

Ocak Ayı

Rehberlik Bülteni

2024

DİJİTAL DÜNYADA ANNE BABA OLMAK



DİJİTAL ÇAĞ NEDİR?

Bilgi çağı olarak da bilinen Dijital Çağ, 1970'lerde ilk bilgisayarın tanıtılması ile başlayan bir zaman dilimini bizlere tarif ediyor.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ MANEVİ GELİŞİME ETKİSİ

Manevi gelişimde beklenen özellikler, doğru söyleme, şefkat ve merhamet sahibi olma ve doğruyu yanlıştan ayırt edebilme becerisi gibi güzel huyların gelişimidir.



Süleymaniye
okulları

DIJİTAL ÇAĞ NEDİR?

Bilgi çağı olarak da bilinen Dijital Çağ, 1970'lerde ilk bilgisayarın tanıtılması ile başlayan bir zaman dilimini bizlere tarif ediyor. Dijital çağ ile birlikte bilgiyi özgürce ve hızlıca aktarma yönünde en önemli adımlar atılmış oldu.

İnternet, şüphesiz bilgi çağının en önemli yeniliğidir ve insanların her şeyi yapma şeklini değiştirmiştir. İnsanlar internet sayesinde; alışveriş, iletişim, fatura ödeme, çalışma, eğitim, eğlence, yemek gibi her şeyi çevrimiçi olarak yapabilir hale geldiler.



DİJİTAL EBEVEYNLİK NEDİR, NEDEN GEREKLİDİR?

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

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



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

Bu bağlamda "dijital ebeveyn"; çağımızın dijital dünyasının gereklerini yadsımayan, temel düzeyde dijital araçların kullanımına hâkim, ucsuz bucaksız bir alan dijital ebeveynlik olan dijital ortamlardaki olanakların ve risklerin farkında olan, çocuğunu bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımını hakkında çocuğuna rol model olan, kişi hakları-



na gerçek hayatta saygı duyulması gerektiği gibi sanal ortamda da aynı şekilde davranılması gerektiğini çocuğuna aşılayan, teknolojik gelişmelere daima açık anne ve babadır. Dijital ebeveynlik tanımında "dijital" kavramıyla kastedilen; oyun, eğlence, araştırma, vakit geçirme gibi herhangi bir amaç için kullanılabilen her türlü elektronik araçtır.

ANNE BABALARIN DİJİTAL EBEVEYNLİK ROLLERİ NELERDİR?

OKURYAZARLIK

Çok sayıdaki teknolojik gelişmeyle birlikte okuryazarlık kavramına "dijital okuryazarlık", "teknoloji okuryazarlığı" gibi yeni kavramlar eklenmiştir. Dijital okuryazarlık kavramıyla kastedilen, temel seviyede teknolojiyi ve interneti kullanma becerisidir. Türkiye'de dijital araçların kullanılmaya başlandığı tarih çok eskiye dayanmadığı için çocuklar ve ebeveynler arasında dijital araçları kullanma becerileri bakımından çok büyük farklılıklar bulunmaktadır.

Çalışmalar, Türkiye'de çocukların yaklaşık %78'inin ebeveynlerinden daha fazla bilgiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durumun yol açtığı olumsuzlukların başında, çocukların internette rahatsız oldukları bir durumla karşılaştıklarında bunu ilk olarak ebeveynleriyle değil akranlarıyla paylaşması ya da çocuğun gözünde ebeveyni tarafından dijital aletlerin kullanımına yönelik yapılan önerilerin değersiz görülmesi ve göz ardı edilmesi sayılabilir. Bunun yanında dijital araçlar hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmayan bir ebeveyn çocuğunun ne yaptığını dair fikir sahibi olamamakta ve onu sağlıklı kullanıma yönlendirememektedir.

FARKINDALIK

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



KONTROL

Farkındalığı yüksek olan ve dijital ebeveyn olmak isteyen birey, çocuğunun dijital ortamlardaki davranışlarını kontrol etmek isteyecektir. Dijital ebeveynlerin kontrol rolünün gerektirdiği özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir: • Çocuğunu internet gibi uçsuz bucaksız bir ortamda yalnız bırakmama. • Zararlı gördüğü içeriklere erişilmesine engel olma, sebeplerini mantıklı bir şekilde izah etme ve filtre programları gibi yazılımlar kullanma. • Problemlü kullanım düzeyinde olmaması için ne zaman ve ne kadar internet ya da bilgisayar kullanabileceğine yönelik sınırla-



maların olduğu bir kılavuz hazırlama ve konulan kurallara uyma • Birlikte kullanma. (Facebook, vb. sosyal ortamlarda hesap açma ve çocuğu arkadaş olarak ekleme ya da birlikte internette kaliteli ve faydalı zaman geçirme gibi.)

