

AYŞE HÜMEYRA ÖKTEN KIZ

ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



BİLİNÇLİ GENÇLİK İÇİN VELİ REHBERİ



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin hayatın diğer bölümlerini sekteye uğratmadan, yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılmasına **Bilinçli Teknoloji kullanımı** denir.

Hayatı kolaylaştırma, sosyalleşme aracı olarak kullanma, iletişimde kolaylıklar sağlama, hızlı bilgi alışverişi sağlama, fatura ödeme, bankacılık işlemleri gibi bir çok alanda teknolojinin faydalarını yaşamaktayız. Çeşitli online eğitimlere katılabilmekte, eğitimde faydalı olan bir çok içeriklere kolaylıkla ulaşabilmekteyiz. Teknolojinin sayılamayacak kadar çok faydasının yanında bir çok da zararı var. Gerek ebeveynlerin gerekse çocukların, uzun saatler teknolojik aletlerin başında vakit geçirmeye başlaması günümüzde büyük problemlere sebep olmaya başlamıştır.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknolojinin problemleri kullanımından bahsetmek için kişinin teknolojik cihazları aşırı ve kontrolsüz olarak kullanıyor olması ve günlük rutinlerinin bozulmasına yol açarak işlerini aksatıyor olması gerekmektedir. Teknolojiyi aşırı, yanlış ve bilinçsiz bir şekilde kullanan bireylerde çok yönlü etkiler görülür.

- Fiziksel olarak halsizlik,
- Beden duruşunda bozukluk,
- Ellerde uyuşma, gözlerde yanma ve batma, kas ağrıları
- Obsesif (takıntılı), depresif, aşırı savunmacı, kaygılı,
- Düşük özgüven, yalnızlaşma
- Sorumluluklarını erteleme
- Kişilerin yüz yüze iletişimlerinin zayıflaması,
- Sosyalleşmelerinde azalma,
- Bağımlılık yapıcı oyunların ve uygulamaların beraberinde getirdiği hem psikolojik hem fiziksel problemler teknoloji bağımlılığının göstergeleridir.
- Öyle ki kişiler gece uykuya geçmeden önce telefonlarını ellerine almakta “ne olup bittiğine şöyle bir son kez bakayım” diyerek saatlerce ekrana esir olabilmekte ve aynı şekilde sabah uyandıklarında da ilk iş olarak sosyal medya hesaplarını kontrol edebilmektedirler.

SOSYAL MEDYA ARAÇLARI VE RİSKLER

facebook

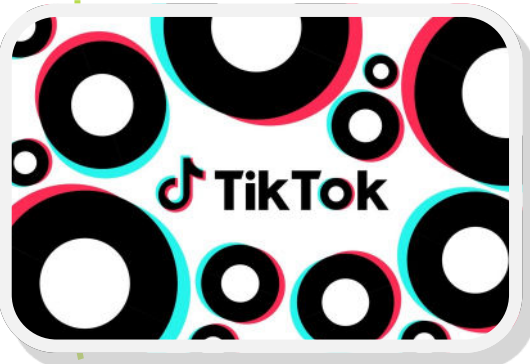
Facebook: Kullanıcıların arkadaşlarıyla iletişim kurmasını ve bilgi alışverişi yapmasını amaçlayan bir sosyal medya aracıdır. Facebook'ta herhangi bir sayfa veya çeşitli sayfalarda paylaşılan gönderiler beğenildiğinde beğenilen bu sayfalara benzer özellikte başka sayfa önerileri de kullanıcıların karşısına çıkarılmaktadır. Kişilerin paylaştığı, kendileri hakkında girdikleri bilgiler de dâhil olmak üzere her türlü veri kayıt altında olmakta ve kişisel özellikler de göz önünde bulundurularak karşısına benzer sayfalar çıkabilmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi mahremiyet ve güvenliğin önemi büyük önem taşımakta ve her kişinin kendine göre önlemler alması gerekmektedir. Çünkü bilgiler kişiler tarafından silinse ve hesaplarını kapatsa dahi veri tabanından veriler silinmemektedir.



