

## İÇİNDEKİLER

3	4	5
Teknoloji Nedir?	Ebeveynlerin ve Çocukların Teknoloji Kullanma Nedenleri	Ebeveynlerin Çocuklarının Teknolojiyi Kullanmalarına İzin Verme Nedenleri
5	6	6
Olumlu Kullanım Nedir? Olumlu Kullanımın Faydaları Nelerdir?	Kötüye Kullanım Nedir?	Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel, Sosyal ve Duygusal Alanda Zararları
7	8	9
Erken Çocuklukta Zararları Nelerdir?	Teknoloji Bağımlılığı Nedir? Sosyal Medya Bağımlılığı Oyun Bağımlılığı	Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı Teknoloji Bağımlılığında Risk Faktörleri
10	10	11
Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?	Çocukların Ekran Başında Geçirme Süreleri	Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Ailelere Öneriler
12	13	14
Siber Zorbalık Nedir? Siber Zorbalığın Belirtileri	Siber Zorbalığa Maruz Kalan Bireyler Neler Yapabilir?	Ebeveynler Nasıl Yardım Edebilir?
15	16	17
Siber Zorbalığı Önlemek İçin Ailelere Öneriler	İnternetin Olumlu Kullanımı	Kaynakça



*“Teknoloji faydalı bir hizmetkar, tehlikeli bir hükümdardır.”*

*Christian Lous Lange*

## Teknoloji Nedir?

Teknoloji, bir sanayi alanında gücü ve bilgiyi biriktirme, denetleme, işleme, iletme gibi amaçlarla oluşturulan aygıtların, yöntemlerin, makinelerin, araç gereçlerin, tümünü kapsayan uygulama bilgisi olarak tanımlanmaktadır.

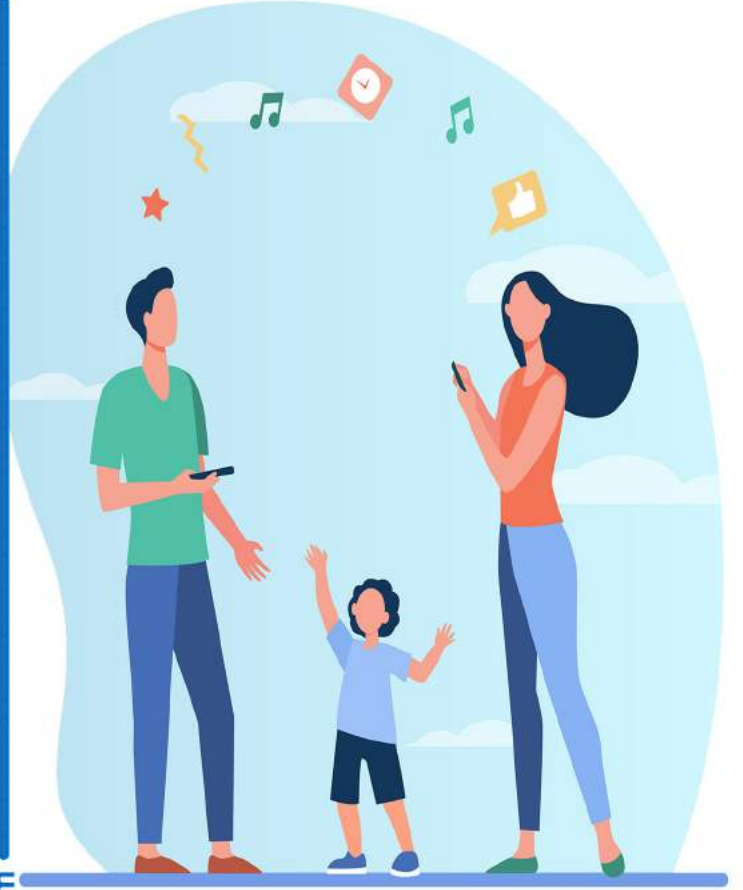
Bilinçli teknoloji kullanımı ise, teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi olarak tanımlanabilir.