ETİK

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

YENİLİKÇİLİK

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

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemesede de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür.

Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.



BELİRTİLERİ NELERDİR?

Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/ sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

SEBEPLERİ NELERDİR?

- Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak
- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması
- Aşırı içe kapanıklık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
- Karamsar düşünce yapısı
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması
- Özgüven eksikliği
- Hayatı sevmemek, yaşam enerjisi yoksunluğu
- Sosyal ilişki kurmada zorlanmak
- Kendini yeterince tanımamak
- Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?

- Televizyon
- Telefon
- Tablet
- Bilgisayar oyunları
- Oyun konsolları
- İnternet
- Sosyal medya



- Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendiği takdirde internet üzerinde yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimine katkı sağlayacak pek çok bilgi edinebilir.
- İnternet, sesli ve görüntülü olarak dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkânı sunar.
- Günümüz bilgisayar uygulamaları üç boyutlu çizimler yapabilme, web sayfası oluşturma, animasyon uygulamaları yapabilme vb. gençlerin yaratıcılıklarını ortaya çıkarabilecekleri birçok fırsat sunmaktadır.
- Normal koşullarda ulaşılması çok zor olan bir insanla e-posta ya da sesli-görsel iletişim araçlarıyla iletişim kurabilme ve paylaşımında bulunma imkânı bulunmaktadır.
- Sağlık teknolojileri sayesinde tedavi ve yüksek riskli hastalıklarda daha hızlı ve etkili sonuçlar elde edilmektedir.
- Navigasyon teknolojileri sayesinde artık tek tıkla istediğimiz adresi bulup en kısa ve trafiksiz yoldan gitmek istediğimiz lokasyona varabiliyoruz.



TEKNOLOJİ KULLANIMININ RİSKLERİ

- Fikren hazır olmadıkları bazı içeriklere maruz kalabilirler. İnternette şiddet, alkol, madde kullanımı ve cinsellik başta olmak üzere çok sayıda kötü örnek teşkil edecek içerikler mevcuttur. Çocukların herhangi bir filtreleme programı kullanmadan internete bağlanması halinde, bu içeriklere maruz kalma ihtimalleri oldukça yüksektir.
- Günümüzde internet bağlantılı cihazların ve uygulamaların çeşitliliği çocukların gizlilik ve güvenliklerini tehlikeye atmaktadır. Farklı işletim programları, her cihazda ayrı ayrı güvenlik uygulanmasını zorlaştırmaktadır.
- Çocukların internet ortamında oynadıkları bazı sohbet etme imkânı sunan oyunlar ya da kullandıkları sosyal paylaşım siteleri vasıtasıyla ebeveynlerinin bilgisi dâhilinde olmadan yabancı insanlarla iletişime geçmesi sonucu, yanlış arkadaşlıklar geliştirmesi söz konusu olabilmektedir.
- Çocuklar internet üzerinden ebeveynlerinin kredi kartı ile haber vermeden alışveriş yapabilirler. Bu durumun yol açacağı sonuçlar çok ciddi boyutlarda olabilmekte, aileleri büyük borçlar altına sokabilmektedir.
- Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşimde olmak yerine, dijital aletler başında eve kapanmak suretiyle asosyal bir kişilik gelişimi gösterebilirler.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERE YOL AÇAR?

DERS BAŞARISI: Teknoloji ile çok vakit geçiren kişilerin ders çalışmaya ayırdıkları vakit gittikçe azalır.

UYKU PROBLEMLERİ: Uzun süre ekran başında olmak gibi birçok nedenden dolayı uyku düzenleri bozular.

SAĞLIK PROBLEMLERİ: Uzun süre hareketsiz kalmak, ekrana uzun süre bakmak gibi nedenlerden dolayı özellikle fiziksel rahatsızlıklar oluşur. (Göz rahatsızlıkları, boyun tutulması, omuz ağrıları vb.)



YEMEK DÜZENİ: Genellikle yemek ihtiyaçlarını teknolojik araçların başında giderirler. Yemek vakitleri sürekli değiştiği için sağlıksız beslenirler.

