşmalara maruz kalabilir. Başka bir ciddi endişe de, çocukların aileleri ve arkadaşları hakkında sahtekarlığa veya diğer suçlara yol açabilecek **özel bilgileri masumca verebilecek olmasıdır**.



Sanal ortamda sohbet/mesajlaşma neden tercih ediliyor?



Kuşkusuz her çocuğun, gencin, bireyin sohbet etme, bilgisayar oyunu oynama ve internette gezinme nedeni birbirinden farklıdır. Anne babalar bu durumu değerlendirirken çocuğun farklılığını ve birey olma özelliğini göz önünde bulundurmalarıdır.



- İnternet, sohbet, bilgisayar oyunları hatta cep telefonları gibi teknoloji harikası araçlar kullanıcılar için çok çekici olmaktadır.
- İnternet özellikle arkadaşları ile sürekli iletişim içinde olmaya bayılan çocuklar ve gençler için telefonda daha ucuz ve uzun iletişim olanağı sunmaktadır. Günümüzde apartmanlara hapsolmuş şekilde ve sokağa çıkmasına (güvenlik, uygun oyun, spor ve park alanlarının bulunmayışı gibi nedenlerle) izin verilmeyen çocuklar ve gençler aynı anda birçok arkadaşı ile birlikte sanal bir ortamda da olsa birlikte olabilmekte veya oyun oynayabilmektedirler.

- Sohbet, aynı zamanda, günlük yaşamda kolay iletişim kuramayan çocuk ya da gençlere iletişim ve birçok kişiyle tanışma olanağı sunmaktadır. Sanal ortamda bireyler kendilerini daha kolay ifade edebildikleri gibi, günlük yaşamda kendilerini ifade etmekte güçlük çekenler, utangaç ya da kendine yeterince güveni olmayan kişiler bile sanal ortamda kendileri ya da hayallerindeki kişi gibi olabilmektedirler.



- Etkileşimli (interaktif) iletişim araçları aracılığıyla sunulan olanaklar bireylere bir gruba ait olduklarını hissettirmektedir. Bu durum günlük yaşamda iletişim kurmada ve sosyal ortamlara katılmada güçlük yaşayan bireylere kolaylıklar sağlamaktadır. Bireyler bu gruplar içinde onaylandıklarını, kabul edildiklerini hissetmektedirler. İnternette yüzünü görmedikleri insanlarla dertleşmek daha kolay olduğu için bireyler daha derin ilişkiler kurabilmektedirler.



Sohbet ve mesajlaşmanın tehlikeleri nelerdir?

- Kendilerinin veya aile bireylerinin kişisel bilgilerini yabancılara vermeleri,
- Gerçek hayatta yapmayı hayal etmeyecekleri şeyleri yapmaları,
- Söylemeyecekleri sözleri söylemeleri, yazmaları,
- Kendi veya arkadaşlarının resimlerini/videolarını (bazen uygunsuz olanları) izlemeleri ve yayınlamaları,



- Kendi yaşıtı sandıkları ancak gerçekte yetişkin bir kişi ile sohbet etmeleri veya mesajlaşmaları beraberinde birçok sorunu getirmektedir. Özellikle çocukların internette tanıştıkları gerçek hayatta tanımadıkları kişilerle yüz yüze görüşme ihtimalleri göz önüne alınmalı, ebeveynler bu konuda gerekli önlemleri almalıdır. Yapılan araştırmalarda ebeveynlerin % 28'i çocuklarının internette bir yabancıyla karşılaştığını ve sonrasında bir araya geldiğini bildiğini, % 61'i çocuklarının bir yabancıyla buluşmadığını, % 11'i farkında olmadıklarını ifade etmişlerdir.

- Pedofili hastalarının interneti çocuklar ile buluşmak için bir araç olarak kullanmaları. Pedofili, yetişkinlerin küçük çocuklara, ergenlik öncesi çocuklara karşı cinsel eğilim göstermesidir. Kısaca "sübyancılık" demektir. Cinsel eğilim sırasında şiddet uygulanabilindiği gibi, çocuğa hiç dokunmadan istismarı da söz konusudur. Pedofili eğilimi



olan kişiler genelde sosyal, iyi ilişkiler kurabilen, çocuklarla zaman geçirmeyi seven, oyun oynayan, şımartan özelliklere sahiptir. İnternet pedofillere birbirleriyle güvenli ve gizli bir şekilde buluşabilecekleri bir ortam sağlamakta ve çocukları istismar edebilmektedirler. Büyük çoğunluğunu erkeklerin oluşturduğu pedofiller için internet, bilgi edinme, mağduru belirleme ve ilişki kurma, fantezi geliştirme, diğer sapkınlığı olan kişilerle bağlantı kurma gibi pek çok açıdan araç işlevi görmektedir. Pedofili bireylerin eylemlerinin nadir olarak aniden geliştiği, büyük çoğunluğunun ise önceden planlandığı bilinmektedir.

Pedofillerin bazıları hemen konuya girerken, bazıları bir müddet sıradan sohbetler sürdürüyor, bir kısmı ise daha çok zamana yayararak önce çocuğun güvenini, sonra sevgisini kazanıyor. Web-cam aracılığı ile görüntülü sohbet, çıplak görüntüler, daha sonra telefon numarası, telefonda cinsel içerikli sohbetler, sonra mutlaka dışarıda buluşma teklifleri geliyor.

- Çocukların kameralı konuşmasını önlemek için bilgisayara bağlı olan kameralar etkisiz hale getirilmeli. Virüs programı sayesinde karşıdaki kişinin gönderdiği dosyayı çocukların bilmeyerek veya merak ederek kabul edeceği, bu durumda otomatik olarak bazı dosyaların kabulüyle kişinin kameradan çocuk ile irtibata geçebileceği söz konusu olabilmektedir.



İnternette cinsel istismara uğramanın sonuçları;

- ✚ Ani davranış değişikliği
- ✚ Travma sonrası stres bozukluğu
- ✚ Depresyon,
- ✚ Cinselliğin reddedilmesi,
- ✚ Gelişigüzel cinsel ilişkiye girme,
- ✚ Cinsel kimlik sorunları,
- ✚ Alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı,
- ✚ Psikopatik eğilimler,
- ✚ Tekrarlayan intihar girişimleri
- ✚ Kendine zarar verici fiziksel davranışlar

gibi kısa ve uzun vadeli olabilir.



SOSYAL MEDYA

İnternet kullanıcılarının birbirleriyle bilgi, görüş, ilgi alanlarını, yazılı görsel ya da işitsel bir şekilde paylaşarak iletişim kurlmaları için olanak sağlayan araçlar ve web sitelerini içermektedir. **Sosyal medya**, çift taraflı ve eş zamanlı bilgi paylaşımına ulaşılmasını sağlar. Ayrıca sosyal medya; kişilerin internet üzerinde birbirleriyle yaptığı diyaloglar ve paylaşımların da bütünüdür. İnsanların birbiriyle içerik ve bilgi paylaşmasını sağlayan internet siteleri ve uygulamalar, herkesin aradığı, ilgilendiği içeriklere ulaşabilmesini sağlamaktadır. Öğrenciler sosyal ağları yeni ve bağımsız öğrenme ortamları olarak ve dersleri ile bağlantılı olarak kullanabilir, çalışma konularına ait gruplar oluşturarak veri toplayabilir, eğitim amaçlı tartışma başlatabilir, aynı zamanda öğretmenlerini arkadaş olarak ekleyerek kendilerini daha rahat ifade edebilirler.

Sosyal medyanın hayatımızın içine önemli ölçülerde girmesiyle insan iletişimi yönünden olumlu ve olumsuz etkiler baş gösterdi. Duygusal ve iş ilişkileri, haber alma ve/veya haber verme şekilleri, konuşma biçimleri ve iletişimin alanına giren daha bir çok şey adeta evrim geçirdi. Özellikle sosyal medya ile biten evlilikler, başlayan ilişkiler, duygusal yakınlaşmalar gündelik bir rutinimiz haline geldi. Bunun yanında, profesyonel iş yaşantısına da büyük etkileri olan sosyal medyanın kullanımı adeta ateşten bir gömlek halini aldı. Sosyal mecralarda yapılan yorum ve paylaşımlar işe alım süreçlerinde etkili olurken, terfi mekanizmalarında da etkilerinin olduğu gözlemlenmeye başlandı.

Sosyal medya sayesinde

- ✓ Eski arkadaşlara ulaşılır, yeni arkadaşlar edinilir,
- ✓ İletişimde zaman ve mekan engellerini ortadan kalkar,
- ✓ Yaşam tarzına ve düşüncelere göre gruplar kurulur ve sayfalar açılır,
- ✓ Yalnızlık duygusunun neden olacağı depresif düşüncelerden uzak kalınır,
- ✓ Az kelimeyle çok şeyler ifade eden cümleler oluşturabilen bir yazar ve şaire dönüşülebilir,
- ✓ Anlamli ve anlamsız veri yığından anlamlı ve faydalı bilgiler oluşturulabilir,



- ✓ Direk birinci derecede kaynağından bilgiye ulaşabilir,
- ✓ Özel yetenekleri olan insanlara fırsat kapısı olabilir.

Sosyal ağlarda aktif hesabı bulunan çocuklar kimi zaman aşırı paylaşım yaparak kendileriyle ilgili birçok bilgiyi ortaya saçarlar. Kötü niyetli kişiler bu bilgileri takip ederek istismara kalkışabilirler. Aynı zamanda siber zorbalığa da maruz kalabilirler. İnternetteki ücretli içeriklere erişmek için aşırı para harcayabilir ya da aldatılarak bankacılık verilerini siber korsanlara kaptırabilirler.

Çoğu çocuk bir sanatçıya ya da hayal ürünü bir kahramana hayranlık besler ve sosyal medya hesaplarını takip ederler. İnternette genellikle bunlarla ilgili bilgiler edinmeye çalışırlar. Kötü niyetli kişiler bu unsurları kullanarak çocukları aldatmaya çalışabilirler.

Çocuklar arasında yaygın olarak kullanılan Facebook ağına üye olabilmek için 13 yaş sınırı bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda Avrupa'da internete ulaşabilen 9-16 yaş arası çocukların %60'ının sosyal ağlara üyeliği bulunmaktadır. Çocuklar bu ve bunun gibi yaş sınırlaması getirilen sosyal ağlara üye olabilmek için yaşlarını büyüterek üyeliklerini oluşturmaktadır. Aileler bu konuda bilinçlenmeli gerekli önlemleri almalıdır.

SOSYAL MEDYA KULLANILIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Sosyal paylaşım sitelerinde kayıt esnasında ve sonrasında tüm kişisel bilgilerinizi paylaşmayınız. Profilinize ait gizlilik ayarlarını gözden geçiriniz ve herkesin kişisel bilgilerinizi görmesini engelleyiniz.
- Gerekmiyorsa fotoğraflarınızı paylaşmayınız, daha sonra fotoğraflarınızın kötü amaçlı kullanılabileceğini unutmayınız. Fotoğraf kullanmanız gerekiyorsa bile en gizli şekilde (sadece arkadaşlara vb. kişilere) paylaşım açınız.
- Üzgün, kırgın ve öfkeli olduğunuz durumlarda ruh halinizi yansıtacak iletiler paylaşmaktan çekininiz.
- Sosyal medyada yorum yaparken dikkatli olunuz.
- Paylaşımlarınızda telif haklarının ihlal ememeye dikkat ediniz.
- Sohbetlerde kullanılan ifadeleri bir yerden bedava olarak indirirken, tuş vuruşlarınızı kaydeden zararlı yazılımların da bilgisayarınıza girebileceğini unutmayınız ve gerekli virüs taramasını sıklıkla yapınız.
- Kullanıcıların ilgisini çeken "Bedava!", "Kazandınız!" gibi mesaj ve e-postalara karşı duyarlı olunuz ve verilen adreslere mümkün olduğunca tıklamayınız.



- Başkalarına ait sosyal paylaşım, e-posta, anlık ileti hesap kullanıcı adı ve şifrelerini, saka dahi olsa sahibinin bilgisi ve rızası dışında kullanılmasının suç olabileceğini unutmayınız.
- Sosyal ağlarda profilinize eklediğiniz uygulamaların kimlik bilgilerinizi almaya yönelik olabileceğini, virüs yayıyor olabileceğini unutmayınız ve güvenmediğiniz uygulama ve programları bilgisayar veya profilinize yüklemeyiniz.

KORSANLARIN KULLANDIĞI YÖNTEMLER

Keylogger; bilgisayara yerleştirilen ufak çaplı bir virüs sayesinde her tıklamayı kayıt edip virüs içeriğine enjekte edilen mail adresine belirli aralıkla rapor gönderen yazılım çeşididir.

Trojan; keyloggere oranla dahi detaylı olan bu virüs çeşidi bilgisayarda olup biten her türlü bilgiyi, ekran alıntısı, video kaydı çekimi, uzaktan bağlanma ve Bilgisayarınızı zombi olarak kullanmaya kadar son derece tehlikeli işlemler yapabilir.

Sosyal Mühendislik; tamamen kandırmaya dayalı olarak kullanılan bir yöntemdir. İnsanlar arasındaki iletişim ve insan davranışındaki arasındaki modelleri açıklıklar olarak tanıyıp, bunlardan faydalanarak güvenlik süreçlerini atlatma yöntemine dayanan müdahalelere verilen isimdir. Bu yöntem sık olarak kullanılan yöntemler arasındadır ve genel olarak sahte hesaplar üzerinde yaygındır. Sosyal mühendislik planlı olarak yürütülür:

1. Bilgi Toplama (Sosyal ağlar üzerinde etkilidir. Foursquare, Twitter, Facebook...)
2. İlişki Oluşturma (Arkadaşlık talebi, sahte senaryolar üretilir, güvenilir bir kaynak olduğuna ikna edilir)
3. İstismar (Zararlı yazılımlar gönderilir)
4. Uygulama

Brute-force; hackerların kullandığı yöntemlerden bir tanesi ve tehlikeli durumlara neden olan brute -force adı verilen deneme yanılma yöntemidir. Bu türden saldırılara yem olmamak için, parola mutlaka karışık ve uzun olarak tanımlanmalıdır.

Wifi'lerden kayıt bilgisi alma; dışarı açık şekilde bağlandığınız bir wifi veya wireless cihazının, bilgilerinize erişimi sağlama ihtimali yüksektir.

Fake (Sahte sayfalar); bu yöntem her ne kadar nadiren kullanılsa da bilgisayar hakkında az, öz bilgisi olanların fark edebileceği bir noktadır. Burada dikkat edilmesi gereken husus; herhangi bir linke tıkladığınızda sizi var olan sistemden dışarı atmış gibi göstererek, giriş yapmanız isteniliyorsa, bu gireceğiniz bilgilerin karşı tarafa gönderilmesi mümkün olabiliyor. Çünkü size gönderilen link adresi sahtedir. Aynı tasarıma sahip fakat URL olarak değişkenlik gösteren sahte bir web sayfasıdır.



ALINMASI GEREKEN TEDBİRLER

- Tanınan, güvenilir şahısların/kurumların hesapları dışında ortaya atılacak her haberi mutlaka inceleyip irdelemek gerekir ki, bu hususta her haberin, bilginin veya paylaşımın desteklendiği anlamına gelecek pozisyona düşülmemelidir.
- Güncel bir antivirüs mutlaka bulundurulmalı, mümkün olduğunca bu antivirüs internet security versiyonunda kullanılmalıdır.
- Sosyal medya e-mail ya da SMS gibi kullanılmamalı, bu kanallar üzerinden kişisel mesajlar yazılmamalıdır. Bu durum, sokakta, ulu orta, yüksek sesle size özel ve kimsenin bilmesini istemediğiniz bir durumunuzu konuşmak gibidir.
- Kişinin, ailenin, çocukların, yakınların stratejik önem taşıyan bilgilerini, toplantılarını ve seyahatlerini vb. kamuya açık olmayan bilgileri paylaşmaktan kaçınılmalıdır.
- Kurumsal hesapların yönetiminde kesinlikle kurumsal destek alınmalıdır.

Kişiye göre farklı senaryolar

Hackerler hedef belirleyip analiz yaptıktan sonra kişiye uygun olabilecek şekilde farklı senaryolar hazırlarlar, bu senaryolara uygun materyaller, yardımcı programlar da kullanırlar.

Hedef belirledikleri kişi, siyasi bir parti üyesi ise ve kişinin herhangi bir zafiyeti söz konusu değilse, bu durumda saldırgan, hedef tahtasına saldıracağı kişiye yakın çevreden birini oturtarak onu analiz eder. Süreç bundan sonra böyle devam edecek ve zafiyeti olan birine ulaşana kadar bu takip devam edecektir.

Hedef tahtasına oturtulmuş bir şahsın yakın veya önemli bir çevreden arkadaşının bilgilerini çalması sonrası bu şahıs üzerinden saldırgan için uygun materyaller kullanılarak KEYLOGGER, FAKE sayfalar veya TROJAN tarzında yöntemlerle ulaşılmak istenen hedefe varılmaya çalışılır, bu şahıs üzerinden irtibat sağlanır.





HESABINIZIN ÇALINMASI DURUMUNDA YAPILMASI GEREKENLER

Hesabınıza bağlı e-posta adresine Sosyal medya siteleri tarafından gönderilen linklere belli bir süre atanır ve bu süre zarfında bağlantıya tıklanılması halinde hesabınız geri alınabilir.

Hesabınıza bağlı telefonunuza, parolanız ve mailiniz değiştirilmiştir gibi herhangi bir mesaj geldiği vakit en kısa sürede hesabınıza girip bütün bilgilerinizi değiştiriniz. Aksi takdirde hesabınızı geri almanız uzun sürecektir.

Sosyal medya sitelerinde hesabınız çalınıp, mail ve telefon numarası değiştirilmiş ve giriş için yetkiniz kaldırılmış ise, parolamı unuttum seçeneğini kullanarak yönergeleri takip edip sosyal medya sitelerinden yöneticilerle iletişim kurabilmeniz için; ayrı yönergeler gelecektir. Durumu sosyal medya yöneticilerine bildirdiğiniz takdirde 24/48 Saat içerisinde hesabınız çalınmış ise iade edilecektir.





AİLE-ÇOCUK-İNTERNET DENGESİ NASIL KURULABİLİR?

Yaşamın her alanında haklarımız olduğu gibi, haklarımızı/özgürlüklerimizi kullanırken uymamız ve dikkat etmemiz gereken kurallar vardır. İletişim özgürlüğü içinde yer alan internet kullanımında da dikkat etmemiz gereken kurallar, çocukların internetten güvenli bir şekilde yararlanmalarını sağlamak açısından önem taşımaktadır.