Instagram: Tıpkı diğer uygulamalar gibi kişilerin tanımadığı kişilerle iletişim kurabileceği, fotoğrafların ve kişisel bilgilerin paylaşılabilirdiği bir mecraıdır. Diğer sosyal medya araçlarında olabileceği gibi kişilerin algılarını, davranışlarını etkileyebilecek boyutlara gelmiştir. Küçük yaştaı çocuklar neyi kiminle paylaşacakları konusunda yetkin değillerdir ve mahremiyet kavramları gelişmemiştir. Küçük yaştaı çocuklar paylaştıkları fotoğrafların kötü niyetli kullanıcılar tarafından kullanılacağını ve kötü sonuçlar doğurabileceğini hesaba katamayacaklardır.

YouTube

Youtube günümüzde oldukça yaygın olarak kullanılan popüler bir video paylaşım uygulamasıdır. Oyalanma aracı olarak saatlerce ve kontrolsüz bir şekilde kullanılmadığı sürece oldukça faydalı paylaşım ve bilgi edinme kaynağı olarak kullanılabilir. Yetişkinler için bile dikkat gerektirirken çocuklar için daha da fazla dikkat edilmesi gereken bir alandır. Ebeveynlerin Youtube uygulamasını işlevsel kullanmaları ve çocuklarını iyi yönlendirmeleri gerekmektedir. Bunun en önemli sebebi çocuğun psikolojik ve bedensel sağlığını korumaktır. Videodan videoya gezinirken birçok uygunsuz içeriğe, şiddet, müstehcenlik, siber zorbalık ve birçok reklama maruz kalınabilmektedir.



TikTok: Kısa müzik videoları oluşturmak ve paylaşmak için uygulamada yer alan popüler müzikler kullanılarak kısa videolar çekilebilmekte ve sonrasında paylaşılabilen sosyal medya uygulamasıdır. Kullanıcılar kendi videolarını oluşturmak dışında diğer kullanıcıları takip edebilmekte ve onların paylaşmış oldukları videoları izleyip yorum yapabilmektedir. Bu özelliği itibarıyla etkileşimli bir uygulamadır. TikTok, küfür, şiddet, müstehcenlik gibi çocuklar için olumsuz örnek oluşturacak olumsuz içerikleri barındırması sebebiyle çocuklar için uygun bir alan değildir. Tiktok platformunda henüz hesap oluştururken bile isim, soy isim, e-posta, telefon numarası, fotoğraf, konum gibi

bilgiler toplanmaktadır.

DİJİTAL OYUNLAR

Oyunların olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktör oyunların içerikleridir.

Eğitici Dijital Oyunların Olumlu Etkileri (Dikkat ve strateji becerilerini geliştirici oyunlar vb.)

- Görsel-dikkat becerilerini geliştirir.
- Eğitsel içerikli oyunlar ders başarısını artırır.
- Problem çözme becerisi kazandırır.
- Strateji geliştirme, akıl yürütme becerilerini geliştirir.
- Karar verme becerilerine katkı sağlar.
- Başarı duygusu kazandırır ve öz güveni artırır.
- Günlük yaşamda ve eğitimi sırasında öğrenilen pek çok kavram bilgisayar oyunları ile pekiştirilebilir.

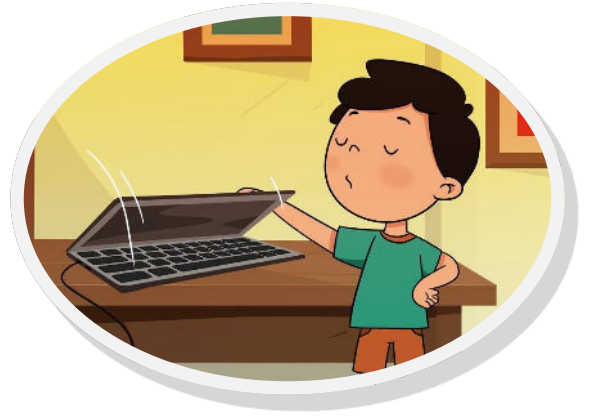


Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri (Şiddet, korku, cinsellik vb. içeren oyunlar)

- Suç kavramını algılamakta zorluk yaşanabilir.
- Gerçek ve sanal olan ayırt edilemeyebilir.
- Aile içi iletişim azalabilir.
- Başarı olumsuz etkilenebilir.
- Dil gelişimi olumsuz etkilenebilir.
- İç kapanma görülebilir; sosyal aktivitelere ve dış dünyaya ilgi azalabilir.