KİMLER RİSK ALTINDA

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

EKRAN BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL ZARARLARI

- Karpal tünel sendromu
- Sırt ve eklem ağrıları
- Baş ağrıları
- Uykusuzluk(insomnia)
- Sağlıksız beslenme
- Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak
- Boyun ağrıları
- Göz kuruluğu, görüş problemleri
- Dikkat, odaklanma ve bellek sorunları



EKRAN BAĞIMLILIĞININ DUYGUSAL ZARARLARI

- Öfori duyguları
- Sosyal ilişki yoksunluğu
- Zaman kavramını yitirmek
- Sorumluluktan kaçmak
- Erteleme ve aksatma davranışları
- Ani ruh değişimleri
- Öfke patlamaları
- Yalnızlık hissi, korku ve duygusal izolasyon
- Günlük işleri yerine getirirken sıkılma

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

•**Yalnızlaştığını**

•**Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını**

•**Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarında ve hiperaktivite bozukluğu sorunları yaşadıklarını gösteriyor.**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ MANEVİ GELİŞİME ETKİSİ

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

Tüm bunlarla bağlantılı olarak kişinin doğru bildiklerini uygulayacak güce ve iradeye sahip olması da önemlidir. Eğer dijital teknolojiler çocukların manevi gelişim özellikleri göstermesini kolaylaştırıyorsa faydalıdır. Zorlaştırıyor veya daha kötüye gitmesine sebep oluyorsa yine teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.



EKRAN KULLANIM SÜRELERİ NASIL OLMALI?

0-3 YAŞ: Ekrandan uzak kalmalı.

3-6 YAŞ: 20-30 dk.

6-9 YAŞ: 40-50 dk.

9-12 YAŞ: 60-70 dk.

12 YAŞ+ : 120 dk.



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

İlk adım deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denenmiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.

İkinci adım sosyal kullanımdır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır.

Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

Üçüncü adım bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi keyif almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler.

Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.



TEKNOLOJİNİN BARINDIRDIĞI RİSKLERE KARŞI ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

Önleyici faktörler arasında: Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması, aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması, ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları, ebe-

veynlerin çocukları sorumluluk almaya teşvik etmeleri, çocuklarını spor ve sanat faaliyetlerine yönlendirmeleri, bağımlılık yapan maddelerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirilmeleri yer almaktadır.



0-13 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER

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

- Telefonunuz, tabletiniz ya da bilgisayarınız kolay ulaşılabilir olmamalı, şifreli olmalı ve bu şifrelerin sizde saklı olduğundan emin olmalısınız.
- Dijital aletlerin kullanımı konusunda aile içerisinde aldığınız kararları, aile büyükleriyle, evdeki diğer büyük kardeşlerle ve çocuğunuzun arkadaşlarının ebeveynleriyle



de paylaşmalısınız. Böylelikle sizin dışınızda birileri çocuğunuzla ilgilenirken güvende olduğundan emin olursunuz. Daha büyük çocuklarınızla, kardeşlerine ne öğretip ne öğretmemeleri ve nasıl örnek olmaları gerektiği konusunda konuşmalısınız.

- Eğer çocuğunuzun yeterince olgun olmadığını ve yeterince büyümediğini düşünüyorsanız diğer ailelerin yaptıklarına ya da çocuğunuzun sizin üzerinizdeki baskısına aldırmayın ve belirli teknoloji aletlerini ve internet içeriklerini kullanmasına ve ulaşmasına izin vermeyin.

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

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

13 YAŞ ÜZERİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER



- 13 yaş sonrası sınırlamalar getirmek için halâ geç değildir. Çocuğunuz her ne kadar yeterince büyüdüğünü iddia etse de halâ sizin tecrübelerinize ve yönlendirmelerinize ihtiyacı vardır. Çocuğunuz artık teknolojik araçları sizden daha iyi biliyor olabilir. Dolayısıyla siz de en az onlar kadar bilmek için kendinizi geliştirin, teknolojinin olumlu yönlerinden faydalanın.
- Uygunsuz web cam kullanımı ve "siber zorbalık" konusunda farkındalıklarını arttırın.
- Çocuklarınızın oyun ya da

uygulama indirmek için kendi bütçelerini kendilerinin yönetmelerine izin verin fakat öncesinde sorumlu kullanmaları adına sınırları belirleyin. Kredi kartınız vb. finansal bilgilerinizi paylaşmayın.