Teknolojik gelişmelerin tarihi incelendiğinde insanlar için katkısı çok büyüktür. Bu gelişmeler ve yeniliklerin çeşitliliği ve insanın yaşamını

kolaylaştırması teknolojinin sunduğu imkânlardan vazgeçmeyi imkânsız hale getirmiştir. Bu nedenle teknolojik araçlar (internet, akıllı telefonlar, tablet bilgisayarlar vb) da hayatın vazgeçilmez bir parçası ve insanların neredeyse her anını teslim alan bir araç haline gelmiştir. Bu teslim alma süreci uç seviyelere ulaşarak bağımlılık haline dönüşmüştür. Bahsi geçen teknolojilere bir dönem uyum sağlanmakta zorlanılsa da zamanla her eve girip yayılan bir seyir izlemiştir. “Bilinçli teknoloji kullanımı nasıl olur?” öğrenilemeden “Teknolojiyi takip etmeyelim mi?” cümlesine sığınarak çok küçük yaşlardaki çocukların bilgisayar ve cep telefonu edinmesi sağlanmış internet bağlatılarak, onlar dijital dünyanın bilinmezliğine yollanmıştır.

Günümüze geldiğimizde alanda yapılan araştırmalarda internet kullanım oranının çok yüksek seviyelere ulaştığı görülmektedir. İnternete ulaşım sağlanacak birçok kaynağın olması da (internet kafe, arkadaş evi, kendi evi vb) kullanım oranını artırmaktadır. Ancak gelişen ve değişen dünya ve mevcut olaylar teknoloji kullanımını zorunluluk haline getirmiştir. Aileler çocuklarının özellikle akademik gelişimlerini desteklemek için teknoloji kullanımını gerekli görmekte ve temin etme yoluna gitmektedir.

Bu sayımızda, teknoloji kullanımı zorunlu ise ve dijital dünya çocuk, ergen ve yetişkinleri bağımlılığa sürüklüyorsa bilinçli teknoloji kullanıcısı nasıl olunur, teknolojinin faydaları ve zararları nelerdir, bağımlılığı nasıl önleriz konuları üzerinde durulacaktır.



### Ebeveynlerin ve Çocukların Teknoloji Kullanma Nedenleri

Yapılan araştırmalara göre, ebeveynlerin ve çocukların teknolojik araçları kullanma nedenleri; ebeveynlerin çoğunluğunun sosyal medyayı kullanmak amacıyla, çocukların ise oyun oynama amacıyla teknolojik araçları kullandığı, ikinci sırada ebeveynler ve çocukların teknolojik araçları müzik, film izleme/indirme amacıyla kullandığı belirlenmiştir. Üçüncü sırada ise ebeveynlerin banka işlemleri, alışveriş yapma, haberleri takip etme, sıkıntılarını unutma, yalnızlığını bastırma, eğlence amaçlı teknolojik araçları kullandığı saptanmıştır. Çocukların ise sohbet/görüntülü konuşma, e-posta amaçlı, eğlence amaçlı, ödev/araştırma amaçlı, paylaşım sitelerinde gezinme, alışveriş amaçlı teknolojik araçları kullandığı tespit edilmiştir.



## Ebeveynlerin Çocuklarının Teknolojiyi Kullanmalarına İzin Verme Nedenleri

Çocukların teknolojik araçlara çeşitli şekillerde erişebilmesi ve ailelerin buna müsaade etmelerinin çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Bunlar; çocukların anne-babasıyla birlikte ortak bir şeyler yapmaktan hoşlanmaması, bütün arkadaşlarının sanal âlemde olması ve orada vakit geçirmekten mutlu olması, herkes tarafından kullanılan araçlar olması ve zararlı olabileceğinin düşünülmemesi, çoğunlukla evlerde aynı araçların bulunması ve çocukta olmazsa üzüleceğinin düşünülmesi, sigara, alkol, madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklar edinmemesi için içeride vakit geçirmesinin tercih edilmesi, arkadaş çevresinin kötü alışkanlıklara sahip olması nedeniyle dışarıya çıkmasına müsaade edilmemesi ve vaktinin çoğunu teknolojik araçlar başında geçirmesinin daha güvenilir olduğunun düşünülmesi gibi sebeplerdir.



### Olumlu Kullanım Nedir?

Teknolojiyi kişisel gelişim için kullanma, yeni bilgiler edinme ve fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal açıdan bize zarar verecek unsurlardan uzak durulması olarak tanımlanabilir.

### Olumlu Kullanımın Faydaları Nelerdir?

• İnternet ve teknoloji özellikle bilgi edinme ve eğitimde yararlar sağlamaktadır. Bireyler kendi ilgi alanlarında araştırma yapabilmektedir. Öğrencilerin akademik başarının artırılmasında ilgi ve yeteneklerinin geliştirilmesinde büyük rol oynamaktadır.

• Milyonlarca bilgiye ulaşmanın zaman, enerji ve para bakımından az maliyetli olması bireylere yeni şeyler üretme yollarını açar ve yaratıcılıklarını artırır.