Ailelerin **çocuklarının daha bilinçli ve güvenli internet kullanıcıları olmalarına yardımcı olacak bazı öneriler** aşağıda sıralanmaktadır:

1-Her şeyden önce çocuğunuzla **iyi bir iletişim içinde** olunuz. Çocuğunuzun arkadaşları, zevkleri, korkuları, sevdikleri ve sevmedikleri konular hakkında bilgi sahibi olunuz. Çocuğunuza, her konuyu sizinle paylaşabileceği güvenini veriniz. Sizin yetersiz kaldığınız konularda uzmanlardan yardım alınız.

2- Çocuğunuzun internete girdiği bilgisayarın çocuğun odasında olmamasına, **evinizin ortak kullanım alanı içinde** olmasına, ekranın da görünür olmasına dikkat ediniz.

3- Çocuğunuzun **internette kalma süresine ve bilgisayar kullanma süresine** mutlaka **kısıtlama** getiriniz. Çocuğunuzun yaşına uygun olacak kullanma süresini belirleyiniz. Unutmayınız ki, uzun süre bilgisayar veya internet kullanımı çocuğunuzun sosyalleşmesine olumsuz etki yapabileceği gibi hareketsiz kalmasına, bazı fiziksel rahatsızlıklara neden olabilecektir. Çocuğunuzun oyuna, kitap okumaya, spor yapmaya ve sanata vakit ayırmasını sağlayınız.

4- Her konuda olduğu gibi, bu konuda da ebeveyn olarak çocuklarınıza iyi birer **örnek olunuz**. Bilinçli ve güvenli internet kullanım kurallarını öğreniniz ve uygulayınız.

5- Çocuğunuzla **bilinçli ve güvenli İnternet kullanımı kuralları** konusunda konuşunuz. Bu kuralların neler olduğunu anlaşılır bir şekilde açıklayınız ve kuralları kesin olarak koyunuz. Koyduğunuz kurallar ve konuşmalarınızda pozitif tutum sergileyiniz. Olumsuz söylemlerin çocuğunuzla kuracağınız iletişimde çatışmayı artırıcı unsur olabileceğini aklınızdan çıkarmayınız.

6- Çocuğunuzla ve okul öğretmenleriyle birlikte çocuğunuzun yaşına uygun ve **güvenli olan internet sitelerinin adreslerini** belirleyiniz. Belirlediğiniz sitelerin adreslerini bilgisayarınızın "sık kullanılanlar" bölümüne kaydediniz. Böylece bu sitelere giriş işlemi daha kolay olacaktır.

7- İnternette mümkünse çocuğunuzla birlikte geziniz. Eğer çocuğunuz bu konuda isteksiz ise, sadece **sizin ve okul öğretmenlerinin onayladığı siteleri ziyaret etmesi** konusunda çocuğunuzu uyarınız.

8- Çocuğunuzun internet kullanımını **sık sık denetleyiniz**. Hangi sitelere girdiği, hangi sohbet ortamlarında bulunduğu konusunda fikir sahibi olunuz. Mümkünse sohbet ortamlarındaki arkadaşlarını tanımaya çalışınız.

9- Çocuğunuzun internet ortamında güvenliğini sağlamak ve zararlı içeriklerden korumak amacıyla gerekli **güvenlik ve filtreleme programlarını** edininiz.

10- Çocuğunuza internet ortamında **tanımadığı kişilerle sohbet etmemesini**, iletişim kurmamasını öğretiniz.

11- Çocuğunuzun, ziyaret ettiği sitenin "güvenlikle ilgili sorularını" dikkatlice okumasını, sitenin istenilen bilgileri ne amaçla istediğini öğrenmesini ve gerektiği takdirde velilerine danışarak istenilen bilgileri vermesi belirtiniz. Sizin onayınız olmaksızın **kendi ve aile resimlerinizi, adresinizi, telefon numaranızı, okul adını vermemesini** ifade ediniz.

12- Çocuğunuza sizin izniniz olmaksızın, kendi adresini, okulunun adını, telefon numaranızı, ebeveyninin iş adresleri ve iş yeri telefon numaraları gibi **kişisel bilgileri internet sohbet ortamında kimseye vermemesi** gerektiğini öğretiniz.

13- Çocuğunuz, **internet kullanıcı adını ve şifresini sizin dışında hiç kimseye** vermemesi gerektiği konusunda bilgilendiriniz.

14- İnternet ortamında, sohbetlerde çocuğunuzu **rahatsız eden görüntü, ses ve yazılar** yer aldığı takdirde hemen bulunduğu internet ortamından çıkmasını ve size haber vermesini isteyiniz.

15- Çocuğunuzun, bir sitede yer alan oyunlara, aktivitelere, yarışmalara katılmadan önce bunların **yaşına uygun olup olmadığı** konusunda mutlaka size ve öğretmenine danışması gerektiğini belirtiniz.

16- Çocuğunuza, internet ortamında yeni tanışılan kişilerin her zaman kendileri ile ilgili doğru bilgiler vermeyebileceği, **kimlikleri ve yaşlarıyla ilgili yanıltıcı bilgiler verebileceği** gerçeğini anlatınız. İnternet sohbet alanlarında ve haber gruplarında ilk defa karşılaşılan yeni mesaj ve kişileri mutlaka velilerine göstermelerini isteyiniz.

17- Çocuğunuza, size sormadan internet ortamında alış veriş yapmaması gerektiğini; istenilen **kredi kart numaraları bilgilerini vermemesini** öğretiniz.



18- Çocuğunuzun, **internet sohbetlerinde** onlardan yapmamaları gereken, ya da onları rahatsız eden bir davranışta bulunmalarını isteyenler olduğu takdirde, sohbeti bırakarak hemen size haber vermesini ve olayı anlatmasını isteyiniz. Çocuğunuzun size güvenmesini sağlayınız. Çocuğunuza kızmayınız, korkutmayınız. Çocuğunuza her konuda destek vereceğınızı hissettiriniz.

19- Çocuğunuzdan, internet sitelerinden **bilgisayara yükleyecekleri veya indirecekleri** programlar ve içerikler hakkında size haber vermesini, sizin izniniz olmaksızın bu işlemleri yapmamasını isteyiniz.

21- Şaka yapmak amacıyla dahi, arkadaşlarıyla hatta hiç kimseyle, korkutmak amacıyla **tehdit edici bir üslupla iletişim kurmamalarını** anlatınız. Günlük hayatta olduğu gibi, internette de kötü ve kaba kelimeler kullanmamalarını, kibar ve güzel bir dil kullanmalarını isteyiniz.

22- Kelimeleri büyük harflerle ve uzatarak yazmak, düşüncelerimizi iletişimde bulunduğumuz kişiye ısrarcı bir şekilde kabul ettirmeye çalışarak ifade etmenin saldırgan bir ifade tarzı olarak anlaşılabilirliğini, **bu tür iletişimden uzak durulması** gerektiğini öğretiniz. Çocuğunuza karşı bu tarz iletişimde bulunanları uyarmasını, uyarılarını dikkate almayanlarla iletişimde bulunmamasını, internet ortamından çıkmasını belirtiniz.

23- Çocuğunuzun, internet ortamında kaba dil kullanan, onları rahatsız ve tehdit eden kişileri size haber vermesini isteyiniz. Bu davranışlarda ısrarcı olanları ilgili birimlere (**166 ihbar hattı** ve **1199 kısa sms ihbar**) ve servis sağlayıcınıza bildiriniz.

24- İnternet ve bilgisayar evinizde ya da çocuğunuzun okulunda yoksa ve **çocuğunuz interneti başka bir yerde kullanmak zorunda ise bu yerin neresi olduğu** hakkında bilgi sahibi olunuz. Sizin izniniz olmaksızın bu yerlere gitmemesi gerektiği konusunda çocuklarınızı uyarınız. Çocuklarınız için uygun olmayan (sigara içilen, filtreleme kullanmayan işletmelerde) ortamlarda bulunmamaları konusunda çocuklarınıza bilgi veriniz.

25- Unutmayınız ki yanlarında velisi olmayan **12 yaşın altındaki çocukların internet kafelere alınmaması gerekir**. Yaşları tutmadığı halde çocukları kabul eden işletmeler aslında kanuna aykırı işlem yapıyor demektir. Lütfen onlar dikkat etmese bile bu kurala sizler dikkat ediniz ve gerekli ise çocuğunuzla birlikte bu yerlerde bulununuz.

Daha bilinçli ve güvenli internet kullanıcıları yetiştirmek sizin elinizde!



İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet bağımlılığını; internetle ilgili aşırı bir zihinsel meşguliyeti içerdiği, doyum ihtiyacının sağlanabilmesi için gittikçe artan sürelerle internette kalma isteğinin/durumunun arttığı, yoksunluk durumunda sinirlilik, kaygı gibi duyu durumlarının ortaya çıktığı ve tüm bunların da bireyin çevresiyle ilişkilerine zarar verdiği bir yapı olarak tanımlamak mümkündür.

İnternet kullanımı kişilerin ilgi duydukları alanlarda araştırma yapmalarına hatta sosyal ilişkilerini geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Ancak **internet kullanım süresinin artması** internet bağımlılığı problemini ortaya çıkarmıştır. İnternet bağımlılığı, internet kullanımına sınırlama getirememeye, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etme ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda anksiyete duyma gibi **belirtilerle** kendini göstermektedir.

İnternet insanların hayatına gireli çok uzun yıllar olmasa da internet bağımlılığının kültür ve coğrafya farkı gözetmeksizin hızlı bir şekilde yayıldığı bilinmektedir. İlerleyen yıllarda ise belki diğer **bütün bağımlılıklardan daha yaygın olmasında** (diğer bağımlılıklardan etkili olan bireylerin biyolojik-psikolojik özelliklerinin ve sosyal çevre etkisine ek olarak) internetin kendi sahip olduğu özellikler ve kullanıcılarına sunduğu alternatifsiz imkanlar da söz konusudur. Kent yaşamının bir sonucu olarak sosyal bağlar azalmıştır ve sanal iletişim özellikle ergenlerin ana iletişim unsuru haline gelmiştir. Yapılan araştırmalarda ise insanların sosyal bağlarını internet üzerinden kurmaya çalışmaları, yabancılarla kolaylıkla iletişim içinde bulunmaları, insanların sınır tanımadan, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri, kendilerini göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri, internet üzerindeki paylaşma ortamlarında diğerlerini gözetleme fırsatının olması **internet bağımlılığının nedenleri** olarak gösterilmiştir.





İnternet bağımlılığı, her yaşta ve cinsiyette görünen bir rahatsızlık olmasına rağmen diğer bağımlılıklara göre daha erken yaşlarda başlamaktadır. Özellikle **12-18 yaşları riskin en yüksek olduğu dönemler** olarak görülmektedir. Cinsiyetler arası farka bakıldığında ise internet bağımlılığının **erkeklerde kızlara göre 2-3 kat fazla olduğu** görülmektedir. Ayrıca erkekler ve kızlar arasında internette geçirilen zamanın içeriği açısından da bazı farklar vardır. **Kızların daha çok okuyarak ya da sohbet ederek zaman geçirirken, erkeklerin spor ve şiddet oyunlarını tercih ettiği** görülmektedir.

Herkes internete bağımlı olabilir. Fakat bazı faktörler internete bağımlı olma riskini arttırabilir. Eve bağımlı olma, çok fazla boş zamanı olma, geçmişinde saplantılı davranışlara sahip olma, sosyal ilişkilerde utangaç veya çekingen olma gibi bileşenler internet bağımlılığına zemin hazırlayabilir.

Literatürde sürekli artan araştırmalar, aşırı, problemlı ve patolojik internet kullanımının, **yalnızlık, düşük özgüven, depresyon, anti sosyal eğilimler, utangaçlık, sosyal çekingenlik, düşük sosyal destek ve internetin sağladığı doyum oranı** ile yüksek bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.



Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internet kullanımları ve psiko-sosyal durumları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmış bir çalışmada ise problemlı internet kullanımı ile yalnızlık ve depresyon arasında ilişki bulunmuştur. Sosyal becerileri düşük olan öğrenciler, çevrelerinden izole bir şekilde yaşamaktadır. İnternet bu tür

öğrenciler için kendilerini göstermelerini sağlayacak bir platform olarak değerlendirilebilir. Bu durumlarda eşlik eden rahatsızlıklar internet bağımlılığının sebebi ya da sonucu da olabilmektedir.

Kişinin erken yaşlarda internet başında uzun süre zaman geçirmesinin de **dikkat eksikliği** gelişmesinde etken olduğu görülmektedir. Hiperaktivitenin varlığı ise internet bağımlılığının gelişmesinde risk faktörü olarak görülmektedir.

İnternet bağımlılığı adı altında pek çok bağımlılık türünden bahsetmek mümkündür. Örneğin, telefonla konuşmak, SMS mesaj göndermek, internet, bilgisayar, playstation vb.



Genel olarak internet, ileri teknoloji ürünü ve faydalı bir araçtır ve bağımlılığını saptamak güçtür. Bu sebeple, normal ve patolojik internet kullanımını ayıracak karakteristik farklar konusunda bilgi sahibi olunmalıdır. Patolojik kumar model alındığında, **patolojik (hastalıklı) internet kullanımı** da bir tür dürtü kontrol bozukluğu olarak düşünülmektedir. Bu sebeple Young, patolojik kumar kriterlerini model olarak **patolojik internet kullanımı ile ilgili kriterler** oluşturmuştur.

1. İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet,
2. Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması,
3. İnternet kullanımını kontrol altına almak için başarısız çabalar,
4. İnternete ulaşamadığında yorgun ve depresif hissetmek,
5. İnternet başında planladığından çok fazla zaman geçirmek,
6. Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak,
7. İnternet kullanımı hakkında çevresine veya terapistine yalan söylemek,
8. Gündelik sorunlardan veya istenmeyen duygu durumundan kaçmak için internette zaman geçirmek.

Bu kriterlerden 5 veya fazlasına olumlu yanıt veren kişilerde patolojik internet kullanımı düşünülmekte, geçerlilik ve güvenilirliği, mesleki ve akademik amaçları olan kullanıcılarda net olmayan bu kriterler en azından ölçülebilir bir şekilde patolojik internet kullanımını normal kullanımdan ayırmaktadır. Fakat 8 kriteri birden olumlu yanıtlayan kullanıcılar bile 'işim gereği' veya 'herkes kullanıyor' şeklinde semptomlarını maskeleyen çabası gösterebilmektedir.

İnternet kullanım düzeyini belirleyen ölçek **EK-1 (İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ)** de verilmiştir.

İnternet bağımlılığının pek çok davranışı ve dürtü kontrol problemlerini kapsamı gerçeğinden yola çıkarak Young (2000) **internet bağımlılığını beş altı yapıya** ayırmıştır:

1. **Siber-cinsel bağımlılık:** Yetişkinlere yönelik sohbet odalarına ya da pornografik yayınlara bağımlılık,
2. **Siber-ilişki bağımlılık:** İnternet arkadaşlıklarına aşırı bağlanma,
3. **İnternet zorunluluğu:** İnternette aşırı kumar oynama, alışveriş veya ticaret yapma,
4. **Aşırı bilgi yüklemesi:** Birey bilgi araştırma veya edinim amacıyla kullandığı internete bağlanma,
5. **Bilgisayar bağımlılığı:** Çevrimiçi veya çevrimiçi olmayan oyunlara bağımlı olma.

Madde bağımlılığı ile ilgili olumsuz sonuçlara bakıldığında, alkol bağımlılığı sonucunda karaciğer sirozu gelişimi veya kokain kullanımı sonucunda artmış kafa içi olay riskinden bahsedilebilir.



Ancak konu internet bağımlılığı olduğunda, sonuçlar bu kadar net değildir. İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, **bağımlı kullanıcılar haftada 40-80 saat arası**, bir oturumda ise 20 saatin üzerinde internette zaman haralayabilmektedirler. Bu sebeple hem uykuya gereken zamanı ayıramamakta, hem de ertesi sabah iş/okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Uç vakalarda birey, kafein tabletleri alarak uyku saatlerini internette geçirmektedirler. Bu durum ise immün sistem sorunlarına yol açarak hastalık riskini arttırmaktadır. Ek olarak bilgisayar ekranı başında hareketsiz geçirilen uzun saatler, göz sorunları, bel ağrısı gibi bedensel sorunlara da sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında ise benzer mesleki, ailevi ve akademik sorunlara yol açtığı görülecektir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİ

Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da ailenin ve kişinin bilgilendirilmesi ve uyarılması bağımlılığın önlenmesinde önemlidir. Bağımlılık oluşmasını engellemek için **eğitim kurumlarına**, oluştuktan sonraki tedavi sürecinde ise **ailelere** büyük görevler düşmektedir. Tedavi sürecine **tüm ailenin katılımı** gerekmektedir. Tedavide esas amaç bir yandan kişinin internet kullanım sebeplerini ortaya çıkararak bu sebepler üzerinde çalışmak, bir yandan da kişinin hayatını programlamak ve internet başında geçireceği zamanı azaltmak için dışsal kontroller geliştirmektir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİNDE EĞİTİM KURUMLARINA DÜŞEN GÖREVLER

Öğrencilerin internet bağımlılıklarının azaltılması ya da bağımlılık oluşmadan engellenmesi için **eğitim kurumlarına öneriler** şöyle sıralanabilir:

1. Güvenli internet ve internet bağımlılığı oluşumunu engellemek için 5-18 yaş grubuna ulaşabilmenin **en uygun yolu okullardır**. Bu sebeple okul çalışanları gerekli çalışmalarını yürütmelidir.
2. **Okul yönetimleri** bağımlı öğrencileri saptamaya yönelik çalışmalar yapmalı ve belirlenen öğrencilerin sağaltımının sağlanmasına ilişkin çabalar desteklenmelidir. Bağımlı olduğu düşünülen öğrenciler okuldaki rehber öğretmene, Rehberlik Araştırma Merkezine veya alandaki uzmanlara yönlendirilmelidir.
3. Belirti göstermeyen öğrenciler için de ilgili meslek gruplarıyla işbirliği yapılarak bilgilendirici ve önleyici çalışmalar yapılmalıdır. Bu kapsamda okullarda **internetin verimli, güvenli ve sağlıklı bir biçimde kullanılmasına ilişkin toplantılar** (seminerler/paneller vb.) yapılabilir.