Oyun Bağımlılığı

- Oyun oynama süresini kontrol edememe,
- Günlük yapılacak etkinliklere karşı ilgi kaybı,
- Yarattığı olumsuz durumlara rağmen karşı koyulamaz şekilde oyuna devam etme isteği,
- Oyun oynamadığı zaman yoksunluk hissetme gibi belirtiler gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.



Dijital Oyunlar ve Ailelere Öneriler



Dijital oyunların çocukların hayatında bağımlılık düzeyine ulaşmaması için;

- Ebeveynlerin oyun oynayan çocuğa süre kısıtlaması getirerek, oyun sürelerini kontrol altına almaları oyunların bağımlılık yapıcı etkisini azaltacaktır.
- Oyun esnasında çocuklara eşlik etmek ve çocukları yönlendirmek oyundan gelebilecek riskleri azaltacaktır

BİLİŞİM SUÇLARI

Kişilerin Huzur ve Sükutunu Bozma (TCK m. 123)

“Sırf huzur ve sükûnunu bozmak maksadıyla bir kimseye ısrarla; telefon edilmesi, gürültü yapılması ya da aynı maksatla hukuka aykırı başka bir davranışta bulunulması halinde, mağdurun şikâyeti üzerine faile üç aydan bir yıla kadar hapis cezası verilir.”

Sosyal medya üzerinden kişinin sürekli rahatsız edilmesi, cihazını kullanamayacak şekilde bildirim ve mesaja maruz bırakılması suretiyle kişilerin huzur ve sükûtunu bozma suçunun işlenmesi mümkündür.



Hakaret (TCK m. 125)



“Bir kimseye onur, şeref ve saygınlığını rencide edebilecek nitelikte somut bir fiil veya olgu isnat eden veya sövmek suretiyle bir kimsenin onur, şeref ve saygınlığına saldıran kişi, üç aydan iki yıla kadar hapis veya adlî para cezası ile cezalandırılır. Mağdurun gıyabında hakaretin cezalandırılabilmesi için fiilin en az üç kişiyle ihtilat ederek işlenmesi gerekir. Fiilin, mağduru muhatap alan sesli, yazılı veya görüntülü bir iletile işlenmesi halinde, yukarıdaki fıkrada belirtilen cezaya hükmolunur.

Hakaret suçunun;

- Kamu görevlisine karşı görevinden dolayı,
- Dini, siyasi, sosyal, felsefi inanç, düşünce ve kanaatlerini açıklamasından, değiştirmesinden, yaymaya çalışmasından, mensup olduğu dinin emir ve yasaklarına uygun davranmasından dolayı,
- Kişinin mensup bulunduğu dine göre kutsal sayılan değerlerden bahisle, işlenmesi halinde, cezanın alt sınırı bir yıldan az olamaz.

Tehdit (TCK m. 106)

“Bir başkasını, kendisinin veya yakınının hayatına, vücut veya cinsel dokunulmazlığına yönelik bir saldırı gerçekleştireceğinden bahisle tehdit eden kişi, altı aydan iki yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır. Malvarlığı itibarıyla büyük bir zarara uğratacağından veya sair bir kötülük edeceğinden bahisle tehditte ise, mağdurun şikâyeti üzerine, altı aya kadar hapis veya adlî para cezasına hükmolunur.

Tehdidin;

- Silahla,
- Kişinin kendisini tanınmayacak bir hale koyması suretiyle, imzasız mektupla veya özel işaretlerle,
- Birden fazla kişi tarafından birlikte,
- Var olan veya var sayılan suç örgütlerinin oluşturdukları korkutucu güçten yararlanılarak, işlenmesi halinde, fail hakkında iki yıldan beş yıla kadar hapis cezasına hükmolunur.

Tehdit amacıyla kasten öldürme, kasten yaralama veya malvarlığına zarar verme suçunun işlenmesi halinde, ayrıca bu suçlardan dolayı ceza verilir.”