• Aile içi ve arkadaş iletişimi önem kazanır, güven duygusu gelişir.

- Yerinde ve yeterli süre kullanımla teknoloji bağımlılığına giden süreç engellenir.
- Özel hayatın gizliliği sağlanır. Kişisel verilerin korunması söz konusu olur.
- İnternet ortamında programları, oyunları ve siteleri kendi gelişimi için kullanan birey ruhsal olarak dengelidir, doğru kararlar alabilir, bunları uygulayabilir, öfkesini ve kaygı düzeyini kontrol edebilir.



## Kötüye Kullanım Nedir?

*Teknolojinin ve İnternetin;*

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanılması,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması,
- Kullanımın uzun süreli olması,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalınması,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.



## Teknoloji Bağımlılığının Fiziksel, Duygusal ve Sosyal Alanda Zararları

*Fiziksel zararları;*

- Sırt ağrıları,
- Baş ağrıları,
- Uykusuzluk (insomnia),
- Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için),
- Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak,
- Boyun ağrıları,
- Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri,
- Aşırı kilo kaybı veya obezite.

*Sosyal Alanda Zararları;*

- Akademik başarıda düşüş,
- Zamanı idare etmede başarısızlık,
- Kişisel, aile ve okul sorunları,
- Uyku bozuklukları,
- Aktivitelerde azalma.

*Duygusal Alanda Zararları;*

- Depresyon,
- Suçluluk duygusu,
- Anksiyete,
- Teknoloji/internet kullanırken öfori duyguları,
- Öncelikleri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek,
- Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon,
- Zaman kavramını yitirmek,
- Aşırı savunmacılık,
- İşten sakınmak; mesai, okuldaki görevlerini yerine getirmemek,
- Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma,
- Ani ruh durum değişiklikleri,
- Korku,
- Yalnızlık hissi,
- Rutin işleri yerine getirirken sıkılma.





### Erken Çocuklukta Zararları Nelerdir?

Küçük çocukların teknoloji kullanmalarına ilişkin yapılan araştırmalar azdır. Sadece bazı akademisyenler tarafından yapılan araştırmalar, okul öncesi çocukların %90'ının zamanlarını ekran karşısında geçirdikleri belirlenmiştir. Amerika Pediatri Akademisinin (AAP) yapmış olduğu kapsamlı bir araştırmada iki yaşın altındaki çocukların görsel medyaya maruz kalmaması uyarısı yapılmıştır. Zimmerman ve arkadaşlarının ulaştığı sonuçlara göre bilişsel ve dil gelişiminde gerilik yaratması neden olarak gösterilmektedir. Bazı kaynaklarda ise uyku problemleri ve fiziksel gelişimlerinde aksamaların yaşanabileceğine vurgu yapmaktadır. Elektronik cihazlar ve internet sanal ortamı anlamlandırma yeteneği henüz gelişmemiş erken çocukluk dönemindeki çocuklar için çeşitli riskleri de içinde barındırmaktadır. Ekran başında geçirilen sürede daha az enerji harcama, pasif alıcı olma, düşük kaliteli, uygunsuz içeriklerle karşılaşma olasılığı söz konusudur. Ekran başında uzun süre bulunmanın fiziksel aktivite yetersizliği, hazır gıdalara yönelim, obezite, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, dikkat sorunları, görme sorunları, saldırgan davranışlar, uyku sorunları, radyasyon nedeniyle nöbet

geçirme sıklığının artması ve kanserojen elektromanyetik dalgalara maruz kalma gibi sorunlara neden olduğu bilinmektedir.

AAP(2011), tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, anne babaların çocuklarının ekran karşısında olmasına razı olmalarının nedenini; oyalayıcı olması, sükuneti sağlaması ve onlar ev işleriyle uğraşırken bakıcı görevini yapması ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Ebeveynlerin farkında olmadan çocuklarının ekran karşısında olmalarına izin vermelerini beyin gelişimi açısından değerlendirdiğimizde, önlem alma ihtiyacı doğacağı ortadadır. Doğduğu zaman bir bebeğin beyinde 100 milyar beyin hücresi (nöron) vardır. Nöronlar "sinaps" adı verilen küçük boşluklarla birbirine bağlanırlar ve beyin fonksiyonlarını yerine getiren kümeler oluştururlar. Bu bağlantı yerleri beyin fonksiyonu için gerekli olan elektriksel iletilerin yayıldığı konumlardır. Doğumda beyin gelişimi daha tamamlanmamış, 100 milyar nöron henüz ağ örüntüsü şeklinde birbiriyle bağlanmamıştır. Bu bağlantıların kurulması beyin temel görevidir. Çocuk çevresindeki dünyayı deneyimledikçe, anne babasıyla, diğer aile üyeleriyle ve kendisine bakan kişilerle bağ kurdukça nöronlar arasındaki bağlantılar oluşmaktadır. Ancak nöron ağları yeterince kullanılmazsa yok olur.



## Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

*Teknoloji bağımlılığı*; internetin ve teknolojik cihazların kullanımı ile ilgili olarak “aşırı kullanım, kullanma isteğini doyuramama, aşırı kullanımdan dolayı aktivitelerin ihmal edilmesi, aşırı kullanımın sosyal ilişkilere zarar vermesi, negatif duygu ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gergin ve sinirli olma ve kullanım süresi ve miktarına ilişkin yalan söyleme durumu” şeklinde tanımlanmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2018 yılı “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Raporu” verilerine göre Türkiye’de internet kullanımı 16 yaş grubu bireylerde %59,6, 7 yaş grubundaki bireylerde ise %72,9 oranındadır. 2017 yılında sunulan TÜİK raporuna göre bu oranlar 16 yaş grubu bireylerde %56,6, 7 yaş grubu bireylerde ise %66,8’dir. Bildirilen bu raporlara göre sosyal medyanın kullanım oranı internet kullanım amaçları içinde birinci sırada yer almaktadır. Bu raporda ülkemizde hanelerin %96’sında cep telefonu olduğu da bildirilmektedir. 40. Türkiye Büyük Millet Meclisi Araştırma Komisyonu’nda yer alan Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu 2012 verilerine göre dünyada 1 milyarın üzerinde insanın dijital oyun oynadığı ve oyuncu yaşının 4-5 yaşa kadar düştüğü bildirilmektedir.

### Sosyal Medya Bağımlılığı

- Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekte,
- Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.



### Oyun Bağımlılığı

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorununun görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.



## Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı

İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.