- Okul yönetimlerinin internet bağımlılığı ve siber zorbalık boyutlarında teknolojiye dayalı davranış biçimlerinin sağlıklı olarak geliştirilebilmesine yönelik olarak **uzman görüşlerine** açık olması ve sağlıklı olmayan durumlarda ailenin bilinçlendirilmesini ve katılımını da içine alacak biçimde bilgilendirici çalışmaları yürütmeleri gerekmektedir.
- Okul yöneticilerinin, olabildiğince çatışmalardan uzak, **olumlu okul iklimi** oluşturmaları özellikle siber zorbalık davranışlarının ortaya çıkmamasını veya varsa sönmesini sağlayacaktır. Bu sebeple olumlu okul iklimi oluşturacak çabaların siber zorbalık konusu bağlamında da desteklenmesi önerilebilir.

- İnternet kullanım saatinin yüksek olmasının bağımlılığa ilişkin eğilime işaret ettiğinden hareketle, öğrenciler için günde **5 saat ve üstünde** internet kullananların öncelikle dikkate alınarak değişik **takım çalışmaları** veya **sosyal etkinlikler** ile bilişim teknolojileri kullanılmayan etkinliklerle vakit geçirmeleri sağlanabilir. Bu yaklaşım öğrencilerin teknolojiden uzaklaştırılmasını amaç olarak ele almayıp, öğrencilerin daha fazla yüz yüze iletişim ve işbirliği içinde olmasını desteklemek anlamında yorumlanmalıdır.



- Okulla ilgili ödev veya projelerde internet kullanımı gerektiğinde, **15-20 maddelik güvenilir bir kaynak site listesi çıkarmak**, çocuğun anahtar kelime girerek ilgisiz bilgi ve yorumlara ulaşmasını engellediği gibi, güvenilir kaynaklardan bilgi almasını sağlar.
- Kişiler, konuşmaya ihtiyaç duyduklarında onları dinleyecek sanal diğerlerinin varlığına güven duymaktadır. Bu durumda, internet kullanımını arttırma ihtiyacı duyulmakta, fakat kullanımı kontrol etme ya da durdurma çabaları söz konusu olduğunda ise her seferinde başarısız kalınmaktadır. O halde **sanal sosyal destek** bulunması internet bağımlılığını öngören maddelerden biridir. Tam tersine, sanal olmayan sosyal destek bulunması ise internet bağımlılığı ile negatif ilişki içindedir. Bu sonuçlar bağımlılık önleme çalışmalarına hizmet edebilecek somut bir veridir. Yine başka bir araştırmanın sonucuna göre de, problemlerli internet kullanımı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, okullarda **sanal olmayan çevrenin genişlemesi, algılanan sosyal desteğin artması** için yapılacak etkinlikler internet bağımlılığının önlenmesi çalışmalarında kullanılabilir.



9. İnternet bağımlılık eğiliminin kendini internet ortamında daha özgür hissetme durumuyla ilişkili bir yapı ortaya koyduğu anlaşıldığından dolayı öğrencilerin kendilerini **özgür hissetmeleri** üzerindeki algılarının ve beklentilerinin anlaşılup bu beklentilerin teknoloji temelli ortamlarla sınırlanmamasına, bu ortamlar dışında da karşılanmasına ilişkin önlemler alınmalıdır.

İnternet bağımlılığının bilişsel özellikleri dikkate alındığında bilişsel-davranışçı tekniklerin bu bozukluğun tedavisinde önemli yeri olacağı açıktır. Okullardaki rehber öğretmenler tarafından **psikolojik danışma sürecinde kullanılabilecek bilişsel davranışçı teknikleri** şu şekilde özetlemek mümkündür (**EK-2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DANIŞMA SÜRECİNDE KULLANILABİLECEK TEKNİKLER**):

1. İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
2. Dış durdurucular kullanmak,
3. İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek,
4. Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak,
5. Hatırlatıcı kartlar kullanmak,
6. İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak,
7. Bir destek grubuna girmek,
8. Aile terapisi.

Belirtilen ilk üç müdahale aslında basit zaman ayarlama teknikleridir. Ancak, zaman ayarlamasının yeterli olmadığı durumlarda daha farklı müdahalelerin kullanılması gereklidir. Bu tip durumlarda tedavi hedefi, kişinin güçlenmesi ve uygun destek sistemlerini kullanarak etkili baş etme stratejileri geliştirmesini sağlamak ve bu şekilde bağımlı davranışını değiştirmeye çalışmaktır. Eğer kişi uygun baş etme yolları geliştirebilirse, olumsuz olaylar ile baş etmek için artık internete başvurmasına gerek kalmayacaktır. Ancak, unutulmamalıdır ki, özellikle danışmanın başlangıcında kişi bir kayıp yaşayacak ve daha sık internete girmek için bir özlem duyacaktır. Bu normaldir ve beklenmelidir. Nihayetinde, bu kişiler uzun süre internete bağlanmaktan büyük bir zevk almışlardır ve internet hayatlarında merkezi bir rol oynamıştır. Bu nedenle birdenbire internet olmadan yaşamaya alışmakta zorlanmaları olağandır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİNDE AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER

İnternetin kullanımında, her alanda olduğu gibi anne babanın rol modeli olması çok önemlidir. **Gününün 4 saatini internet üzerinde geçiren bir ebeveynin** -iş sebebi ile bile olsa- çocuğunun internet kullanımı hakkında düzenleme yapabilmesi çok kolay olmayabilir. Bu nedenle, interneti ebeveynin de sınırlı bir zaman diliminde kullanması, belirli amaçlar dahilinde faydalanması, kendi kullanımında dikkat ettiği noktaları çocuğu ile paylaşması çok önemlidir.



İnternet kullanımı, evlerimizdeki telefonlar kadar yaygınlaştıkça, **çocuğun kullanımına tamamen engel olmak doğru değildir.** Bu nedenle, "yasaklamak" yerine, neyin uygun olduğuna, hangi etkinliklerin internet üzerinden yapılabileceğine, hangi sitelerin ziyaret edilebileceğine, ne kadar bir süre ve ne zaman internet kullanılacağına (**EK- 7 ÇOCUĞA KONTROLLÜ İNTERNET KULLANMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER**) **çocukla beraber karar vermek**, onun iç denetim becerilerini geliştirecektir. Aksi halde sıkı kural koyup, yasaklayarak veya korkutarak bilgi ve davranış öğretemeyiz, sadece dış denetim -anne babanın yasaklayıcı yaklaşımı- var olduğunca o davranışı sergileriz.

Çocuğun internet kullanımındaki iç denetimi ise, onun sorumluluklarını yerine getiren bir birey olması, **ev içindeki disiplin uygulamaları, kurallar, kişilik gelişimi** ile ilgilidir.



İnternetin çocuğun dünyasının vazgeçilmezi olmasını önlemek için ailelere öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- ❖ Anne babanın uygun rol modeli olması,
- ❖ Yemek öğünlerinin olabildiğince keyifli zaman dilimleri olarak birlikte geçirilmesi,
- ❖ Çocuğun internet kullanım süresi ve şeklinin ebeveynler tarafından kontrol edilmesi,
- ❖ Çocuğun iç dünyasını zenginleştirecek etkinliklerin, aile olarak birlikte yapılması,
- ❖ Ev içinde çocuğun kendini oyalayabileceği, ilgisini çeken materyal bulundurulması,
- ❖ Kaynak kitap, kütüphane, müze gibi diğer bilgi kaynaklarının da kullanılması,
- ❖ Çocuğa iç denetim kazandırılması,
- ❖ Kaynak sitelerin listesini beraber hazırlayarak internet başında gereğinden çok vakit geçirilmesinin önlenmesi,
- ❖ İnternet kullanımının saat sınırına birlikte karar verilmesi,
- ❖ Ev içinde çocukların yaş ve gelişimlerine hitap edecek aile etkinliklerinin yapılması önemlidir.



En önemli ilke, **internet kullanımının çocuğun faydasına olmasını sağlamak ve doğabilecek sıkıntılardan çocuğu da haberdar ederek, aile içinde bu konuda hem fikir olunabilmesidir.**

Bilgisayarın üretim ve fayda amaçlı kullanımı için çocuğunuzla çalışmalar yapabilirsiniz. Faydalı programlar alıp, onlarla birlikte çeşitli ürünler üretebilirsiniz. Bir yazıcı ile çıktılar alıp ev gazetesi çıkarmak, posterler hazırlayıp duvarlara asmak, her haftanın önemine göre pano hazırlamak gibi.

Her türlü bağımlılık, başka bağımlılıklar getirir.





5-7 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER

5-7 yaş arası çocuklar olumlu bir bakış açısına ve çok şeyi onaylayan kişilik özelliklerine sahiptirler. Geliştirmeye başladıkları okuma, yazma ve sayma becerileri ile gurur duyarlar ve etraflarındaki kişiler ile konuşmaya ve fikir alışverişinde bulunmaya bayılırlar. Olumlu davranmaya isteklidirler ve otoriteyi sorgulama eğilimleri yoktur. Bu yaş grubundaki çocuklar çok iyi bilgisayar kullanabilirler. Direktifleri takip edebilirler, fare kullanabilir ve bilgisayar oyunlarını oynayabilirler. Ancak, ebeveynleri ya da kendinden yaşça büyük çocukların yardımı ile web sitelerini bulabilir, çevrimiçi bilgileri anlayabilir ve e-posta gönderebilirler.



Bu yaş grubundaki çocuklar;

- ❖ Gördüklerinden **neyin gerçek, neyin gerçek olmadığını ayırt edemezler.** Gördükleri her şeyi gerçek sanacakları için ölen kişinin gerçekten öldüğünü, birine gerçekten vurulduğunu, binaların gerçekten yıkıldığını düşünürler. Bu süreç 11 yaşından sonra değişir, değişmesi gerekir. İnsanlar geliştikleri için soyut düşünme başlar.
- ❖ **Gerçek ya da kurgusal resimlerinden korkabilirler.** Konuya ilişkin olarak son yıllarda yapılan araştırmalar sonucu kitaplarda, gazetelerde, televizyonda, bilgisayar oyunlarında yer alan şiddet içerikli görüntüler nedeniyle çocukların, içlerindeki şiddet dürtüsünü harekete geçirdiği hatta onları başkalarının başlarına gelen şiddete karşı aldırmazlık, duyarsızlık ve duygusal olarak küntleşmeye doğru yönelttiği, saldırgan davranışlarında artış olduğu saptanmıştır. Ayrıca çocukların şiddete duyarsızlaşma, uyku bozukluğu, gece kâbusları, saldırgan kişileri model alma gibi olumsuz davranışlar geliştirdikleri; kendisine ve yakınlarına zarar geleceği korkusuna kapılabilirdikleri belirlenmiştir.



- ❖ **Çevrimiçi yalnız kalmamalıdır.** Normal olarak bir ebeveynin, kendi çocuğunun kendisi olmadan evin dışında, nerede, kiminle olduğunu bilmesi gerekiyorsa; başıboş ve uçsuz bucaksız bir ortam olarak nitelendirilebilecek internette çocukların kontrolsüz bir şekilde bırakılmaması, oldukça tehlikeli sonuçlara maruz kalmamak için gereklidir.



❖ **Henüz eleştirel düşünme becerilerine sahip değildirlere,**

objektif değerlendirme yapamazlar. Eleştirel düşünme; mantıklı, yaratıcı ve dikkatli düşünme olarak ifade edilmektedir.

Tenkitçi, değerlendirmeci, şüpheci, analitik, açık, dikkatli, mantıksal ve bağımsız düşünme anlamlarında kullanılabilir.

Eleştirel düşünmede önemli olan yetenekler, önyargı, varsayım, tutarsızlıklar, düşünce ve olguları tanımadır. Bu dönem çocuğunun gelişimi bunları kullanmaya uygun değildir.



- ❖ İnternet bağlantıları yoluyla uygun sitelerden **uygun olmayan sitelere geçme riski vardır.** Yaptıkları arama sonucunda uygun olmayan web sayfaları ile karşılaşabilirler. Özellikle online oyun oynanan sitelerde çokça reklam bulunmaktadır. Çocuk bunlardan herhangi birini tıkladığında o sayfalar hemen açılabilir. Ayrıca her tıklanan bilgisayarın hafızasında kalmakta, sonraki bilgisayara girişte öncesinde girilen sayfalar önüne reklam olarak çıkmaktadır.
- ❖ Anket, kayıt formu veya yarışma yolu ile kendilerinden kişisel bilgilerini vermelerini isteyen internet pazarlamacılarına veya kötü niyetli kişilere karşı **savunmasızdırlar.**



ÖNLEMLER

- ✓ **Bilgisayar kullanırken daima çocuğunuzun yanında oturun.** Çocuğunuza bilgisayar ve internet erişimi sağladığınızda görevinizin bittiğini düşünmemeli, internette meydana gelen tehlikelerden korumak için internet ve bilgisayar kullanımını en azından "ev içi denetleme" yapabilecek seviyede öğrenin.
- ✓ Eğer ebeveynleri olarak siz çocuklarınıza internet ile ilgili bilgi verecek ve internet kullanımını öğretecekseniz; **çocuk dostu veya ebeveyn kontrollü arama motorlarını** kullanın. Bu arama motorlarının sonuçlarında gösterilen web siteleri anlaşılabilir içeriklere mi yoksa aldatıcı içeriklere mi sahip olduğu bakımından filtreleniyor. Arama sonuçları sıralamasının ilk sayfalarında çocuklara hitap eden güvenli internet siteleri yer alıyor. Sonraki sayfalarda, özellikle çocuklar için açılmamış olsa dahi güvenli olan siteler yer alıyor.



Çocukların metinleri daha iyi okuyabilmeleri adına büyük boyuta sahip font kullanılıyor; aramalarda kişisel veriler toplanmıyor; ayrıca tutulan kayıtlar 24 saatte bir siliniyor.



- ✓ **İnternet güvenliği yazılımlarını** ebeveyn kontrolünü tamamlayıcı unsurlar olarak değerlendirin. Lisanslı antivirüs yazılımı alın ve sürekli güncelleyin.
Bilgisayarınızdaki Java uygulamalarını kapatarak veya engelleyici yazılımlar kullanarak çocuklarınızı pop-up (bir anda açılıveren pencereler) pencerelerinden koruyun.
- ✓ Çocuğunuz için en sevdiği sitelerden oluşan **kişiselleştirilmiş çevrimiçi bir ortam** sağlayın veya bir güvenli siteler listesi oluşturun.
- ✓ İnternet bağlantılı bilgisayarı çocuğunuzun bilgisayardaki aktivitelerini kolaylıkla gözlemleyebileceğiniz ortak bir alana, ekranın size dönük olmasına dikkat ederek yerleştirin.
- ✓ Çocuğunuza **kişisel gizlilik ve mahremiyet** ile ilgili bilgiler verin. Çevrimiçi olduklarında gerek kendi özel bilgilerini, gerekse ailevi bilgilerini asla paylaşmamalarını söyleyin. İnternet kullanımı kuralları hakkında çocuğunuzla konuşun. Eğer bir site çocuğunuzun gerçek ismini bilgi olarak isterse takma ad kullanmasını sağlayın. Çocuğunuza birlikte bir takma ad bulun.
- ✓ Bu yaşlardaki çocuğunuzun anlık ileti gönderme, **e-posta, sohbet odaları veya mesaj tahtalarını kullanmalarına izin vermeyin**. Anne ve baba olarak çocuğunuza, küçük yaşlardan itibaren iyi bir boş zaman faaliyeti edindirir. Sanal ortamın, doğal ortamın sınırlarını geçmemesine dikkat edin.
- ✓ Çevrimiçi ortamda kendisini rahatsız veya tehdit eden herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları konusunda teşvik edici olun. Çocuğın paylaşımlarını teşvik etmek için "Anlıyorum", "Oh", "Hımm" "olur", "Bana ondan söz et", "Duyumak istiyorum", "Senin görüşün ilgimi çekiyor", "Bu konuda konuşmak ister misin bunu tartışalım", "Anlatacaklarını dinlemek istiyorum" "Bana her şeyi anlatmanı istiyorum", "Bu konuda bir şeyler söyleyecek gibisin", "Bu senin için önemli gibi görünüyor", "Duyularını açıklamaya hakkın var", Senden öğreneceğim, şeyler olabilir", "Senin görüşünü gerçekten öğrenmek istiyorum" gibi cümleler kurulabilir. Bu tip yaklaşım sadece çocukları değil yetişkinleri de yakınlaştırır. Temelde değerli olduğunu, sayıldığını, önemli olduğunu hissettirmek esastır. Çocuğunuz kendisini rahatsız veya tehdit eden bir durumu size anlattığınızda soğukkanlılığınızı koruyun aksi takdirde sizden bu tarz bir durumda tekrar yardım istemeyeceklerdir.





8-10 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER

8-10 yaş arası çocuklar ailelerine karşı güçlü bağlılık duyguları hissederler. Kendilerinden daha büyük çocukların yaptıkları aktivitelere ilgi duyarlar. Kendi cinsiyetlerinin farkına varmaya başlarlar. Kendi ahlaki kimliklerini geliştirmeye başlarlar. Aynı zamanda bu yaş grubundaki çocuklar güvenmeye eğilimlidirler, isteklidirler ve otoriteyi sorgulama eğilimleri yoktur.

İnternette sörf yapma ve etkileşimli bilgisayar oyunları oynama bu yaş grubundaki çocukların en sevdiği çevrimiçi aktivitelerdir. E-posta kullanıyor, karşılıklı mesajlaşma programları, sohbet odaları ve mesajlaşma tahtalarını (forumları) denemeye başlıyor olabilirler, ki bu tür program veya uygulamalar 8-10 yaş arası çocuklar için kesinlikle uygun görülmemektedir.



Bu yaş grubundaki çocuklar:

- ❖ **Meraklı ve yeni bilgiler keşfetmeye ilgilidirler.** Merak kişiyi hayata bağlar. Olumlu duyguları, enerjiyi, motivasyonunu artırır ve sosyalleşmeye, dış dünyayı tanımaya yardımcı olur. Bilgisayar, bilgisayar programları, bilgisayar oyunları vs. üreticileri çocukların bu özelliklerini esas alıp onların dikkatlerini sürekli canlı tutacak ürünler ortaya koymaktadır.
- ❖ **Çevrimiçi yalnız kalmak için eleştirel düşünmeden yoksundurlar.** Eleştirel düşünme soyut düşüncenin gelişmesiyle ortaya çıkar. Bu da 11 yaştan itibaren başlar.
- ❖ Kendilerinden kişisel bilgilerini vermelerini / paylaşımlarını bir anket, kayıt formu veya yarışma yolu ile isteyen internet pazarlamacılarına karşı **savunmasızdırlar.**



Gerçek yaşamda bilmedikleri / tanımadıkları kişilerle internette çevrimiçi olarak iletişim kurmaya başlayabilirler. Bu yaş grubu çocuklar güvene dayanan, açık dürüst, sıcak ve sevgi dolu bir ilişki isterler. Büyüklerinden bu ilişkileri bulamadıkları takdirde yeni insanlarla daha fazla ilişki kurma eğiliminde olurlar.