- İstedikleri film, müzik gibi platformlara yasal olarak ulaşmaları, başkalarının işini/fikirlerini kullanırken kredi/referans vermeleri ve emek hırsızlığı yapmamaları gerektiğini anlatın.
- Kim olursa olsun hiç bir şekilde uygunsuz davranışlar yapılmaması, müstehcen görüntüler atılmaması gerektiği ve çevrimiçi olmanın onlara anonim olma imkânı tanımadığını, yüz yüze yapmayacakları hiç bir şeyi çevrimiçi de yapmalarını gerektiğini onlara anlatın.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık "Bir kişi ya da grubun bir başka kişi ya da gruba zarar verme bilinciyle, bilgi iletişim teknolojilerini (bilgisayar, internet ve cep telefonu) kullanarak tekrarladığı davranışlardır." Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere bilgisayar ve internet teknolojileri insanlara zarar verme maksatlı da kullanılabilir ve çok sayıda insan siber zorbalık mağduru olabilmektedir. Genelde mağduru korkutmak, yıldırma, üzme veya itibarını zedelemek maksatlı yapılan siber zorbalık konusunda ailelerin çocuklarını bilinçlendirmesi, hangi yollarla siber zorbalık yapılabildiğinin ve önleme yöntemlerinin bilincinde olması önem arz etmektedir.



SİBER ZORBALIK ÖRNEKLERİ

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

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

SİBER ZORBALIK SEBEPLERİ

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

Zorbalık Yapan Kişi

- Empati kurma, davranışlarının sonuçlarını kestirebilme gibi sosyal becerilerinin az gelişmiş olması ya da anti sosyal kişilik bozukluğu, dürtü kontrol bozukluğu veya karşıt gelme bozukluğu gibi akıl sağlığı problemlerinin olması.
- Daha önce benzer bir davranışa maruz kalması ve intikam alma arzusu.
- Gerçek hayatta elde edemediği başarıyı, düşük özgüven ve düşük



öz saygısını, eksiklik ve yetersizlik hislerini ya da popüler olma arzusu, sanal dünyada kendini ispatlayarak giderme arzusu.

- Dini, siyasi veya felsefi konularda farklı görüşlerden olan insanları cezalandırma arzusu.
- Çocukların, aileleri tarafından ilgi görmemesi, sürekli azarlanması ve anne babanın evde sürekli kavga etmesi gibi aile içinde yaşanan problemler.

Zorbalığa Uğrayan Kişi

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

SİBER ZORBALIĞI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Eğer çocuğunuzun bir başkasına siber zorbalık yaptığını öğrenirseniz, öncelikle anne babalar olarak kendinizden kaynaklanıyor olabilecek problemleri tespit edebilmenize yardımcı edecek şu soruları kendinize sormanızda fayda vardır:

1. Çocuğumla yeterince kaliteli zaman geçiriyor muyum?

2. Evde aile bireyleri arasında sevgi ve saygı temelli bir iletişim var mı?

3. Çocuğumun empati, şefkat, merhamet gibi kavramları öğrenmesini sağlayacak şekilde davranışlarda bulunuyor muyum?

4. İnternetin doğru ve güvenli kullanım yöntemlerini çocuğuma öğretiyor ve ona model olabiliyor muyum?

5. Çocuğumla ilgilenemediğim zamanlar bilgisayarı ve interneti bilerek ya da bilmeyerek çocuk bakıcısı olarak kullanıyor muyum?

6. Çocuğuma şiddet içerikli filmler izletiyor ya da oyunlar oynatıyor muyum?

Bu sorular içerisinde ilk 4 soruya verilen cevaplar "Evet", son iki soruya verilen cevaplar ise "Hayır" değilse çocuklarının siber zorbalık yapmasının altında yatan nedenleri anne babaların önce kendinde araması gerektiği ve çocuklarının bu eksiklerini tamamlamak üzere çaba sarf etmek gerektiği gerçeği ortaya çıkmaktadır. Sonrasında çocuğunuzun neden böyle bir davranışta bulunduğu suçlayıcı ve yargılayıcı bir dil kullanmadan ona sormalı, nedenlerini iyi analiz etmelisiniz.

Daha sonra bu davranışlarının mağdurda yarattığı zararın farkında olup olmadığı, kendini mağdurun yerine koyup koymadığı, kendisine böyle bir şey yapılmış olsa ne hissedeceği, bu davranışının bir suç olduğunu bilip bilmediği ve mağdurdan özür dileyip dileyemeyeceği gibi sorularla çocuğunuzun yaptığı eylem konusundaki farkındalığını arttırabilirsiniz. Eğer çocuğunuzun bu davranışının arkasında bir kişiye duyduğu öfke vb. bir duygu varsa, bu duygularını size özgürce ifade etmelerini sağlamalı ve önce bu duygularını iyileştirmeye çalışmalısınız.



GÜVENLİ İNTERNET VE FİLTRE HİZMETLERİ

Çocuğunuzun internette şiddete veya benzer olumsuz uyarılara maruz kalması için öncelikle Güvenli İnternet Hizmetlerini kullanmalı ve bu sayede çocuğunuzun kendine uygun yaş aralığındaki sitelere girdiğinden emin olmalısınız.

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

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

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