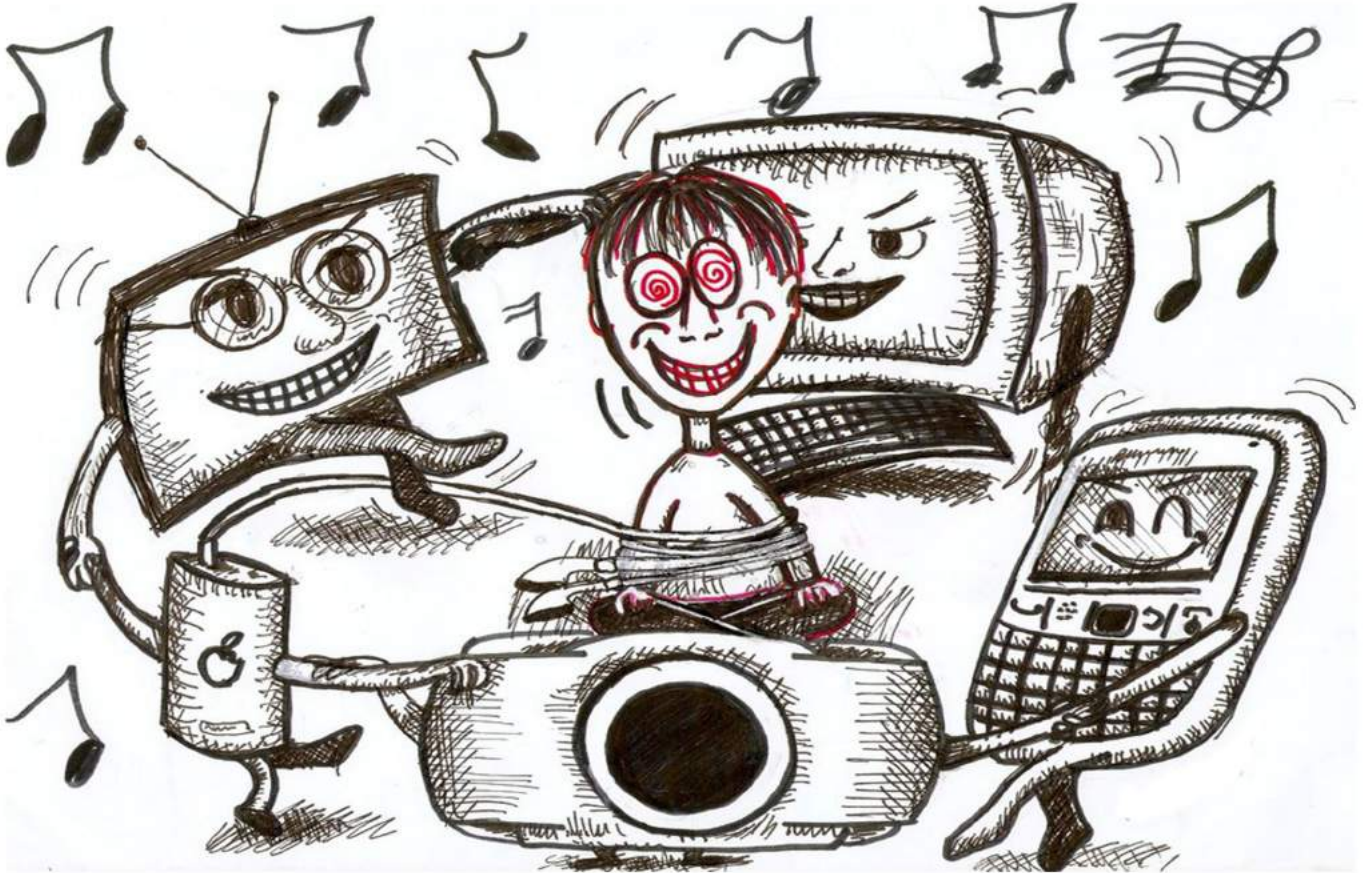


### Teknoloji Bağımlılığında Risk Faktörleri

Alan yazında yapılan araştırmalar ergenler üzerinde olduğundan risk faktörlerini bu grup üzerinden değerlendirmek sağlıklı olacaktır. Ergenlerde teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde; ailesi ile ilişkisi yetersiz olan, ailesi ile etkin zaman geçiremeyen, aile

çinde iletişim, ilgi ve sevgi yetersizliğinin olması, ergen için ev içinde sağlıklı ve güvenli bir ortam sağlanamaması, aile içinde tutarsız davranışlar, aile içinde rol dağılımının belirgin olmaması, rol çatışmalarının yaşanması, ergenden aşırı beklentilerin olması, ergenin teknoloji kullanımına daha çok yönelmesine neden olan risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Ayrıca akran baskısı, algılanan sosyal desteğin azlığı, yalnızlık ve utangaçlık bildirilen risk faktörleri arasındadır. Yapılan araştırmalarda teknoloji bağımlılığında cinsiyetin risk faktörü olduğu sıklıkla bildirilmektedir. Buna göre erkek ergenlerin internet bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı risklerinin yüksek olduğu, kız ergenlerin ise akıllı telefon bağımlılığı için erkek ergenlere göre daha fazla risk altında oldukları belirlenmiştir. İnternette (akıllı telefon, bilgisayar, oyun oynama araçları) geçirilen zamanın artması ergenin teknoloji bağımlılığı riskini arttırmaktadır.

karaman ram



## Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak,
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek,
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek,
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internetten konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek,
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek,
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek,
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek,
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

karaman ram

## BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

Günlük internet kullanım saatlerini  
değiştirin.

Haftalık internet kullanımı  
çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını  
sağlayın.

Destek grupları ya da aile terapisi gibi  
yöntemleri hayata geçirin.

Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı  
faaliyetleri bir deftere yazmasını  
sağlayın, internet kullanmak için yoğun  
istek duyduğunda yazdıklarından birini  
yapmasını isteyin.