Sohbet odalarını, mesaj tahtalarını, sosyal ağları veya anlık ileti gönderen programları kullanmaları durumunda, çevrimiçi ortamlarda zarar verebilecek kişilere, insanlara karşı savunmasızdırlar. Olaylara ve durumlara karşı aşırı duyarlılık gösteren ve duygusal olarak savunmasız çocukların **istismar, ihmal, zorbalık, reddedilme ve travmaya maruz kalma** ihtimalleri yüksektir. Araştırmalarda Türkiye'de 9-16 yaş arasındaki çocukların %14'ü yüz yüze tanışmadığı kişilerle internette görüştüğünü, sadece %2'si bu kişilerle internet dışında da buluştuğunu belirtmiştir.

❖ **Gerçek şiddet, tehlike veya zararlı gösterimlerden korkabilirler.**

Korku çocukların görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri doğal bir tepkidir. Korku bir nesneye, kişiye ya da bir olaya bağlıdır. Korkunun en önemli özelliği, korku veren uyarının ani ve beklenmeyen bir durumda ortaya çıkmasıdır. Korkunun oluşumu, kişinin içinde bulunduğu çevrenin koşullarına, uyarının şiddetine, geçmişteki yaşantılarına, o andaki fizyolojik ve psikolojik durumuna bağlıdır. Zararlı gösterimler çocukta korku başlatabilir ya da mevcut korkuların uzamasına neden olabilir.



- ❖ Mükemmel veya beğenilen bir görünümdeki medya resmi veya kişiliklerinden etkilenebilirler. Bu kişilere **hayranlık duyup** onlarla **özdeşim** kurabilirler.
- ❖ Yaptıkları arama sonucunda **uygun olmayan web sayfaları** ile karşı karşıya gelebilirler. İlgili verilerde sanal ortamda Türkiye'de çocukların yaklaşık %13'ü cinsel içerikli fotoğrafla karşılaştığını belirtmiştir.



ÖNLEMLER

- ✓ Çocuğunuz ile beraber bir internet kuralları listesi oluşturun. Karşılıklı taraf olacağınız bir sözleşme de imzalayabilirsiniz (**EK-4 AİLE VE ÇOCUK İNTERNET KULLANIM SÖZLEŞMESİ**).



- ✓ **Çocuklarınız internette çevrimiçyken yanlarına oturun** veya çocuklarınızın sizin onaylayacağınız web sayfalarını ziyaret ettiğinden emin olun. Çocuğunuza bilgisayar ve internet erişimi sağladığınızda görevinizin bittiğini düşünmemeli, internette

meydana gelen tehlikelerden korumak için internet ve bilgisayar kullanımını en azından "ev içi denetleme" yapabilecek seviyede öğrenin. Çocuğunuzun ve arkadaşlarının çevrimiçi aktivitelerinden haberdar olun. Çocuğunuz ile onun çevrimiçi arkadaşları ve aktiviteleri hakkında konuşun. İletişim kanallarınızı açık tutun. Çocuğunuzla iletişim kurun (**EK-5 İLETİŞİM ENGELLERİ**). Gerçek hayatta tanımadığı kişiler ile etkileşim kurmamalarını öğretin, çevrimiçi zarar veren insanların kendi kimliklerini gizleyerek zarar verebileceğinden bahsedin.

- ✓ İnternet bağlantılı bilgisayarı çocuklarınızın bilgisayardaki aktivitelerini kolaylıkla gözlemleyebileceğiniz açık bir alana yerleştirin. Özellikle **ekranın görünür olmasına** dikkat edin.
- ✓ **İnternet güvenliği yazılımlarını** ebeveyn kontrolünü tamamlayıcı unsurlar olarak değerlendirin. İnternet sağlayıcınıza göre güvenliğinizi arttırmak için Çocuk yada aile profili seçebileceğiniz **EK-6 GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ BAŞVURUSU** formunu mutlaka inceleyin.

- ✓ **Çocuk dostu arama motorları** kullanın veya çocuğunuzla beraber arama motorlarını kullanın. Çocuk dostu arama motorları, ilkokul çağındaki çocuklara hitap ederken kullanıcılar belirli bir şeyi aramıyorsa ana sayfada yer alan kategoriler altında çeşitli eğlenceli fotoğraflar ve videolar sunabiliyor. Bu arama motorları, çocukların çevrimiçi gizliliğinin korunması ile uyumlu ve ebeveyn denetimlerine de sahiptir.



- ✓ Çocuklarınızın internet kullanımı sırasında, evde, arkadaşlarının evinde, okulda veya kütüphanede karşılaşılabilecekleri **internet pornografisine** karşı sağlıklı cinsellik konusunda konuşun.



Bu dönemdeki çocukların dış dünyadan edindikleri bilgiler ile beden ve cinsellik ile ilgili soruları oluşmaya başlar. Merak ettikleri konularda daha kapsamlı ve tatmin edici bilgi almaya hazırdırlar. Beden değişimi, hamilelik, doğum hakkında birçok merak ettikleri şeyler olur. Çocuğunuza **sağlıklı bir cinsel eğitim** vermek için gerekli bilgiye ve donanıma sahip olmadığınızı hissediyorsanız ne kadar ve nasıl bilgi vermenin uygun olacağını araştırabilir, gerekli bilgileri hazırlayabilirsiniz.

Çocuğunuz ile cinsellik hakkında konuşurken çocuğunuzun sorduğu soruyu geçiştirmemeye ve farklı bir işle uğraşmamaya özen gösterin. Cevaplarınızın net olmasına fakat fazla detay içermemesi önemlidir. Çocuğunuzun cinsellik hakkında bilmek istediğinden fazla bilgi vermeniz uygun olmayacaktır. Çocuğunuzun ile konuşurken “ayıp”, “yasak” gibi olumsuz duygu ifadelerden ve duruştan kaçınmaya özen gösterin. Bu dönemde de çocuğunuza kendi bedenine ona ait olduğunu hatırlatmanız ve konun üzerinden geçmeniz faydalı olacaktır. **İnternet ortamında rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaşıldığında İhbarweb’e (www.ihbarweb.org.tr veya 0312 5828282) şikayet edebilirsiniz.**

- ✓ Çevrimiçi ortamlarda **kendilerini rahatsız veya tehdit eden** herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları konusunda teşvik edici olun. Bu tip yaklaşım sadece çocukları değil yetişkinleri de yakınlaştırır. Temelde değerli olduğunu, sayıldığını, önemli olduğunu hissettirmek esastır. Sizinle yaptığı paylaşımlarda soğukkanlılığınızı koruyun, aksi takdirde sizden bu tarz bir durumda tekrar yardım istemeyeceklerdir.



- ✓ Siz ve çocuğunuz **aynı e-posta adresini** kullanın. Kullandığınız internet servis sağlayıcı ile bir aile e-posta hesabı kurun, böylece çocuğunuzun kendi hesabını almasının önüne geçmiş olun. Çocuğunuza e-posta, mesaj tahtaları, kayıt formu, kişisel profil veya çevrimiçi yarışmalar yoluyla kişisel bilgilerini girmek istediğinde önce size söylemesini öğretin.



dikkat edin.

- ✓ Anlık ileti gönderen programları, sohbet odalarını ve sosyal ağları kullanmalarına izin vermeyin. Anne ve baba olarak çocuğunuza, küçük yaşlardan itibaren **iyi bir boş zaman faaliyeti** edindirir. Sanal ortamın, doğal ortamın sınırlarını geçmemesine dikkat edin.
- ✓ İnternet tarayıcınızın **“geçmiş”** (History) bölümünden çocuğunuzun hangi sitelere eriştiğini **düzenli olarak kontrol** edin.



11-13 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER



11-13 yaş grubundaki çocuklar için bu yaşlar hızlı değişim yıllarıdır. Bu çocuklar, her ne kadar aileye bağlı olarak yaşamlarını sürdürseler de, daha bağımsız tecrübeler elde etmek isterler. Ayrıca, arkadaşları ile olan ilişkileri daha önemli bir hale gelir, arkadaşlarının çevrimiçi ortamlarda yaptıklarından fazlaca etkilenirler.

11-13 yaş grubundaki çocuklar interneti okul işlerine yardımcı olması için, müzik indirmek, arkadaşlarına e-posta göndermek, çevrimiçi bilgisayar oyunları oynamak ve istedikleri sitelerde gezmek için kullanırlar. Bu yaşta kiler arkadaşları ile iletişim kurmak için karşılıklı mesajlaşma programları ve cep telefonundan mesajlaşmayı tercih ederler.

Bu yaş grubundaki çocuklar;

- ❖ Çevrimiçi bilgilerin doğruluğunun kararını verebilecek eleştirel düşünmeden yoksundurlar. Bilgi kullanıcılarının alacakları kararın isabetliliği, bilginin doğruluk ve güvenilirliğine bağlıdır. Bu çocuklar eleştirel düşünemedikleri için **çevrimiçi bilgileri doğru kabul edip yanlış kararlar** alabilirler.
- ❖ Teknolojiyi kullanırken kontrolün kendilerinde olmasını isterler. Bu dönemde çocuklar özgürce internette dolaşmak ister. **Çevrimiçinde müzik, video ve diğer dosyaları almak risklidir.** Bazı insanlar video ve müzik gibi görünen dosyalar paylaşır ancak bunlar aslında pornografik içerik olabilir ya da bilgisayarın saldırılara açık kalmasını sağlayan virüsler olabilir. Çocuklar bilgisayarda depolanan verilere zarar verebilecek, bunları silebilecek ya da kopyalayabilecek zararlı yazılımların yüklenmesine neden olabilir. Çocuklara gerekli sınırlar konup, bu sınırlar içinde özgürlüklerine izin verilmelidir.





- ❖ Kendilerinden kişisel bilgilerini vermelerini / paylaşımlarını bir anket, kayıt formu veya yarışma yolu ile isteyen internet pazarlamacılarına karşı savunmasızdırlar. **Çocuklar oyun oynarken veya kayıt formlarında kendileri veya aileleri hakkında fotoğraf veya kişisel bilgilerini ve şifrelerini paylaşabilir.** Bu da tespit edilmelerini kolaylaştırır. Bu tür bilgiler, çocukların nefret saldırıları, kimlik hırsızlığı, dolandırıcılık veya çocuk tacizi gelecek risklere karşı korunmasız kalmalarına neden olur. Bu konuda aile karşılaşılabilecekleri aldatmacalara karşı çocuğunu bilgilendirmelidir.
- ❖ **Cinsiyet gelişimlerinde hassas bir zamandadırlar**, özellikle erkekler pornografik sitelere girmeye, kızlar ise kendilerine cazip gelen medya resimlerini ve davranışlarını taklit etmeye eğilimli olabilirler. Yapılan araştırmalarda ergenlerin %20 sinin pornografik sitelere girdiğini, özellikle genç erkekler arasında pornografik filmlerden bilgi edinmenin giderek arttığı bulunmuş, bu da cinsel eğitimin önemi ortaya çıkarmıştır. **Cinsel eğitimde** cinsellik hakkında doğru bilgileri vermenin ve pornografide sunulan mesajların etkisini azaltmanın önemli olduğu düşünülmüştür.
- ❖ **Çevrimiçi ilişkiler kurmaya (özellikle kızlar) ilgilidirler.** Araştırmalarda Türkiye'de 9-16 yaş arasındaki çocukların %14'ü yüz yüze tanışmadığı kişilerle internet'te görüştüğünü, sadece %2'si bu kişilerle İnternet dışında da buluştuğunu belirtmiştir. Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, kızların atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Beğenilme ihtiyacından kaynaklı çevrimiçi ortamda çok kişiden bunu duyma eğilimindedirler. Çekingen olan bireyler de sanal ortamda daha rahat iletişim kurabilmektedirler.
- ❖ **Cinsiyet temelli zarar verici insanlardan** gelecek tehlikelere karşı en **savunmasız** oldukları yaş aralığındadırlar. Tacizciler bir çocuk veya güvenilir bir yetişkinmiş gibi davranarak veya çocukların macera arzularını kullanarak interneti korunmasız çocuklarla arkadaş olmak için kullanabilir ve daha sonra buluşmak için çocukları ikna edebilir.



insanlarla karşılaşabilir. Birçok insan çevrimiçinde interneti diğerlerini taciz etmek, küçük düşürmek veya tehdit etmek için kullanır.

- ❖ Arkadaşları veya tanımadıkları kişiler tarafından **hakaret, aşağılanma veya utandırmaya** yönelik kötü davranışlara (Cyberbullying) maruz kalabilirler veya kendileri başkalarına böyle davranışlarda bulunabilirler. Arkadaş gibi görünen kötü



Saldırlar lakap takmaktan, fiziksel tehdide kadar değişebilir ve **nadiren aileler tarafından görülür**. Birbirleri hakkında dedikodu yapma, asılsız söylentiler çıkarma internet veya gerçek yaşamda bu yaş grubu çocuklarında yaygındır.

ÖNLEMLER

- ✓ Çocuğunuz ile beraber bir internet kuralları listesi hazırlayıp internet kullanım sözleşmesi oluşturabilirsiniz. (**EK-4 AİLE VE ÇOCUK İNTERNET KULLANIM SÖZLEŞMESİ**)
- ✓ İnternet bağlantılı **bilgisayarı açık bir alana** yerleştirin, bu alan çocuğunuzun yatak odası olmasın. Çocuklarınızın yaş seviyesine uygun ebeveyn kontrolü uygulayın, filtreleme ve izleme programlarını ebeveyn kontrolünü tamamlayıcı unsurlar olarak kullanın (**EK-6 GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ BAŞVURUSU**). Filtrelemeyi bütün internet sağlayıcı cihazlarda da uygulayın, örneğin cep telefonları, oyun oynama aygıtları, i-podlar, pad'ler (el/cep bilgisayarları) gibi.
- ✓ **Çocuğunuzun ve arkadaşlarının çevrimiçi aktivitelerinden haberdar olun.** Çocuğunuz ile onun çevrimiçi arkadaşları ve aktiviteleri hakkında konuşun. Çocuğunuzla birlikte çevrimiçi arkadaşlarıyla birlikte oyunlar oynayın. Çocuğunuza çevrimiçi bir arkadaşını gerçek dünyada tanımadığı durumlarda, bu kişinin güvenli olup olamayacağı konusunu öğretin. Çocuğunuzla konuşurken iletişim engelleri kullanmayın. Kullanmanız durumunda çocuğunuz sizinle sohbeti kesecek ya da bir dahaki sefere bu konularda konuşmaktan çekinecektir (**EK-5 İLETİŞİM ENGELLERİ**). Çocuğunuza sadece çevrimiçi tanıdığı birisi ile yüz yüze görüşme planları yapmamasını anlatın. Periyodik olarak, çocuğunuzun çevrimiçi aktivitelerini; internet tarayıcınızın "geçmiş" (History) bölümüne girerek kontrol edin.
- ✓ Genel sohbet odalarına izin vermeyin veya sadece izlenen sohbet odaları olan **saygın çocuk sitelerindeki sohbet odalarına** girmesine izin verin.



değil ayrıca fotoğraflar ve hissettiklerini de içerebilir.

- ✓ Çocuğunuza e-posta, mesaj tahtaları, kayıt formu, **kişisel profil** veya çevrimiçi yarışmalar yoluyla kişisel bilgilerini sizin haberiniz ve izniniz olmadan **asla girmemesini** öğretin. Kişisel bilgiler sadece çocuğunuzun adı, yaşı, telefon numarası veya adresi gibi veriler



Çocuk tacizcileri kırılgan (üzgün, yalnız veya öfkeli) çocukları arar ve bazen ilgisiz gibi görünen bilgileri kullanarak **çocuğun yerini tespit edebilir**. Çocuklar saygın olmayan sitelerden oyun yüklediğinde veya e-posta, anlık mesaj veya metin mesajlarındaki bağlantıları kullanarak oyun yüklediğinde bu oyunlarla birlikte rahatsız edici içerik, istenmeyen dosyalar veya zararlı yazılımlar da gelebilir. "Ücretsiz" oyun sağlayan bazı siteler çocuklardan kapsamlı bir profil doldurmasını isteyebilir ve daha sonra bu verileri pazarlama amacıyla kiralayabilir veya satabilir.

- ✓ Çevrimiçi ortamlarda **kendilerini rahatsız veya tehdit eden** herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları konusunda teşvik edici olun. Böyle bir durum olduğunda soğukkanlılığınızı koruyun, aksi takdirde sizden bu tarz bir durumda tekrar yardım istemeyeceklerdir. **İnternet ortamında rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaşıldığında İhbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr veya 0312 5828282) şikayet edebilirsiniz.**
- 
- ✓ Çocuğunuzun kullandığı e-posta ve anlık ileti gönderen programların **hesaplarına erişim ve şifre bilgilerine sahip olma** konusunda ısrarcı olun, böylelikle çocuğunuzun yabancılarla konuşup konuşmadığından emin olabilirsiniz. Anlık ileti programlarında ise çocuğunuzun sizin **onayladığınız bir arkadaş listesi** oluşturmasını sağlayın.
 - ✓ Çocuğunuzla **etik davranışlar** hakkında konuşun. İnternet yolu ile başkalarına karşı dedikodu, zarar verici davranışlar veya tehlike saçıcı davranışlarda bulunmaması gerektiğini öğretin. . Başkalarına, kendilerine davranılmasını istedikleri gibi davranması gerektiği öğretilmelidir. Çevrimiçinde başkalarını tehdit etmek kırıcı ve kaba olabilir; diğer insanlara saygılı, nazik ve dürüst olmak prensip haline getirilmelidir.
 - ✓ **Çevrimiçi zamanı sınırlandırın**. Koruma şifreleri internet sağlayıcı şirketlerin ya da farklı şirketlerin hazırladıkları, belirlenen kullanıcı dışında diğer kullanıcıların her siteye erişiminin engellenmesini sağlayan yazılımlardır. Bu yazılımlar farklılıklar gösterse de temel olarak ergenin sadece ailenin izin verdiği saatlerde, izin verdiği sitelere ulaşmaya onay verme şeklinde çalışır. Koruma şifresi olarak zaman sınırlandırması yapabilirsiniz.