## Çocukların Ekran Başında Geçirme Süreleri



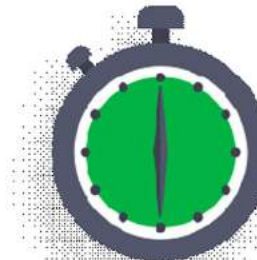
Okul öncesi öğrencileri günde 30 dakika



Ortaokul öğrencileri günde 60 dakika



İlkokul öğrencileri günde 45 dakika



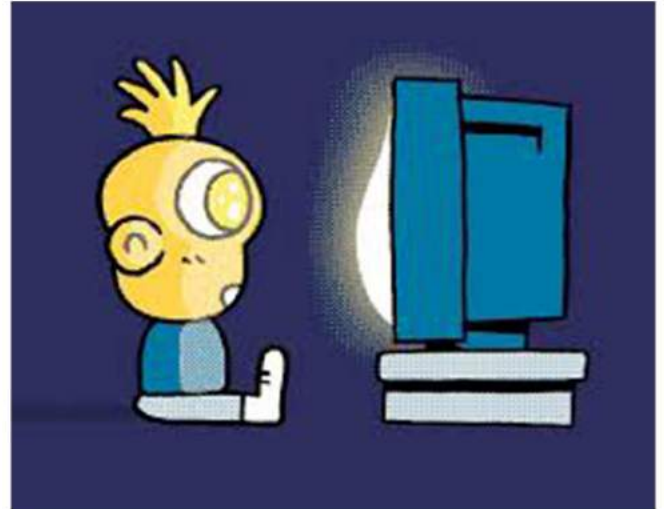
Lise öğrencileri günde 90 dakika

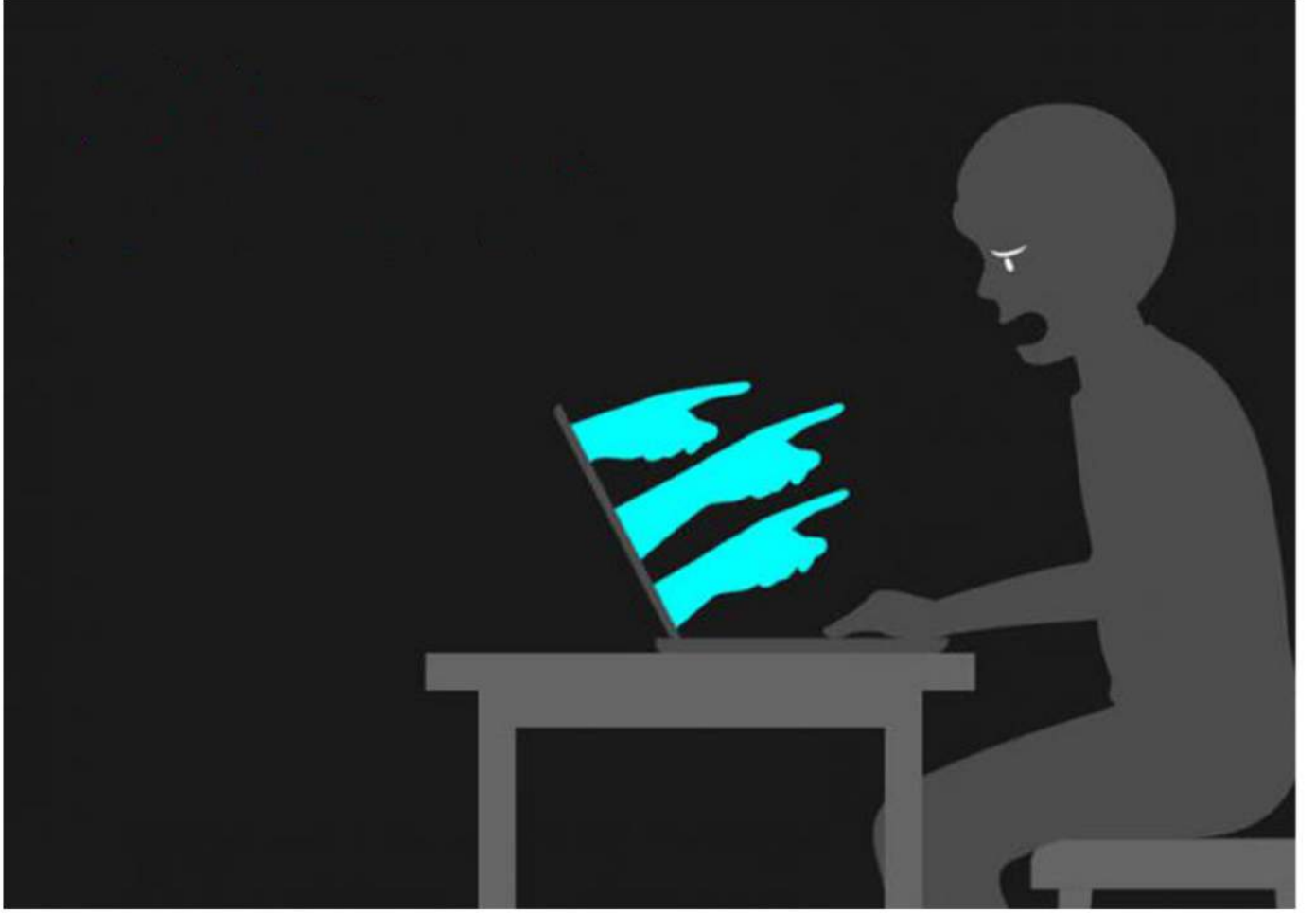


### Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Ailelere Öneriler:

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,

- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmek,
- Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamaları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamaları konusunda bilgilendirmek,
- Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak,
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak,
- Çocuğun internet ve bilgisayar kullanımı için “ev içi denetleme” sistemlerini oluşturmak,
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almak.





## SİBER ZORBALIK

### Siber zorbalık nedir?

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Verilebilecek örnekler; sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak, mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak, başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.

Yüz yüze zorbalık ve siber zorbalık çoğu kez birlikte gerçekleşir. Ancak siber zorbalık geride dijital iz bırakır; bu da aslında istismarın durdurulmasını sağlayacak yararlı ipuçları temin edebilir.

### Siber Zorbalığın Belirtileri

Siber zorbalığa uğrayan çocukların ve ergenlerin çoğu ebeveynlerine bu durumdan bahsetmek istemezler. Bunun sebebi genelde, çevrelerinden utanmaları veya evdeki bilgisayar kullanım haklarının ellerinden alınacağı korkusudur.



**Siber zorbalık belirtilerinden bazıları şunlardır:**

- İnternet ve telefon kullanımı sırasında ve sonrasında üzölmek,
- Dijital yaşam konusunda fazla korumacı davranmak,
- Aile bireylerinden, aktivitelerden uzaklaşmak,
- Okuldan veya grup toplantılarından kaçınmak,
- Okul notlarının düşmesi ve evde öfkeli davranmak,
- Ruh hali, davranış, uyku ve iştahta değişimler,
- Bilgisayar veya cep telefonu kullanmayı bırakmak istemek,
- Anlık ileti, mesaj geldiğinde gergin ve ürkek davranmak,
- Bilgisayar ya da cep telefonu ile ilgili konuşmalardan kaçınmak.



**Siber Zorbalığa Maruz Kalan Bireyler**

**Neler Yapabiliriz?**

- Çevrimiçi herhangi bir paylaşımda bulunmadan önce iki kez düşünün. O paylaşım hep orada kalabilir ve sonra sizin zararınıza kullanılabilir. Adresiniz, telefon numaranız ya da okulunuzun adı gibi kişisel bilgilerinizi paylaşmayın.
- En fazla kullandığınız sosyal medya uygulamalarında gizlilik ayarlarını iyi öğrenin.
- Hesabınızın gizlilik ayarlarında düzenlemeler yaparak profilinizi kimlerin görebileceğine, kimlerin size doğrudan mesaj iletebileceğine ya da paylaşımlarınıza yorum yapabileceğine karar verebilirsiniz.
- İncitici yorumlar, mesajlar ve fotoğraflara ilişkin bildirimlerde bulunup bunların kaldırılmasını isteyebilirsiniz.
- 'Arkadaşıktan çıkarma' dışında başkalarının sizin profilinizi görmesini ya da sizinle temas etmesini tamamen önleyebilirsiniz.
- Ayrıca, belirli kişilerin yorumlarını, onları tamamen engellemeden yalnızca kendilerine görünmesini sağlayabilirsiniz.
- Profilinizdeki gönderileri silebilir ya da bunları belirli kişilerden gizleyebilirsiniz.

## Ebeveynler Nasıl Yardım Edebilir?

Çocuğunuzun siber zorbalığa maruz kaldığını fark ederseniz, onu rahatlatmaya çalışın. Çocukluğunuzda yaşadığınız herhangi bir zorbalık deneyiminizden bahsetmeniz daha az yalnız hissetmesini sağlayabilir.

Bu durumun çocuğunuzun hatası olmadığını, zorbalığın mağdurdan çok zorbanın kendisiyle alakalı olduğunu bilmesini sağlayın. Sizinle konuşarak doğru olanı yaptığını çocuğunuza belirtin. Ona birçok insanın hayatının bir noktasında zorbalığa uğradığını hatırlatın. Bu durumla birlikte başa çıkmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyerek çocuğunuza güven verin.