- ✓ Çocuklarınızın sosyal ağlarda **herkese açık profil** veya sayfa oluşturmasına **izin vermeyin**. Çocuğunuz, sizlerin izni ve kontrolü altında olmadığı sürece kendisinin veya aile bireylerinin resimlerini internette yayınlamamalıdır. Kendini veya ailesini afişe etmenin tehlikelerini onunla paylaşın.
- ✓ İlgili verilere göre sanal ortamda Türkiye'de çocukların yaklaşık %13'ü **cinsel içerikli fotoğrafla karşılaştığını** belirtmiştir. Çocuklarınızın internet kullanımı sırasında, evde, arkadaşlarının evinde, okulda veya kütüphanede karşılaşılabilecekleri internet pornografisine karşı **sağlıklı cinsellik** konusunda konuşun. Gençlik döneminde cinsel bilgi edinmenin normal gelişim özelliği olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu dönemde sağlıklı bilgi kaynaklarına gereksinim artmaktadır. Pornografiyle mücadele, medyanın öz denetim ve eğitici yayınlar yapması, cinsel eğitimin ilköğretim çağında ve ilk cinsel deneyimden önce başlaması, akran eğitimi modeli gibi eğitim tekniklerinin kullanılması ve ebeveyn rehberliği önem arz etmektedir.



14-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLGİLİ TAVSİYELER

14-18 yaş grubundaki gençler bir grup aidiyetine ve bağımsızlığa ihtiyaç duyarlar. Bu yaştaki bireyler artık ergendiler ve entelektüel bir seviyede dış dünya ile iletişime geçmeye hazırdırlar. Genellikle bütün gençler yeni fikirlere açıktırlar ancak, yaşam tecrübeleri karşı karşıya kaldıkları durumları (tehlikeleri) tam olarak algılamak için yeterli değildir.

Özellikle ergenlik döneminde çekingen ve kendine güvensiz gençler için sanal ortam, kişiliklerini tanıma ve uygun davranış biçimlerini test ederek öğrenme imkanı sağlayabilir, farklı kültürleri tanıma imkanı sunabilir. Dünyanın değişik ülkelerinde yaşayan ve ortak hobi, ilgi alanı olan kişilerin birbirleriyle ilişki kurmalarını sağlayarak kişinin çevresini genişletebilir.



Gençler müzik indirir, anlık ileti gönderen programları kullanabilir, e-posta, sosyal ağ sitelerini kullanır ve çevrimiçi bilgisayar oyunu oynarlar. Ayrıca aktif biçimde internette bilgi bulmak için arama motorlarını da kullanırlar. Çoğu sohbet odalarını kullanır ve hatta pek çoğu da yetişkin veya özel sohbet odalarını tercih eder. Genç, internetle tanışmasından sonra çevresinden bulamadığı duygusal desteği bu ortamdan karşıladıkça bu teknolojiye daha çok bağlanabilmekte, zamanının çoğunu burada geçirebilmektedir.



Bu yaş grubundaki erkekler genelde sınırları ortadan kaldıracı hareketlere eğilimlidirler, örneğin uygunsuz şakalar yapabilmek için internette arama yaparlar, kumar ve yetişkin siteleri ilgilerini çeker. Yapılan araştırmalarda ergenlerin kimlik geliştirme ve yakın ilişkiler kurma ile internet bağımlılığı (çevrimiçi sohbet ve oyun) arasındaki ilişkileri incelendiğinde, çevrimiçi sohbet ve oyun bağımlılarında başarılı kimliğin zayıf belirtileri, kimlik kargaşasının ise güçlü belirtileri ortaya çıkmıştır.



İnternet kullanımının ergen hayatındaki yerinin araştırıldığı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya göre ankete katılan ergenlerin internetin gerekliliğine bakış açıları %50 oranında mutlaka olmalı, %42 oranında olmalı ve sadece % 8 oranında olmasa da olur şeklinde çıkmıştır. Bu sonuçlar aslında onların internete olan bağımlılıklarını ve düşkünlüklerini göstermektedir. Yapılan araştırmalar, internet kullanıcılarının tıpkı ilaç, alkol ya da kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen davranışları internet kullanımı için de göstermeye başladığına ilişkin bulgular ortaya koymaktadırlar.

Yapılan araştırmalarda, internet başında çok uzun zaman geçirmek çocuklar üzerinde sadece belirtilen ruhsal bozulmaların dışında oturma pozisyonundaki yanlışlıklar ve bu yüzden kas ve iskelet sistemindeki hasarlara, görme ve konuşma problemlerine, beyin gelişimlerinde problemler gibi fiziksel sorunlara da neden olabilmektedir. Bununla birlikte internet kullanım düzeyi düşük olan ergenlerin yüksek olanlara göre aile ve arkadaşları ile daha iyi ilişkilere sahip olduğunu gösteren bulgular da bulunmaktadır.

Algılanan anne baba tutumları ergenlik dönemindeki bireylerin özellikle sosyal ve duygusal gelişiminde kilit bir rol oynar. Anne baba tutumlarının ergenlerin sağlıklı kimlik gelişimini, aile içinde kabul görmelerini, sosyal çevre ilişkilerini ve bu dönemde yaşanan olumsuzlukları -bağımlılıklar- doğrudan etkilediği gözlenmektedir.

Bu yaş grubundaki çocuklar;

- ❖ Kendi ilgi ve aktivite alanlarına uygun olarak daha **seçici ve eleştirel** davranmaya başlarlar.
- ❖ **İstenmeyen seksüel yorumları çevrimiçi almaya eğilimlidirler.** Pornografik "spam"leri (istenmeyen e-postaları) yüksek oranda alırlar. Bu dönemde ergenler cinsel bilgileri pornografi yoluyla öğrenmeye meyillidirler. Yapılan araştırmalarda genç erkekler arasında pornografik filmlerden bilgi edinmenin giderek arttığı bulunmuş, bu da cinsel eğitimin önemi ortaya çıkarmıştır. Cinsel eğitimde cinsellik hakkında doğru bilgileri vermenin ve pornografide sunulan mesajların etkisini azaltmanın önemli olduğu düşünülmüştür.



- ❖ **Çevrimiçi ilişkiler kurmaya ilgilidirler.** Kimlik denemeleri sonucunda başarısızlıklar yaşayan gençler, interneti bu girişimlerini bir süre askıya almaya ya da gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olarak görmeye başlayabilirler ve

internetin sanal dünyasında sanal ilişkilere, oyun, kumar, alışveriş gibi aktivitelere daha çok yönelebilirler.



Çevrimiçi arkadaşlarına gerçek hayatta görüşme randevuları vermeye kendilerine gelen bu tür teklifleri kabul etmeye meyillidirler.

- ❖ Kendilerinden **kişisel bilgilerini** vermelerini / paylaşmalarını bir anket, kayıt formu veya yarışma yolu ile isteyen internet pazarlamacılarına karşı halen **savunmasızdırlar**.

- ❖ Arkadaşları veya tanımadıkları kişiler tarafından hakaret, aşağılanma veya utandırmaya yönelik **kötü davranışlara maruz kalabilirler**. Kendileri başkalarına böyle davranışlarda bulunabilirler. Öğrencilerin gelişimsel olarak ergenlik döneminde bulunmaları bu olumsuz yaşantıların etkisini daha da artırmaktadır. Çünkü siber zorbalık sonucu gençlerin



yaşadığı olumsuz duygu ve düşünceler kimlik kazanma çabalarını ve sosyalleşme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Özellikle bu davranışlara maruz kalan gençlerin yaşadığı öfke, intikam, nefret ve aşağılanmışlık duygusu hem bireysel gelişimi hem de sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyen duygulardır. Bu duyguları yaşayan gençler hem kendilerine hem de topluma yabancılaşmaya ve psikosozyal problemleri yaşamaya yatkın olabilmektedirler. Kısaca siber zorbalık gençlerin sağlıklı gelişimlerini tehdit eden bir durumdur.



- ❖ **Çevrimiçi kredi kartı kullanmaya eğilimleri olabilir.** Çevrimiçi kumar konusuna eğilimleri olabilir. Yeni kumar bağımlılarının yüzde 75'ini **sanal ortamda kumar** oynayanlar oluşturuyor.

Sanal kumarhanelerde daha çok erkeklerin kumar oynadığı şeklindeki değerlendirmeler ise gerçeği yansıtmıyor. Bağımlılar arasında bayanlar ve çocuklar

başı çekmektedir. Çocuklar ise merakla başlayıp bir kaç kez bedava kumar oynadıktan sonra paralı kumarın pençesine düşmekten kurtulamamaktadır. İnternet Kumarhaneleri Raporunda çoğu ailenin, sanal kumarın bir bağımlılık ve hastalık olduğunu bilmedikleri belirtilmiştir. Raporda bedava oyunların bağımlılık yaparak kumar hastalığına dönüşebileceğini düşünemeyen ebeveynlerin, çocuklarının bu sitelerde dolaşmasına izin verdiklerine, kimi zaman birlikte oynadıklarına dikkat çekilmiştir. Bazı siteler 18 yaşın altındaki çocukları kabul etmediği söylemekte ancak tıpkı sigara paketlerinin üzerinde yazan yasak gibi göstermelik kalmaktadır.



Hatta bazı sitelerin, ebeveynlerinin kredi kartını kullanmak koşuluyla kumar oynanmasına izin verdiği görülmüştür. Yine bazı sitelerde promosyon verilerek, bonus dağıtılmaktadır.

ÖNLEMLER

- ✓ Çocuğunuz ile beraber internet kullanımı ile ilgili bir kurallar listesi oluşturun. Karşılıklı internet kullanım sözleşmesi imzalayabilirsiniz (**EK-4 AİLE VE ÇOCUK İNTERNET KULLANIM SÖZLEŞMESİ**).
- ✓ **Çocuğunuzun yaş seviyesine uygun ebeveyn kontrolü uygulayın**, filtreleme ve izleme programlarını ebeveyn kontrolünü tamamlayıcı unsurlar olarak kullanın (**EK-6 GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ BAŞVURUSU**). Ebeveyn kontrolünü bütün internet sağlayıcı cihazlarda da uygulayın, örneğin cep telefonları, oyun oynama aygıtları, i-podlar, pad'ler (el/cep bilgisayarları) gibi.
- ✓ Çocuğunuza bilgisayar ve internet erişimi sağladığınızda görevinizin bittiğini düşünmemeli, internette meydana gelen tehlikelerden korumak için **internet ve bilgisayar kullanımını** en azından "ev içi denetleme" yapabilecek seviyede **öğrenin**. Periyodik olarak çocuğunuzun çevrimiçi aktivitelerini kontrol edin. İnternet tarayıcınızın "geçmiş" (History) bölümünden çocuğunuzun hangi sitelere eriştiğini kontrol edin.
- ✓ **Çocuğunuzun gece geç saatlerde çevrimiçi olmamasına özen gösterin**. Kötü niyetli kişiler (mesai saatlerinin dışındaki) bu saatlerde genç insanlara daha kolay ulaşarak tuzaklarına düşürmeye çalışabilirler. İnternet başında geçireceği zamanı karşılıklı belirlemeli ve çocukların bu sürelerle uymasını sağlayın. Çocuğunuza internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine **onlarla karşılıklı konuşun** ve **ikna yolunu** seçin. Koruma şifreleri internet sağlayıcı şirketlerin ya da farklı şirketlerin hazırladıkları, belirlenen kullanıcı dışında diğer kullanıcıların her siteye erişiminin engellenmesini sağlayan yazılımlardır. Bu yazılımlar farklılıklar gösterse de temel olarak ergenin sadece ailenin izin verdiği saatlerde, izin verdiği sitelere ulaşmaya onay verme şeklinde çalışır. Koruma şifresi olarak zaman sınırlandırması yapabilirsiniz.





İnternet'te görüştüğünü, sadece %2'si bu kişilerle İnternet dışında da buluştuğunu belirtmiştir. Hangi sohbet odalarını veya mesaj tahtalarını ziyaret ettiğini ve kimlerle konuştuğunu bilin. Onları denetlenen ve izlenen sohbet odalarını kullanmalarını konusunda teşvik edin, cesaretlendirin. Çocuklarınızın arkadaşlarıyla özellikle doğal yollardan görüşmelere yönlendirip, onlara bu konuda yeni olanaklar sağlayın.

- ✓ Çocuğunuz ile anlık ileti gönderen programlardaki **arkadaş listesi** hakkında konuşun, çocuğunuzun yabancılarla konuşup konuşmadığına emin olun. Çocuğunuzun çevrimiçi tanıştığı bir arkadaşıyla gerçek yaşamda görüşmek isteğini ilk önce sizinle paylaşması konusunda ısrarcı olun. Daha sonra çocuğunuzun görüşmek istediği kişi hakkında bilgi edinmeye çalışın. Güvenli bir kişi olduğuna emin olsanız bile ilk görüşmeye birlikte gitmeniz konusunda onu ikna etmeye çalışın, bunun onun güvenliği için olduğunu açıklayın.

- ✓ Çocuğunuza e-posta, mesaj tahtaları, kayıt formu, kişisel profil veya çevrimiçi yarışmalar yoluyla **kişisel bilgilerinizi** sizin haberiniz ve izniniz olmadan asla girmemesini öğretin. Kişisel bilgiler sadece çocuğunuzun adı, yaşı, telefon numarası veya adresi gibi veriler değil ayrıca fotoğraflar ve hissettiklerini de içerebilir. İstenmeyen e-postalardan (Spam) korunmasında yardımcı olun. Çocuğunuzun reklam ve uygun olmayan içeriğe sahip e-posta almasına engel olmak için, e-posta adresini çevrimiçi ortamlarda vermemesini tembih edin, e-posta filtresi kullanmaya teşvik edin.

Çocuk tacizcileri kırılgan (üzgün, yalnız veya öfkeli) çocukları arar ve bazen ilgisiz gibi görünen bilgileri kullanarak çocuğun yerini tespit edebilir.



yardım istemeyeceklerdir.



- ✓ Çevrimiçi ortamlarda **kendilerini rahatsız veya tehdit eden** herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları konusunda teşvik edici olun. Böyle bir durum olduğunda soğukkanlılığınızı koruyun, aksi takdirde sizden bu tarz bir durumda tekrar



İnternet ortamında rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaşıldığında İhbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr veya 0312 5828282) şikayet edebilirsiniz.

- ✓ Cinsel bilgi kaynaklarının zaman içerisindeki değişimine baktığımızda, aileden bilgi edinme olasılığı 1.6 kat ve pornografik filmlerden bilgi edinme olasılığı 2.9 kat artmıştır. İlgili verilere göre sanal ortamda Türkiye'de çocukların yaklaşık %13'ü cinsel içerikli fotoğrafla karşılaştığını belirtmiştir. Çevrimiçi pornografi ve sağlıklı cinsellik konularında çocuğunuzla konuşun. Bu dönemdeki çocukların dış dünyadan edindikleri bilgiler ile beden ve cinsellik ile ilgili soruları oluşmaya başlar. Merak ettikleri konularda daha kapsamlı ve tatmin edici bilgi almaya hazırdırlar. Beden değişimi, hamilelik, doğum hakkında birçok merak ettikleri şeyler olur. Çocuğunuza **sağlıklı bir cinsel eğitim** vermek için gerekli bilgiye ve donanıma sahip olmadığınızı hissediyorsanız ne kadar ve nasıl bilgi vermenin uygun olacağını araştırabilir, gerekli bilgileri hazırlayabilirsiniz. Çocuğunuz ile cinsellik hakkında konuşurken çocuğunuzun sorduğu soruyu geçiştirmemeye ve farklı bir işle uğraşmamaya özen gösterin. Cevaplarınızın net olmasına fakat fazla detay içermemesi önemlidir. Çocuğunuzun cinsellik hakkında bilmek istediğinden fazla bilgi vermeniz uygun olmayacaktır. Çocuğunuzun ile konuşurken "ayıp", "yasak" gibi olumsuz duygu ifadelerden ve duruştan kaçınmaya özen gösterin. Bu dönemde de çocuğunuza kendi bedenine ona ait olduğunu hatırlatmanız ve konun üzerinden geçmeniz faydalı olacaktır.
- ✓ **Çocuğunuzun sıklıkla girdiği web sayfaları hakkında bilgi sahibi olun**, bu sitelerin zararlı içerikler içermediğinden emin olun. Diyaloglarınızı paylaşımaya dayalı yapın. Onlara sürekli müdahale etmek, her işleri ne karışmak sizi onların gözünde sevimsiz bir hale getirir ve genellikle ters teper. Arkadaşça yaklaşarak hangi sitelere girdiklerini, hangi kişilerle ne gibi konular konuştuklarını öğrenmek gerekir. Ama bunu yaparken amacınız sadece onları internetin karanlık yüzünden korumak olmalıdır. Onları suçlamak, aşağılamak, dersleriyle ilgili internete bağlı yorumlar getirmek onları sizden uzaklaştırmaya yetecektir. Çocuğunuzla konuşurken iletişim engellerini kullanmamaya özen gösterin (**EK-5 İLETİŞİM ENGELLERİ**). Çocuğunuzun çevrimiçi ortamda sorumlu olmasını öğretin. Dosya paylaşımı, metin / yazı alma resim veya sanat eserlerini kullanma konularında telif haklarına karşı gelmemesini öğretin.
- ✓ **Çocuğunuzla etik davranışlar hakkında konuşun.** İnternet yolu ile başkalarına karşı dedikodu, zarar verici veya tehlike saçıcı davranışlarda bulunmaması gerektiğini öğretin.





- ✓ **Kumar ve olası zararları konusunda çocuğunuzla konuşun**, kumarın yasal olmayacağını belirtin. Kredi kartınızın internette kullanmak üzere vermeyin. Çocuğunuzun pornografik içerikli veya kumar oynanan internet sitelerini ziyaret ederken gördüğünüzde, onları azarlamamalı, yaptığının yanlış olduğunu ve kendisine zarar vereceği yönünde karşılıklı olarak konuşun.



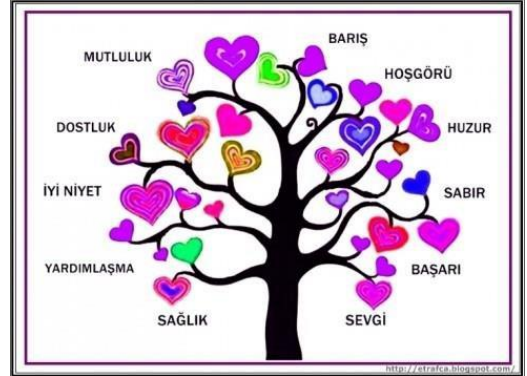
- ✓ Süleyman Demirel Üniversitesinde 2010 yılında yapılan bir araştırmada öğrencilere “**Sanal ortamda karşılaşılan sıkıntıların önlenmesi ya da azaltılması için sence aileler ne yapabilirler?**” sorusuna verdikleri cevaplar; “Aileler öncelikle çocuklarıyla ilgilenmelidir. Yeterli ilgiyi alan çocuklar belki de internete bu kadar yönelmez. Çocuklarının internet kullanımını denetlemeli, gerektiğinde bilgilendirme yapmalı ve hatta interneti engelleyen şifreler kullanmalıdırlar. Bunlarla beraber çocuklarını çok fazla sıkmamalı, dolayısıyla onların bir süre sonra bilgisayardan ve internetten sıkılmalarını sağlayabilirler “ şeklinde özetlenebilir.



İNTERNET ETİĞİ

İnternetin günümüzde yaygın bir iletişim aracı olarak kullanılması, beraberinde dikkat edilmesi gereken bazı kuralları da getirmektedir. İnternet üzerinde kabul edilebilir ya da edilemez davranışları tanımlayan kurallar **“internet etiği”** olarak adlandırılır. İnternet etiği olarak adlandırılan bu kurallar, internet kullanılırken diğer insanların haklarına saygılı olmak için ne yapılıp ne yapılamayacağına ilişkindir. Kullanıcı sayısı arttıkça etik anlamda kirlenme ve olumsuzlukların artacağı düşünülürse, internette sorunsuz olarak iletişim kurmak için internet etik kurallarının bilinmesi ve uygulanması gerekmektedir. İletişim kurduğunuz yöntem, ister e-posta olsun, ister haber grupları ve tartışma grupları olsun, isterse sohbet olsun, uygun davranmak önemlidir.

İnternette çoğu kişi kimliğini gizler. Sahte bir ad ve kimlikle internetten yararlanan kişi internetteki diğer kullanıcılarla iletişime geçerken, fiziki olarak ulaşılamamanın rahatlığıyla, güncel hayatta olmadığı kadar rahat davranıp, kural tanımaz olur. Bu sebepten dolayı, internette insanlar birbirlerine karşı daha hoşgörüsüz, tahammülsüz ve saygısız davranmaktadır. İnsanlar yüz yüze geldiklerinde birbirlerine söyleyemeyecekleri şeyleri, yüzlerce kişinin üye olduğu e-posta gruplarında çok rahat söyleyebilmektedirler.



Bu saydıklarımızın yanında bilgisayarın bir suç işleme ve insanlara maddi ve manevi zararlar verme aracı olarak da kullanılması, internet ve bilgisayar kullanırken uyulması gerekli ahlaki kuralların belirlenmesi ihtiyacını doğurmuştur. Kötücül (malware) ve casus yazılımlar (spyware) ile çocuk ve gençlerin etkileşimi de olumsuz anlamda görülen bir konudur. Çocuklar ve gençler genel olarak, bilgisayar kullanırken veya internet üzerinde gezinirken bilgisayara, kendilerine ve ebeveynlerine verebilecekleri zararları düşünmezler. Örneğin, indirdikleri bir oyun programında virüs, casus yazılım gibi zararlı kötücül yazılımlar bilgisayara bulaşabilir. Bu yazılımlar çok çeşitli tekniklerle bilgisayara ve kullanıcılarına zarar verebilir. İnternet üzerinde çocuklara hoş gelecek yöntemlerle bu tür yazılımların kolay bir şekilde bilgisayarlara bulaşması mümkündür.



İnsanların dikte edici, sıralanmış kurallara karşı antipatik davrandığı bir gerçek olmakla beraber, bu kuralları göz ardı etmek mümkün değildir. İnternet iletişim kuralları zamanla oluşmuş ve büyük çoğunluk tarafından kabul görmüştür. Bu kuralları interneti kullanmaya başlayan çocuklara da anlatmalı ve öğretmeli, anne ve babalar örnek olmalıdır.



İNTERNET ETİK KURALLARI

- Toplum karşısında kendinize yakıştırdığınız davranış biçimini, internet'in sanal ortamında da sürdürünüz, kimliğinizi saklayabileceğinizi umarak gerçek yaşamınızda benimsemediğiniz davranışları sergilemeyiniz.
- Başkalarına karşı **saygılı** olunuz, bunun kendinize olan saygınızın ve size başkalarının göstereceği saygının ön koşulu olduğunu unutmayınız.
- Düşüncelerinizi dile getirirken olumlu yaklaşmanın ve **nazik** bir ifade kullanmanın sağduyunun gereği olduğunu hatırlayınız.
- **Tartışmaların özelleşmesine ve kişiselleşmesine** yol açmayınız.
- İnsanları duygusal yönden **zedeleyci ve rahatsız edici iletiler**in yayılmasına olanak vermeyiniz (örneğin amansız bir hastalığı olanların son isteği gibi sonuç alınması olasılığı çok kuşkulu iletilerin yayılmasına aracılık etmek ya da inançlar üzerinde yorumlar yapmak gibi).
- İstenmeden yapılan hataları **hoşgörü** ile karşılayıp, anlayışla yardımcı olmaya çalışınız.
- Kişilerin istemleri dışında iletiler olarak rahatsız olmalarını elinizden geldiğince önleyiniz, buna neden olmayınız.
- Size gelen bir iletiyi, başkasına aktarmak istediğinizde, bu iletiyi size gönderenin bunu isteyip istemediğinden emin olunuz.
- Bilgisayarı ve interneti **başka insanlara zarar vermek için kullanmayınız**.
- Başka insanların **dosyalarını karıştırmayınız**.
- İnterneti **yalan bilgiyi yaymak için kullanmayın**.
- Başka insanların bilgisayar kaynaklarını **izin almadan kullanmayınız**.
- Yazdığınız programın sosyal hayata etkilerini dikkate alınız.
- Başka insanların **bilgisayar çalışmalarına karışma** yapınız.
- İnterneti **hırsızlık yapmak için kullanmayınız**.
- Bedelini ödemediğiniz **yazılımı kopyalama** yapınız ya da kullanmayınız.
- Başka insanların entelektüel bilgilerini kendinize mal etmeyiniz.
- Bilgisayarı ve interneti saygı duyulacak, hakkında bahsedilecek şeyler için kullanınız.



HANEHALKI BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIM ARAŞTIRMALARI (TUİK)

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2015'e göre; İnternet kullanım oranları 2014 yılında %53,8 olarak saptandı. İnternet kullanan bireylerin oranı 2015 yılında **%55,9** oldu.



On hanenin yedisi internet erişim imkanına sahip.

Türkiye genelinde internet erişim imkanına sahip hanelerin oranı 2015 yılı Nisan ayında %69,5, %96,8'inde cep telefonu veya akıllı telefon bulunurken, sabit telefon bulunma oranı %29,6 oldu.

İnternet kullanım amaçları arasında sosyal medya ilk sırada yer aldı.

İnternet kullanım amaçları dikkate alındığında, 2015 yılının ilk üç ayında internet kullanan bireylerin %80,9'u sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşırken, bunu %70,2 ile online haber, gazete ya da dergi okuma, %66,3 ile sağlıkla ilgili bilgi arama,

%62,1 ile kendi oluşturduğu metin, görüntü, fotoğraf, video, müzik vb. içerikleri herhangi bir web sitesine paylaşmak üzere yükleme, %59,4 ile mal ve hizmetler hakkında bilgi arama takip etti.

6-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı Ve Medya Araştırması, 2013'te kapsam ilk defa 6-15 yaş grubu çocukları da içerecek şekilde genişletilmiştir. Bu araştırmada 6-15 yaş grubu genel olmak üzere, farklılıkları daha iyi gözlemleyebilmek için 6-10 ve 11-15 yaş grubu ayırımında bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanımı, kullanım sıklığı ve kullanım amaçları yanında medya ile ilişkileri de irdelenmiştir.

Bilgisayar kullanımına ortalama 8 yaşında başlanıyor.

6-15 yaş grubundaki bilgisayar kullanan çocukların bilgisayar kullanmaya başlama yaşı ortalama 8 iken, 6-10 yaş grubunda ortalama başlama yaşı 6, 11-15 yaş grubunda ise 10'dur.



İnternet kullanımına ortalama 9 yaşında başlanıyor.

6-15 yaş grubundaki İnternet kullanan çocukların İnternet kullanmaya başlama yaşı ortalama 9'dur. İnternet kullanan çocukların İnternet kullanmaya ortalama başlama yaşı 6-10 yaş grubunda 6, 11-15 yaş grubunda ise 10'dur.

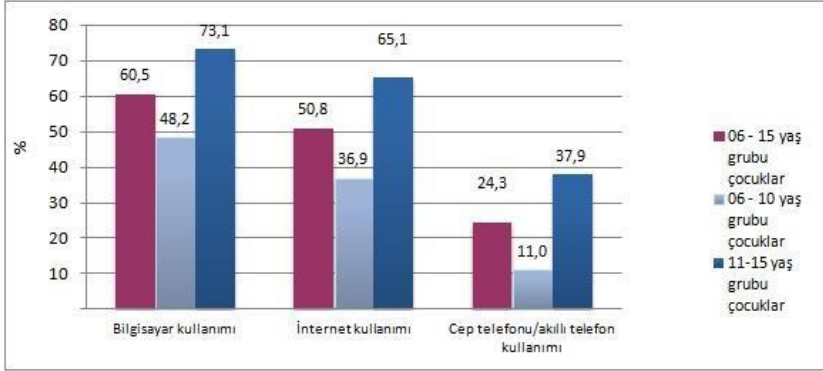
Çocukların %24,4'ü kendi kullanımına ait bilgisayara sahip.

6-15 yaş grubundaki çocukların %24,4'ü kendi kullanımına ait bilgisayara sahip iken, %13,1'i cep telefonuna ve %2,9'u oyun konsoluna sahiptir.

Çocukların %60,5'i bilgisayar, %50,8'i İnternet, %24,3'ü cep telefonu kullandı.

6-15 yaş grubundaki çocukların bilgisayar, İnternet ve cep telefonu kullanım oranları sırasıyla %60,5, %50,8 ve %24,3'tür.

Temel göstergeler:



Çocukların %45,6'sı hemen her gün İnternet kullandı.

Haftalık ortalama İnternet kullanım süreleri dikkate alındığında, 6-15 yaş grubundaki İnternet kullanan çocukların %38,2'si İnterneti iki saate kadar, %47,4'ü üç ile on saat arasında, %11,8'i on bir ile yirmi dört saat arasında %2,6'sı ise yirmi dört saatin üzerinde kullanmıştır.

Ödevler İnternette yapıldı.

6-15 yaş grubu çocuklar İnterneti en çok %84,8 ile ödev veya öğrenme amacıyla kullanırken, bunu %79,5 ile oyun oynama, %56,7 ile bilgi arama, %53,5 ile sosyal medya ağlarına katılma takip etmektedir.



İnternet kullanım yerlerine göre %65,6 ile ev ilk sırada yer aldı. İnternet kafe, 6-15 yaş grubu internet kullanan çocukların %21,4'ü tarafından tercih edilirken, 6-10 yaş grubunun %8,7'si, 11-15 yaş grubunun ise %28,8'i tarafından tercih edilmiştir.

Çocuklar cep telefonu kullanımına ortalama 10 yaşında başlıyor.

6-15 yaş grubundaki cep telefonu kullanan çocukların ortalama cep telefonu kullanmaya başlama yaşı 10 iken, cep telefonu kullanım amaçları arasında ilk sırayı %92,8 ile konuşma alırken, bunu %66,8 ile oyun oynama, %65,4 ile mesajlaşma ve %30,7 ile İnternete girmek takip etti.





***SORUN TEKNOLOJİ DEĞİL,
TEKNOLOJİNİN NASIL
KULLANILDIĞIDIR.***





EKLER

EK-1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

- **20 - 49 puan:** Ortalama bir internet kullanıcısıdır. Bazan webde biraz uzun kalsanız bile kontrol konusunda başarılısınız
- **50 -79 puan:** Sıklıkla İnternet nedeniyle sık veya nadir problem problemlerinizi oluyor. Lütfen bu sorunların hayatınızdaki önemini göz önüne alınız.
- **80 - 100 puan:** İnternet kullanımı hayatınızda çok önemli sorunlara yol açıyor.

PUANLAR

- 0 Nadiren
 - 1 Arasıra
 - 2 Bazan
 - 3 Sıklıkla
 - 4 Hemen her zaman
 - 5 Geçerli değil
1. **Ne kadar sıklıkla başlangıçta amaçladığınızdan daha uzun süre internette kalıyorsunuz?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
 2. **Nette daha uzun zaman geçirdiğiniz için ne sıklıkla evde ki sorumluluklarınızı ihmal ediyorsunuz?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
 3. **Ne sıklıkla internette ki heyecanı eşinizle yaşayabileceğiniz yakınlığa tercih ediyorsunuz?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil



4. **Ne sıklıkla internette tanıştığınız kişilerle arkadaşlık ve yakınlık kuruyorsunuz?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
5. **Ne sıklıkla yaşamınızda ki diğer kişiler internette geçirdiğiniz zaman konusunda yakınıyorlar?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
6. **Ne sıklıkla nette geçirdiğiniz zaman yüzünden ders notlarınızda düşme veya okul ödevlerinde aksama oluyor?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
7. **Ne sıklıkla sizin için gerekli bir şeyi yapmadan önce maillerinize bakarsınız?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
8. **Ne sıklıkla internet yüzünde işiniz ve/veya iş verimliliğinizde azalma olmaktadır?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil



9. **Size internette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkla savunucu ve gizleyici olursunuz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
10. **Ne sıklıkla yaşamınıza dair rahatsız edici düşünceler internetten gelen olumlu düşünceler aracılığıyla kaybolur?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
11. **Ne sıklıkla tekrar internete girme zamanı konusunda beklenti içine girersiniz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
12. **Ne sıklıkla yaşamın internet olmadan çok sıkıcı, boş ve keyifsiz olduğunu düşünürsünüz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
13. **Ne sıklıkla internette olduğunuz zaman birisi sizi engellediğinde kızar veya bağırırsınız?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil



14. **Ne sıklıkla gece uzun saatler internette olma nedeniyle uykusuz kalırsınız?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
15. Ne sıklıkla kapalı olmasına karşın internet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyetiniz olur?
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
16. **Ne sıklıkla nette iken “sadece bir kaç dakika daha” dediğinizi fark edersiniz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
17. **Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı azaltmaya çalışıp başaramadığınız oldu?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
18. **Ne sıklıkla internette ne kadar süredir kaldığınızı gizlediğiniz oldu?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil



19. **Ne sıklıkla başkalarıyla olduğunuz zamandan daha fazlasını internette geçiriyorsunuz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
20. **Ne sıklıkla internette olmadığınız da mutsuz, huysuz ve sinirli hissedip bağlanınca bu olumsuz duyguların kaybolduğunu hissediyorsunuz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil



EK-2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DANIŞMA SÜRECİNDE KULLANILABİLECEK TEKNİKLER

- 1. İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak:** İnternet bağımlılığının tedavisinde kişinin zamanını nasıl harcadığını yeniden organize etmek önemli bir adımdır. Dolayısıyla, tedaviye başlanmadan önce kişinin internet kullanım alışkanlıkları hakkında bilgi edinmelidir. Bu bilgi kişiye
 - a) Özellikle hangi günler internete bağlanıyorsunuz?,
 - b) Günün hangi saatinde internete girmeye başlıyorsunuz?,
 - c) Genellikle kaç saat internete bağlı kalıyorsunuz?,
 - d) Bilgisayarı genelde nerede kullanıyorsunuz? gibi sorular sorarak edinilebilir.

Bir kez kişinin internet kullanım şekli açığa çıkarıldıktan sonra kişiyle birlikte yeni bir kullanım şeması oluşturabilirsiniz. Buradaki amaç, kişilerin günlük rutini kırmak ve sanal alışkanlığını bırakabilmesi için yeni kullanım alışkanlıklarına adapte olmasını sağlamaktır. Mesela, kişinin ilk işi sabah kalkar kalkmaz e-postalarını kontrol etmekse, kişiye sabahları ilk iş olarak internete bağlanmaktansa önce bir duş alması ve kahvaltı etmesi önerilebilir. Ya da eğer kişi eve geldikten sonra sadece akşamları bilgisayarın önüne oturuyor ve tüm geceyi internette geçiriyorsa, o zaman kişiye akşam yemeğine kadar beklemesini ve daha sonra internete girmesini salık verilebilir. Kişi hafta içi her gün internete giriyorsa, hafta sonuna kadar beklemesi önerilebilir ya da sadece hafta sonları internete giren birisiyse kullanımını hafta içi günlere kaydırması önerilebilir. Eğer kişi hiç ara vermiyorsa, kişiye her yarım saatte bir mola vermesi söylenebilir. Eğer bilgisayarı sadece çalışma odasında kullanıyorsa, bilgisayarını yatak odasına taşıması önerilebilir.

- 2. Dış durdurucular:** Kişinin internet kullanımını durdurmak için somut bazı araçlar kullanılabilir. Kişinin o saatte yapması gereken bir şey ya da gitmesi gereken bir yer gibi. Eğer kişinin saat 7.30'da evden çıkması gerekiyorsa 6.30'da internete girmesi önerilir, böylece kişinin internette çıkmak için tam 1 saati olur. Ancak, buradaki tehlike kişinin bu tip doğal alarmları görmezden gelmesi olabilir. Böyle bir durumda, gerçek bir alarm saati kullanmak uygun olabilir. Kişinin internette çıkması için bir saat belirlenir ve alarm o saate kurulur, kişiye de alarmı bilgisayarına yakın bir yere koyması önerilir. Alarm çaldığında internette çıkma vakti gelmiş demektir.