Okuldan birine (müdür, rehber öğretmen/psikolojik danışman ya da öğretmen) durumu anlatın. Birçok okul, siber zorbalık ile mücadele edecek protokollere sahip. Ancak, okula haber vermeden önce çocuğunuza bu planınızdan mutlaka bahsedin, böylece birlikte ikinizin de rahat hissedebileceği bir plan oluşturabilirsiniz.



karaman ram

Çocuğunuzun siber zorbalığa karşılık vermemesi için teşvik edin, çünkü bunu yapmak durumu kızıştırır ve daha kötü hale getirir. Ancak, tehdit içeren mesajları, fotoğrafları ve metinleri saklamayı ihmal etmeyin. Çünkü bunlar zorbalığı yapan kişinin ailesine, okuluna, işverenine hatta gerekli durumlarda polise bile delil olarak gösterilebilir. Gelecekte lazım olması durumunda kullanmak üzere bu içeriklerin ekran görüntüsünü ve çıktısını alabilirsiniz.





### Siber Zorbalığı Önlemek İçin Ailelere Öneriler

**Zorbayı engelleyin.** Çoğu cihazda belli kişilerden gelen istenmeyen e-postaları, anlık iletileri veya mesajları engelleme özelliği mevcut.

**Teknoloji erişimini kısıtlayın.** Onlar için ne kadar acı verici olsa da, zorbalığa uğrayan çocukların çoğu yeni mesaj olup olmadığını kontrol etmek için internet sitelerine ya da telefonlarına bakma isteğine karşı koyamaz. Bilgisayarı evinizdeki ortak kullanım alanlarından birinde tutun (çocuk odasında bilgisayar bulunmasın) ve cep telefonu kullanımı ile çevrimiçi oyun oynama vakitlerine sınır koyun. Bazı cihazlar, belli saatlerde mesajlaşma servislerini kapatmanıza izin verir. Ve çoğu internet sitesi ve akıllı telefon, ebeveynlerin çocuklarının mesajlaşmalarına ve çevrimiçi hayatlarına erişmelerini sağlayan ebeveyn kontrol seçenekleri içerir.

### Çocuğunuzun çevrimiçi dünyasını bilin.

Çocuğunuzla sosyal medya hesaplarında arkadaş olun ya da takipleşin, ancak bu hakkınızı onun profilinde yorum yaparak ya da fotoğraf paylaşarak suistimal etmeyin. Gönderilerini ve ziyaret ettiği siteleri kontrol edin, vaktini çevrimiçi olarak nasıl geçirdiğini öğrenin. Çocuğunuzla gizliliğin önemi hakkında konuşun ve kişisel bilgileri internette paylaşmanın (arkadaşlarıyla bile) neden kötü bir fikir olduğunu anlatın. Kesin olarak uygulayacağınız bir cep telefonu ve sosyal medya anlaşması oluşturun.

Çocuğunuzun çevrimiçi ortamda güvende tutmanın yollarını öğrenin. Çocuğunuzun hesapları için güçlü parolalar oluşturmasını teşvik edin ve adresi ya da bulunduğu yerle ilgili bilgileri asla paylaşmamasını isteyin.

## İnternetin Olumlu Kullanımı

*İnternet Okuryazarlığı*

*Sanal Müze Gezisi*

*Sesli Kitap*

*Bilgisayar/İnternet  
Destekli Öğretim*

*Bilgi Arama ve  
Araştırma Yapma*



## Kaynakça

EKTİRİCİOĞLU, C., ARSLANTAŞ, H., YÜKSEL, R. Ergelerde çağın hastalığı:Teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 2020;29(1):51-64.

GÖKEL, Ö. Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkilere hakkındaki ebeveyn görüşleri. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi. 2020;2(1):41-47.

SAYAN, H. *Okul öncesi eğitimde teknoloji kullanımı*. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2016;5(13):69-70.

*Siber zorbalık: Nedir ve nasıl önlenir*. <https://www.unicef.org/turkey/siber-zorbal%C4%B1k-nedir-ve-nas%C4%B1l-%C3%B6nlenir>. Erişim Tarihi: 03.02.2021

*Teknoloji bağımlılığı nedir?*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>. Erişim Tarihi: 05.02.2021

*Teknoloji bağımlılığının nedenleri, zararları ve önleme yolları*. (2019, Haziran 18). <https://www.mentalup.net/blog/teknoloji-bagimliliği>. Erişim Tarihi: 06.02.2021.



-  <http://karamanram.meb.k12.tr/>
-  [karamanrehberlik@gmail.com](mailto:karamanrehberlik@gmail.com)
-  (0338) 213 67 91
-  @KaramanRam
-  karaman.ram
-  Karaman Rehberlik Ve Araştırma Merkezi

Hamidiye Mahallesi Fevzi Paşa Caddesi No:18  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Merkez/Karaman