- 3. İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek:** Kişinin internete bağlanacağı zaman dilimini belirsiz bırakması nedeniyle internet kullanımını sınırlandırma çalışmalarının çoğu başarısızlığa uğramaktadır. Yenilemeyi önlemek için kişiye yapılandırılmış bir program uygulanmalıdır, örneğin internet kullanım süresini haftada 40 saatten 20 saate indirmek gibi. Daha sonra bu 20 saat belirli zaman dilimlerine bölünmeli ve haftalık bir takvime yazılmalıdır. Kişinin internet seansları sık ama kısa süreli olmalıdır. Bu yoksunluk belirtilerini ve tirmalarcasına internete girme isteğini azaltacaktır. Bu şekilde planlanan 20 saatlik bir kullanım çizelgesine örnek vermek gerekirse; kişi mesela hafta içi her gün 8.00-10.30 arasında ve hafta sonu 13.00-18.00 arasında internete girebilir veya yeni bir 10 saatlik kullanım çizelgesinde, haftada sadece iki gece 20.00-22.30 arası ve Cumartesi günü 8.30-13.30 arası internet kullanabilir. Akla yatkın bir internet kullanım şemasının çıkarılması internetin kişiyi kontrol etmesinden ziyade kişinin interneti kontrol etmeye başlamasını sağlayabilir.
- 4. Özellikle çok kullanılan belli bir internet işlevinden uzak durma:** Eğer kişi için belli bir internet işlevinin (sohbet, sörf, oyunlar, sosyal medya vb.) çok önemli olduğu belirlenebilmiş ve kişinin bu işlevin kullanımını kontrol edemediği görülmüşse, bir sonraki adım kişinin bu işlevden mümkün olduğunca uzak durmasını sağlamaktır. Aslında kişi bu işlevle ilgili tüm etkinliğini durdurmalıdır. Ancak bu, kişinin kullanmaktan daha az haz aldığı diğer internet işlevlerini kullanmayacağı anlamına gelmez. Sohbet odalarına bağımlı olan bir kişi, bu odalardan uzak durmalıdır fakat e-postalarını kontrol edebilir veya ödevlerini yapmak için webde gezinmeye devam edebilir. World Wide Web (www) bağımlısı biri ise webde dolaşmaktan uzak durmalıdır.
- 5. Hatırlatıcı kartlar:** Çoğu zaman kişiler düşünme hataları nedeniyle yaşadıkları zorlukları abartma ve çözüm yollarını küçümseme eğiliminde olurlar. Kişinin internet kullanımını azaltma hedefine odaklanabilmesi için kişiden internet kullanımının yol açtığı beş temel sorunu ve internet kullanımını bırakmakla elde edeceği beş temel yararı yazacağı bir kart hazırlaması istenir. İnternet kullanımının yol açtığı sorunlar için; aileyle vakit geçirememek, evde yaşanan tartışmalar, okulda yaşanan sorunlar veya zayıf notlar örnek olarak gösterilebilirken, internet kullanımını bırakmakla sağlanacak yararlar için de aileyle daha fazla birlikte vakit geçirebilme, evde artık tartışma yaşamama, gerçek hayattaki arkadaşlarına daha fazla zaman ayırabilme, okul veriminin artması ve yükselen notlar örnek olarak gösterilebilir.



Daha sonra, kişi bu listeyi yaptıktan sonra kişiden bunu bir karta geçirmesi ve bu kartı hep yanında taşıması istenir. Kişiden, ne zaman daha verimli bir şey yapmak yerine internet kullanmak istese ve bu konuda bir karar vermesi gerekse bu kartlara bakması ve neden kaçınmaya çalıştığını ve aslında kendisi için gerçekte ne yapmak istediğini kendine hatırlatması istenir. Kişiden bu listeyi hazırlarken listeyi mümkün olduğu kadar geniş tutması ve mümkün olduğu kadar dürüst olması istenir. Bu şekilde açık ve net bir zihinle hazırlanmış sonuç değerlendirmeleri, hastanın internet bağımlılığını azalttığı ya da tamamen bıraktığı ileriki dönemlerde bağımlı davranışının tekrarlamasını önlemek için de ihtiyaç duyacağı iyi bir araç olabilir.

- 6. Kişisel defter oluşturma:** Kişinin internet kullanımını azaltmaya çalıştığı ya da internetin belli bir işlevini kullanmaktan uzak durmaya çalıştığı dönemleri için internet kullanımının yerine geçecek alternatif bir etkinlik bulmak önemlidir. Bu amaçla, kişinin internette geçirdiği vakit nedeniyle yapmayı bıraktığı etkinliklerin bir listesini yapması istenir. Belki de kişi, yürüyüş yapmayı, koşmayı, basketbol oynamayı, futbol oynamayı veya arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı bırakmış olabilir. Bu, belki de kişinin hep yapmayı isteyip de bir türlü yapamadığı spora başlama, eski bir arkadaşla buluşma gibi bir etkinlik de olabilir. Kişiden internet kullanma uğruna yapmayı ihmal ettiği ya da ertelediği aklına gelen her türlü etkinliğin bir listesini yapmasını ve bunları çok önemli, önemli ve az önemli şeklinde bir sıraya dizmesini istenir. Kişi bu kaybedilmiş etkinliklerin listesini yaparak aslında internet hayatına girmeden önce nasıl bir yaşamı olduğunu görür. Liste yapıldıktan sonra, kişiye en önemli olarak nitelediği etkinliklerin hayat kalitesini nasıl etkilediği sorulur. Bu egzersiz, kişinin internet kullanma uğruna yaptığı seçimleri gözden geçirmesini ve aslında ne kadar çok seçeneği olduğunu anlamasına yardımcı olur ve eski etkinliklerin ateşini tekrar yakabilir. Bu ödev, duygusal tatminlerini sanal ortam yerine gerçek yaşam etkinliklerinden elde etmesini sağlayabilir.
- 7. Destek grupları:** Bazı kişiler, gerçek hayatlarında sosyal destek sağlayamadıkları için bağımlı birer internet kullanıcısı haline gelebilirler. Özellikle, yalnız yaşayan ve eve bağımlı kişilerde internet bağımlılığı görülme riski yüksektir. Araştırmalar, gerçek hayatlarında sosyal destek eksikliği çeken bu kişilerin internetin özellikle sosyal medya gibi interaktif işlevlerini uzun süreler boyunca kullandıklarını ortaya koymuştur.



Eğer, değerlendirme esnasında olumsuz yaşam olayları saptanırsa, tedavi kişinin gerçek hayattaki sosyal destek ağını geliştirme üzerine odaklanmalıdır. Terapist, kişinin sorunlarına en iyi şekilde cevap verebilecek bir destek grubu bulmasına yardımcı olmalıdır. Kişinin özel hayat koşullarına göre bulunacak bir destek grubu, kişinin benzer sorunları yaşayan insanlarla tanışmasını sağlayarak sanal gruplara bağımlılığını azaltabilir. Son olarak, destek grupları kişinin bu geçiş aşamasında yaşayabileceği olumsuz yaşam olayları ile baş etmesine de yardımcı olabilir.

8. Aile terapisi: Son olarak, özellikle aile ilişkileri internet kullanımına bağlı olarak zarar gören kişilerde aile terapisi yararlı olabilir. Aile terapisinde şu noktalara odaklanılmalıdır:

1. Aileyi internetin bağımlılık yapabileceği konusunda eğitme,
2. Bağımlı kişiyi davranışları nedeniyle suçlamalarını azaltma,
3. Kişiyi internet üzerinden psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yöneltmiş olan daha öncesine ait ailevi çatışmaların açık bir şekilde konuşulabilmesini sağlama,
4. Aileyi bağımlı kişinin tedavisine (yeni hobiler edinmesi, uzun bir tatile çıkarılması, bağımlı kişinin duygularını dinleyebilme konusunda) yardımcı olmaları için cesaretlendirme.

Güçlü bir aile desteği kişinin internet bağımlılığı problemini aşmasına yardım edebilir.



EK-3 SORUNLA KARŐILAŐIRSANIZ ÇOCUĞUNUZA NASIL DAVRANMALISINIZ?

Rahatsız edici bir durum varsa genelde sorun da var demektir.

- Size gelebileceklerini ve sorunu çözmek için elinizden geleni yapacağınızı bilmelerini sağlayın.
- Çocuklarınıza içgüdülerine güvenmesini öğretin.
- Çocuklarınızı, rahatsız edici durumları gizlememeleri veya sorun yokmuş gibi davranmamaları ve anlatmaları konusunda teşvik edin.
- Onları cezalandırmayacağınızı veya oyun izinlerini kaldırmayacağınızı anlamalarını sağlayın.
- Çocuklarınıza rahatsız edici davranışları yoksaymamalarını, engel koymalarını ve bildirmelerini öğretin.
- Birisi kişisel bilgi istiyorsa veya rahatsız edici materyaller gönderiyorsa iletişimlerini kesmelerini sağlayın.
- Uygun olmayan davranışları ve içerikleri gerekli yerlere bildirin. İnternet ortamında rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaşıldığında **ihbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr veya 0312 5828282)** Şikayet edebilirsiniz.



EK-4 AİLE ÇOCUK İNTERNET KULLANIM SÖZLEŞMESİ

Ebeveynin Taahhüdü

İnternetin çocuklarım için harika bir ortam olabileceğini biliyorum. İnternet ziyaretlerinde güvende olmalarına yardım etmek için üzerime düşeni yapmam gerektiğini de biliyorum. Çocuklarımın bu konuda bana yardımcı olabileceklerini anlayarak, aşağıdaki kurallara uymayı kabul ediyorum:

1. Çocuğumun kullandığı hizmetleri ve web sitelerini yakından tanıyacağım.
2. Çocuklarımın bilgisayar kullanımı ile ilgili makul kurallar ve ilkeler koyacağım, bu kuralları konuşup tartışacağım ve hatırlatma notu olarak bilgisayara yakın bir yere asacağım.
3. Çocuğum bana internet üzerinde bulduğu ya da yaptığı "kötü" bir şeyden söz ederse aşırı tepki göstermeyeceğim.
4. Çocuğumun diğeri ortamlarda edindiğı arkadaşlarını tanımaya çalıştığım gibi, sanal ortamda ve Buddy List (sanal arkadaş listesini düzenlemeyi sağlayan bir modül)'deki "arkadaşlarını" da yakından tanımaya çalışacağım.
5. Bilgisayarı evde tüm aile bireylerinin kullandığı ortak bir alana koymaya çalışacağım.
6. Şüpheli ve yasadışı faaliyetler/web sitelerini ilgili makamlara rapor edeceğim.
7. Çocuklar için tavsiye edilen sitelerin bir listesini yapacağım ya da araştırıp bulacağım.
8. Çocuklarımın internet üzerinde hangi siteleri ziyaret ettiğini sıklıkla kontrol edeceğim.
9. İnternette uygunsuz içeriği filtrelemek ve engellemek için seçenekleri araştıracağım.
10. Çocuklarım ile sanal ortamdaki keşifleri hakkında konuşacağım ve elimden geldiği kadar sıkça onlarla birlikte sanal maceralara atılacağım.

Yukarıda yazılanları kabul ediyorum.

_____Ebeveyn imza (ları) Tarih:

Ailemin bu kurallara göre yaşamayı kabul ettiğini anlıyorum ve interneti benimle birlikte keşfetmeleri için aileme yardım etmeyi kabul ediyorum.

_____Çocuğun imzası Tarih :



Çocuğun Taahhüdü

İnternetin benim için harika bir ortam olabileceğini biliyorum. İnternet ziyaretlerimde güvende olmama yardım edecek kurallara uymamın benim için önemli olduğunu da biliyorum. Aşağıdaki kurallara uymayı kabul ediyorum:

1. Kendime ya da ailemin diğer bireylerine ait kişisel bilgileri açık etmeyecek şekilde, kendim için güvenli ve makul bir ekran adı seçeceğim.
2. Şifremlerimi ailem dışında herkesten gizli tutacağım. Ailemin onayı olmadan başka e-posta hesapları açmayacağım.
3. Sanal profilime kişisel bilgilerimi dahil etmeyeceğim. Kendime ya da ailemin diğer bireylerine ait kişisel bilgileri - herhangi bir yoldan ve herhangi bir formatta - sanal olarak ya da sanal ortamda tanıştığım biriyle paylaşmayacağım. İsim, adres, telefon numarası, yaş ya da okul adı bu kapsama girmekle birlikte, kişiler bilgileri sadece bunlarla sınırlı değildir.
4. Bana nasıl davranılmasını istiyorsam ben de başkalarına karşı öyle davranacağım.
5. Sanal ortamda iken, düzgün ve saygılı bir dil kullanmak da dahil, görgü kurallarına uygun şekilde davranacağım. Kavga başlatmayacağım, tehdit içeren ya da kötü sözcükler kullanmayacağım.
6. Çevrimiçi oldukları halde kendilerini sanki deşillermiş gibi gösteren kişiler olabileceğini bildiğim için, kişisel güvenliğimi her şeyden önde tutacağım.
7. Sanal ortamda tanıştığım kişiler hakkında ebeveynlerime karşı dürüst olacağım, ve her defasında onların sormalarını beklemeden, kendim bu kişilerden söz edeceğim. Ebeveynlerimin onaylamadığı birinden gelecek e-posta ya da anlık iletilere yanıt vermeyeceğim.
8. Kötü, iğrenç, ya da adı şeyler gördüğüm/okuduğum takdirde, bu durumun tekrarlamasını engellemeleri için hemen oturumu kapatıp ebeveynlerime anlatacağım.
9. Kötü sitelere ait resimler/linkler ya da kötü dille yazılmış e-posta/anlık iletiler alırsam; katılımcıların küfür, adi ya da nefret sözcükleri içeren dil kullandığı bir sohbet odasına girersem derhal ebeveynlerime söyleyeceğim.
10. Sanal ortamda tanıştığım birine, ebeveynlerimin onayı olmadan, hiçbir şey göndermeyeceğim. Sanal ortamda tanıştığım birinden herhangi bir şey aldığı takdirde ise, derhal ebeveynlerime söyleyeceğim (bu durumda o kişinin elinde kişisel bilgilerim var demektir).
11. Sanal ortamda tanıştığım birileri - özellikle ebeveynlerimin hoşlanmayacakları ya da onaylamayacakları bir şey yapmamı istiyorlarsa, bunu yapmayacağım.
12. Ebeveynlerimin onayını almadan ya da yanımda bir ebeveyn olmadan; sanal ortamda tanıştığım birine telefon etmeyeceğim, posta yoluyla mektup yollamayacağım ya da buluşmaya gitmeyeceğim.
13. Ebeveynlerimin sanal ortamda geçireceğim zamanı denetleyeceklerini, girdiğim siteleri izlemek ya da sınırlamak için bir yazılım kullanacaklarını anlıyorum. Beni sevdiğileri ve korumak istedikleri için böyle davranıyorlar.
14. Birlikte eğlenmek ve yeni şeyler öğrenmek için, ebeveynlerime internet hakkında daha fazla şey öğreteceğim.

Yukarıda yazılanları kabul ediyorum.

Çocuğun imzası Tarih

Bu kurallara uyulmasını sağlayarak çocuğumun sanal ortamdaki güvenliğini koruyacağıma söz veriyorum. Çocuğum tehlikeli durumlar ile karşılaşır bana anlatırsa; kimseyi suçlamadan her durumda olgun ve sağlıklı bir şekilde davranacağım, ve gelecekte daha güvenli bir internet deneyimi yaşaması için çocuğumla birlikte durumu sakın bir şekilde ele alacağım.

Ebeveyn imza (ları) Tarih



EK-5 İLETİŞİM ENGELLERİ (Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK)

<p>1)Emretme, yönetme</p> <p>"Yapman gerekir..."</p> <p>"... yapacaksın"</p> <p>"yapmak zorundasın..."</p>	<ul style="list-style-type: none">• Korku ya da aktif direnç yaratabilir;• Söylenenleri tersine "denemeye" davet edebilir;• İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir
<p>2) Uyarma, tehdit etme (göz dağı verme)</p> <p>"yapamazsın...olur"</p> <p>"Ya yaparsın, yoksa..."</p>	<ul style="list-style-type: none">• Korku, boyun eğme yaratabilir;• Söz konusu sonuçların gerçekleşen meydana gelip gelmeyeceğini "denemeye" yol açar;• Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir
<p>3) Ahlak dersi verme, vaaz etme</p> <p>"...yapmalıydın"</p> <p>"senin sorumluluğun"</p> <p>"...şöyle yapmak gerekir"</p>	<ul style="list-style-type: none">• Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır;• Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir ("Kim demiş?")
<p>4)Öğüt verme, çözüm getirme, fikir verme</p> <p>"Ben olsam..."</p> <p>"Neden...yapmıyorsun?"</p> <p>"Bence..."</p> <p>"Sana şunu önereyim..."</p>	<ul style="list-style-type: none">• Çocuğun kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu ima eder;• Çocuğun sorunu bütünüyle düşünüp, değişik çözümler getirip seçenekleri denemesine engel olur;• Bağımlılık ya da direnme yaratabilir.



<p>5) Mantık yoluyla inandırma, tartışma</p> <p>"İşte bu nedenle hatalısın..."</p> <p>"Olaylar gösterir ki..."</p> <p>"Evet, ama..."</p> <p>"Gerçek şu ki..."</p>	<ul style="list-style-type: none">• Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır;• Çoğunlukla çocuğun aileyle iletişimi kesmesine ve artık dinlememesine yol açar;• Çocuğun kendini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilir.
<p>6) Yargılama, eleştirme, suçlama</p> <p>"Olgunca düşünmüyorsun..."</p> <p>"Sen zaten tembelsin..."</p>	<ul style="list-style-type: none">• Yetersizlik, aptallık, yanlış değerlendirme, anlamı taşır;• Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;• Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar ("ben kötüyüm!") ya da karşılık verir ("Siz de daha mükemmel değilsiniz!")
<p>7) Övme, görüşüne katılma, teşhis koyma</p> <p>"Çok güzel!..."</p> <p>"Haklısın, o öğretmen berbat birine benziyor"</p> <p>"Bence harika bir iş yapıyorsun..."</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder;• İstenilen davranışı yaptırabilmek için, söylenen içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir;• Çocuğun öz-imgesi (kendini algılayışı) ile övgü uygun değilse çocukta kaygı yaratabilir
<p>8) Ad takma, gülünç duruma düşürme</p> <p>"Koca bebek..."</p> <p>"Hadi bakalım süpermen"</p> <p>"Geri zekalı!"</p> <p>"Hadi sen de sulugöz!"</p>	<ul style="list-style-type: none">• Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir;• Çocuğun öz-imgesi üzerinde çok olumsuz etkileri olabilir;• Genellikle olumsuz karşılık vermeyi teşvik eder.



<p>9)Tahlil etme, teşhis koyma</p> <p>"Senin derdin nedir biliyor musun?"</p> <p>"Herhalde çok yorguns"</p> <p>"Aslında sen öyle demek istemiyorsun"</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tehdit edici, tedirgin edici olabilir ve başansızlık duygusu uyandırabilir;• Çocuk kendini korumasız, kısıtlanmış hisseder, kendisine inanılmadığı kanısına varabilir;• Çocuk, yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi keser.
<p>10)Güven verme, teskin, teselli etme</p> <p>"Aldırma... Boşver, düzeler..."</p> <p>"Hadi biraz neşelen..."</p> <p>"Zamanla kendini daha iyi hissedersin"</p>	<ul style="list-style-type: none">• Çocuğun kendini "anlaşılmamış" hissetmesine neden olur;• Kızgınlık duyguları uyandırır (Size göre kolay tabii!)"• Çocuk genellikle mesajı "Kendini kötü hissetmen doğru değil" biçiminde algılar.
<p>11)İncelemek, araştırmak, soruşturmak</p> <p>"Neden?... Kim?...Sen ne yaptın?...Nasıl?..."</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sualleri cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden, çocuklar genellikle hayır demeye, yan-doğru cevap vermeye, kaçamağa yönelir veya yalan söylerler;• Sualler genellikle soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir;• Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu gözden kaçırabilir.
<p>12) Konu değiştirme, işi alaya vurma, şaka yolu, kendine çekme</p> <p>"Daha güzel şeylerden konuşalım..."</p> <p>"Sen neden dünyayı yönetemiyorsun?"</p>	<ul style="list-style-type: none">• Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerekli mesajını ima edebilir;• Çocuğa sorunlarının önemsiz, saçma sapan ve geçersiz olduğu anlamını verebilir;• Çocuk bir güçlükle karşılaştığında açık davranmaktan çekinebilir.

Çocukla sağlıklı iletişim kurun: ENGELSİZ!



EK-6 GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ BAŞVURUSU

Güvenli İnternet Hizmeti almak için internet servis sağlayıcınızın internet sitesi üzerinden işlem yapabilir ya da servis sağlayıcınıza telefon edebilirsiniz. Aynı yolla, istediğiniz zaman, ücretsiz olarak profilinizi değiştirebilir ya da hizmeti almayı bırakabilirsiniz. Aşağıda yazılan örneklerdeki gibi bir kısa mesaj ile de Güvenli İnternete geçebilirsiniz. "Hizmet No" yazan kısımlara Servis Sağlayıcınızın size verdiği abonelik numaranızı yazarak, Servis sağlayıcınıza bildirdiğiniz numarayla mesaj atabilirsiniz.

İşletmeci	Çağrı Merkezi	Online İşlem Merkezi	Çocuk Profili için	Aile Profili için
AVEA	444 1 500	avea.com.tr	EVET -> 3398	EVET -> 3399
TURKCELL	444 0 532	turkcell.com.tr	GUVENLI COCUK -> 7777*	GUVENLI AILE -> 7777*
VODAFONE	444 0 542	vodafone.com.tr	COCUK ->7005	AILE ->7005
TTNET	444 0 375	ttnet.com.tr	COCUK -> 6606	AILE -> 6606
TURKSAT	444 0 126	turksat.com.tr	COCUK HİZMETNO -> 5126	AILE HİZMETNO -> 5126



SUPERONLINE	0(850)222 0222	superonline.net	COCUK HİZMETNO-> 2220	AİLE HİZMETNO - > 2220
DSMART	0(850)266 0266	dsmart.com.tr	PRCOCUK HİZMETNO- >2850	PRAİLE HİZMETN O->2850
MILLENICOM	0(850)333 0333	milleni.com.tr	--	--
TURKNET	0(850)288 8080	turknet.net.tr	--	--
METRONET	0(212)320 40 70	metronet.com.tr	--	--

* Kurumsal aboneliklerde GUVENLI CALISAN veya GUVENLI SIRKET yazıp 7777'ye gönderilecektir.



EK- 7 ÇOCUĞA KONTROLLÜ İNTERNET KULLANMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

✓ **Erken davranın, bugünden gelecek için önleminizi alın!**

Erken yaşlardan itibaren çocuğunuzun dengeli bir şekilde hayatını planlamasına yardımcı olmanız gerekmektedir. Aile tarafından; akademik başarı için çalışmaya ayrılan zaman, sağlıklı yetişmek ve sağlıklı olabilmek için spora ayrılan zaman (küçük yaşlardan itibaren çocuğunuzun sevdiği ve yeteneği olan bir spor dalına yönlendirmeniz uygun olacaktır), tüm aile ile birlikte geçirilen kaliteli zaman, gerçek yaşamdaki arkadaşlar ile paylaşılan (okul dışında) zaman, bir sanat dalı (enstrüman çalma, tiyatro, resim, vb.) ile ilgilenecekleri zaman vb. çocuğun hayatında planlanmalıdır. Sınırları erken yaşta koymaya başladığınızda ileride önünüze çıkacak problemler ve bağımlılık sorunları (sadece bilgisayar oyunları değil, diğer zararlı maddeler ile de ilgili) önlenmiş olacaktır.



✓ **Sanal yerine doğal ortamları tercih etmesi için fırsat sunun.**

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirip, onlara yeni olanaklar yaratın. Yaz kampları, hafta sonu doğa yürüyüşleri, evde ve bahçede yapılabilecek etkinlikler, hobiler, spor karşılaşmalarının izlenmesi gibi aktif ve doğal etkinliklere katılmasına yardımcı olabilirsiniz.



✓ **Çocuğunuza erken yaşlarda ahlak eğitimi vermeye başlayın!**



Çevrimiçi oyun oynayan çocuklar oyun içinde sohbet olanağı olduğu zaman kötü ve küfürlü sözler kullanabilirler. Her zaman kazanmak veya bir ileri düzeye geçebilmek için oyun hilelerini paylaşmazlar. Bu tür davranışlarda bulunan, sizin çocuğunuz da olabilir, bir başka çocuk da. Çocuklarınıza, sanal bir ortamda da kendilerine nasıl davranılmasını istiyorlarsa başkalarına da o şekilde davranmaları gerektiğini hatırlatın. Çocuklarınıza oyun oynarken nasıl davranmaları gerektiğini öğretin. Başkalarına saygılı davranmaları gerektiğini, tanımadıkları kişilerin uygunsuz isteklerini ödülleri/oyun hileleri elde etmek için kabul etmemeleri gerektiğini hatırlatın.

- ✓ **İstenmeyen bir davranışa maruz kaldıklarında mutlaka aile bireyelerine haber verilmesi gerektiğini öğretin.**



Bazı çocuklar/gençler oyunlarda ilerleyebilmek (daha fazla puan, daha ileri bir düzeye geçebilmek vb. gibi) için riskli davranışlarda bulunabilirler. Çocuklara karşı cinsel ilgi duyan

kötü niyetli kişiler, bu niyetlerini gerçekleştirmek için oyunları bir araç olarak kullanabilirler. Çeşitli ödüller (puan, oyun şifrelerini/hilelerini vermek, düzey atlamalarını sağlamak vb.) karşılığında cinsel içerikli sohbet veya bilgisayar kamerası (webcam) karşısında uygunsuz davranışlarda (soyunmaları istemek, vb.gibi) bulunmalarını isteyebilirler. Bilgisayar kamerası aracılığı ile elde ettikleri görüntüleri kaydederek kendileri kullanabilecekleri gibi, başkalarında da dağıtabilirler. Çocuklarınıza her zaman çevrimiçi davranışlarının gerçek hayatta olumsuz sonuçlarının olabileceğini hatırlatın. Çocuğunuzun internette bu gibi garip veya rahatsız edici iletiler alması durumunda size söylemesi gerektiğini ve bu durumun sonucunda onlara kızmayacağınızı veya internete girmelerini yasaklamayacağınızı vurgulayın. Çocuğunuza, diğer insanların onlara söylediklerini kontrol edemeyeceklerini anladığınızı ve böyle bir durumda onları suçlamayacağınızı açıkça ifade edin. İnternet ortamında rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaşıldığında İhbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr) veya **0312 5828282**) şikayet edebilirsiniz.



✓ **Bilgisayarı evinizdeki ortak bir alanda bulundurun!**

Bilgisayarı ana yaşam alanınıza yerleştirin ve ekranın odanın içine bakmasını sağlayarak gizliliği ortadan kaldırın. Çocuğunuz siz geçerken ekranı hızla değiştiriyorsa veya dosya veya disklerini saklıyorsa daha dikkatli olun. Bilgisayarı ortak bir alana yerleştirdiğinizde hem hangi oyunları oynadıkları hakkında fikir sahibi olursunuz hem de siz yattıktan sonra kendi odalarındaki gibi özel bir ortama sahip olmamış olurlar.

✓ **Sınırlar koymak için bir takım halinde çalışın.**

Çocuğunuzla hangi web sitelerinin onlar için uygun olduğu, hangi sohbet odalarının ziyaret edilebileceği ve orada konuşabilecekleri konular hakkında tam olarak nelerin kabul edilebilir, nelerin kabul edilemez olduğunu tartışın. Çocuğunuzun okul



arkadaşlarını ve çevredeki arkadaşlarını tanıdığınız gibi, çevrimiçi arkadaşlarıyla da tanışın ve kendiniz de çevrimiçi sohbet edin. Çocuğunuzun ne yaptığını anlayabilmek için, web üzerinde dolaşmayı öğrenin. Sohbet oturumu kayıtlarını nasıl kaydedeceğinizi, kullanıcıları nasıl engelleyeceğinizi ve sorunları nasıl bildireceğinizi öğrenin. Oturumları, ileti metnini kopyalayıp bir metin işleme programına yapıştırarak kaydedebilirsiniz. Çoğu sohbet programı, adres listenizdeki bir kullanıcının ismini sağ tıkkatıp "Engelle" (Block) veya "Yok say" (Ignore) özelliğini seçerek kullanıcıları engellemeye izin verir.

✓ **İnternet kullanımı için katı zaman sınırları koyun ve bu sınırları uygulayın.**

Bu sınırları uygulayan yazılımlar mevcuttur. Gece geç saatte kullanımı yasaklayın. Çocuğunuzun sanal alemde uzun süre yalnız kalmasına izin vermeyin. Çocuğunuza, ne sıklıkla sohbet ederse etsin ve haklarında ne kadar iyi düşüncelere sahip olursa olsun, sohbet odalarındaki kişilerin her zaman yabancı olduğunu açıkça anlatın. İnsanların kim oldukları konusunda yalan söyleyebileceğini ve yeni arkadaşlarının 13 yaşında bir kız değil, 40 yaşında bir adam olabileceğini bilmeleri gerekir.

✓ **Çocuğunuzun asla gerçek adı, cinsiyeti, yaşı, okulu, telefon numarası veya adresi gibi kişisel tanımlayıcı bilgileri vermemesi gerektiğini açıklayın.**



Çocukların mahremiyet algısı olmadığından yüz yüze konuşulan her şeyin online ortamda da söyleyebileceğini düşünürler. İnternetteki tuzaklara düşmesinin en önemli nedeni de internette hangi bilgileri paylaşacaklarını bilmemeleridir. Sohbet için provokatif olmayan ve gerçekte kim olduklarına dair bir ipucu sağlamayan bir takma ad kullanmalarını sağlayın. Ayrıca, arkadaşlarının isimleri ve telefon numaraları gibi diğer insanların kişisel bilgilerini de korumaları gerektiğini hatırlatın.

- ✓ **Çocuğunuzun tanımadığı kişilerden gelen e-posta iletilerindeki veya dosya paylaşım hizmetlerindeki ekleri açmasına izin vermeyin.**

Saldırganlar pornografi veya diğer sorgulanabilir materyaller gönderebilir.

- ✓ **Bilgisayarınıza güncel güvenlik yazılımı yükleyin.**

Türk Telekom güvenlik yazılımları gibi, kimlik hırsızlarına, istenmeyen e-posta göndericilerine ve saldırganlara karşı güvenli koruma sağlayarak sizin ve çocuklarınızın endişesiz bir deneyim yaşamasına imkan sağlayan uygulamaları kullanın.

Çocukların ve gençlerin zararlı içeriklerden korunması ve interneti daha güvenli bir şekilde kullanabilmelerine imkan sağlamak amacıyla 22 Kasım 2012 tarihinde sansür tartışmaları içinde BTK (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu) tarafından "Güvenli İnternet" filtresi uygulaması



başlatılmıştır. BTK' nın Güvenli İnternet hizmetinde "Çocuk" ve "Aile" Profilleri bulunmakta ve kullanıcılar istedikleri profili seçebilmektedir. Çocuk ve Aile Profilleri, internet kullanıcılarının talep ve ihtiyaçlarına göre aralarında psikoloji, pedagoji, sosyoloji ve hukuk alanlarında uzman akademisyenlerin bulunduğu bir kurul tarafından

belirlenmektedir. Çocuk Profili, içeriği uzmanlarca belirlenen kriterlere uygun sitelerden oluşmaktadır. Aile Profiline ise Çocuk Profiline ek olarak kişisel sitelere, forum ve paylaşım sitelerine erişilebilmektedir. Aile Profili, oyun sitelerini, sohbet sitelerini ve sosyal medya sitelerini ayrı ayrı veya birlikte seçme imkânı sunmaktadır.



Uluslararası sözleşmeler, Anayasa ve kanunlar çerçevesinde hazırlanan Güvenli İnternet profillerinde; kumar, uyuşturucu, terör, şiddet içerikli görüntüler, sağlık için tehlikeli madde temini, çocukların cinsel istismarı, fuhuş, müstehcenlik, dolandırıcılık ve zararlı yazılım gibi içerikleri barındıran web siteleri bulunmadığı için kullanıcılar güvenli bir şekilde İnternette yararlanabilmektedir.

- ✓ Çocuklar ve gençler kendi akran grupları içinde iletişim kurmaya özendirilebilir. Eğer çocuk ya da genç iletişim kurmada, iletişimi başlatmada ve sürdürmede güçlük çekiyorsa, **sosyal beceri eğitimlerinden** faydalanılabilir. Bu konuda çocuğunuza, okulunda bulunan psikolojik danışman yardımcı olabilirsiniz.
- ✓ Bunları yaptığınız halde çocuğunuzun giderek bilgisayar oyunlarına, bilgisayarda sohbet etmeye, sosyal medyaya vb. bağımlı bir hale geldiğini gözlüyorsanız ve bu durum çocuğunuzun okul başarısını, sosyal yaşamını olumsuz etkiliyorsa, çocuğunuzun okulundaki **rehber öğretmen**den yardım alın.



Avrupa Konseyi tarafından “Çocuklar İçin Çocuklarla Birlikte Bir Avrupa İnşa Edelim” programı kapsamında, internetin olumsuz yönlerine karşı çocukları bilgilendiren hem eğlenceli hem profesyonel bir site de bulunmaktadır. Aşağıda adresi verilen adreste yer alan oyun sayesinde, bu konuda çocukları eğlendirerek bilgilendirebilirsiniz.

<http://www.wildwebwoods.org/popup.php?lang=tr>

KAYNAKÇA

Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı (2010) İtir TARI CÖMERT ve Sinan Mahir KAYIRAN Çocuk Dergisi 10/4 (166-170)

Çocuklar İçin Güvenli İnternet: Güvenli İnternet Hizmeti ve Ebeveyn Görüşleri Üzerine Bir Araştırma(2012) Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 4/7 (54-68)

Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrimiçi Riskler (2011)Fatma Kübra ÇELEN, Aygül ÇELİK, Süleyman Sadi SEFEROĞLU, Hacettepe Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü 13. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri

Çocukların ve Gençlerin Bilgisayar ve İnternet Güvenliği (2007) Gürol CANBEK Şeref SAĞIROĞLU Politeknik Dergisi 10/1

Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (2015) Pınar EFTEKİN Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

Erkek Ergenlerde Cinsel Davranış ve Cinsel Bilgi Kaynakları: Sekiz Yıl Arayla Değerlendirme (2008) Dr. Saniye KORKMAZ ÇETİN, Dr. Tezan BİLDİK, Dr. Serpil ERERMİŞ, Dr. Nagehan DEMİRAL, Dr. Burcu ÖZBARAN, Dr. Müge TAMAR ve Dr. Cahide AYDIN Türk Psikiyatri Dergisi 19/4 (390-397)

İnternet Kullanımı ve Çocuk Ve Ergen Sağlığı Müjgan Alikeşifoğlu Türk Pediatri Kurumu sunusu

İlköğretim Öğrencileri Arasında İnternet Kullanımının İncelenmesine Yönelik Anket Çalışması (2011) Arif GÜNEL, Ü. Çiğdem TURHAL, Nazım İMAL, Bilgisayar Mühendisliği A.B.D Fen Bilimleri Enstitüsü , Ağ ve Bilgi Güvenliği Sempozyumu

İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık (2013) Hüseyin ÇALIŞGAN Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (2011)Mehmet Barış HORZUM Eğitim ve Bilim Dergisi 36/159 (57-68)

İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma (2004) Feza ORHAN Buket AKKOYUNLU Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 26(107-116)

Lise Öğrencilerinin Siber Zorba Davranışlarda Bulunma ve Maruz Kalma Durumlarına İlişkin Görüşleri (2010) Mustafa ŞAHİN, Serkan Volkan SARI, Ömer ÖZER, Serhan Hatip ER SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi Mayıs, Sayı:21 (257-270)

MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü Bilinçli Güvenli BT ve İnternet Kullanımı Sunusu

Okul Öncesi Çocuklarına Yönelik Yayınlanan Hikâye Kitaplarının Şiddet ve Korku Öğeleri Açısından İncelenmesi (2009), H. Elif DAĞLIOĞLU ve Özlem ÇAMLİBEL ÇAKMAK Türk Kütüphaneciliği 23/3 (510-534)

Okul Öncesi Öğrencilerinin Düşünme Becerilerinin Gelişmesine Yönelik Öğretmen Görüşleri (2015) Ahmet AKBABA, Birsen KAYA Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi Dergisi 14/55 (148-160)

Problemlİ İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı (2010) Esra CEYHAN Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10/3

12- 18 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığında Sosyal Karşılıklılık ve Yordayıcı Faktörlerin Değerlendirilmesi (2014) Dr. Veysi ÜLGEN Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi

13-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde Problemlİ İnternet Kullanımı Öz Anlayış ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (2015) Zehra YİĞİT İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi

<http://www.atonet.org.tr>

<http://www.bilgimikoruyorum.org.tr>

<http://www.binnurveysilyaparak.com>

<http://www.chip.com.tr>

<http://www.cocuklaringelisimi.com>

<http://www.e-psikiyatri.com>

<http://www.edam.com.tr>

<http://www.guncedanismanlik.net>

<http://www.guvenliinternet.org>

<http://www.guvenlinet.org>

<http://www.guvenliweb.org.tr>

<http://www.internetkurulu.org>

<http://www.istanbulsaqlik.gov.tr>

<http://www.kayseri.pol.tr>

<http://www.kimpsikoloji.com>

<http://www.kucukadimlar.com>

<http://www.milliyet.com.tr>

<http://www.mucahitozturk.com>

<http://www.pedagogsevilyavuz.com>

<http://www.rtuk.org.tr>

<http://www.timeturk.com/tr>



Fatih Mah. Fevzi Fevzioglu Cad. Açık Sk. No:22 PK.38010 Kocasinan / Kayseri

Telefon: +90 (352) 231 68 07

Belgegeçer: +90 (352) 231 76 96

İnternet Adresi: www.kocasinanram.meb.k12.tr

e-posta: 169918@meb.k12.tr