Instagram, Twitter, Youtube ve benzeri sosyal medya hesaplarından kişilerin tanıdığı veya tanımadığı kişilere karşı tehdit suçu işlemesi de yaygın bir suç tipi olarak günümüzde görülmektedir.



Şantaj (TCK m. 107)

“Hakkı olan veya yükümlü olduğu bir şeyi yapacağından veya yapmayacağından bahisle, bir kimseyi kanuna aykırı veya yükümlü olmadığı bir şeyi yapmaya veya yapmamaya ya da haksız çıkar sağlamaya zorlayan kişi, bir yıldan üç yıla kadar hapis ve beş bin güne kadar adli para cezası ile cezalandırılır.

Kendisine veya başkasına yarar sağlamak maksadıyla bir kişinin şeref veya saygınlığına zarar verecek nitelikteki hususların açıklanacağı veya isnat edileceği tehdidinde bulunulması halinde de birinci fıkraya göre cezaya hükmolunur.”

Şantaj suçu, sosyal medya suçları arasında en tehlikeli olanlardan biridir. Zira kişinin hayatını zindan haline getirebilir. Bu nedenle derhal suç duyurusunda bulunulmalı ve gerekli hukuki süreç başlatılmalıdır.

İntihara Yönlendirme (TCK m. 84)



“Başkasını intihara azmettiren, teşvik eden, başkasının intihar kararını kuvvetlendiren ya da başkasının intiharına herhangi bir şekilde yardım eden kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

İntiharın gerçekleşmesi durumunda, kişi dört yıldan on yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

Başkalarını intihara alenen teşvik eden kişi, üç yıldan sekiz yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

İşlediği fiilin anlam ve sonuçlarını algılama yeteneği gelişmemiş olan veya ortadan kaldırılan kişileri intihara sevk edenlerle cebir veya tehdit kullanmak suretiyle kişileri intihara mecbur edenler, kasten öldürme suçundan sorumlu tutulurlar.”

Bir başkasının intiharına yol açacak şekilde kişiyi azmettiren ve teşvik eden kişiye ceza verilmesini öngören intihara yönlendirme suçu sosyal medya hesapları üzerinden bir kişinin kendi hesabı üzerinden bir başkasının hesabına yazılı, sesli, görüntülü veri göndermesi suretiyle işlenebilecek bir suç tipidir. İntihara yönlendirme suçu Instagram, Twitter, Youtube gibi sosyal medya hesapları üzerinden direkt mesaj gönderme yoluyla işlenebileceği gibi bir kişiyi hedef alan bir paylaşım yapılması yoluyla da işlenebilir.

Çocukların Cinsel İstismarı (TCK m. 103)

“Çocuğu cinsel yönden istismar eden kişi, sekiz yıldan on beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

Cinsel istismarın sarkıntılık düzeyinde kalması halinde üç yıldan sekiz yıla kadar hapis cezasına hükmolunur. Mağdurun on iki yaşını tamamlamamış olması halinde verilecek ceza, istismar durumunda on yıldan, sarkıntılık durumunda beş yıldan az olamaz. Sarkıntılık düzeyinde kalmış suçun failinin çocuk olması halinde soruşturma ve kovuşturma yapılması mağdurun, velisinin veya vasisinin şikayetine bağlıdır. Cinsel istismar deyiminden;

a) On beş yaşını tamamlamamış veya tamamlamış olmakla birlikte fiilin hukuki anlam ve sonuçlarını algılama yeteneği gelişmemiş olan çocuklara karşı gerçekleştirilen her türlü cinsel davranış,

b) Diğer çocuklara karşı sadece cebir, tehdit, hile veya iradeyi etkileyen başka bir nedene dayalı olarak gerçekleştirilen cinsel davranışlar kast edilir.



TEKNOLOJİ KULLANIMINDA ALINACAK TEDBİRLER

- Sosyal Medyayı 13 yaşından küçük çocuklar kullanmamalıdır.
- 13 yaşından büyük çocuklar ise ebeveynlerinin eşliğinde kullanılmalıdır.
- Teknolojik aletler ile çocuklar yalnız başlarına ve kontrolsüz bırakılmamalıdır.
- Ebeveynlerin Teknolojiyi susturucu olarak kullanmamaları, uzun süreli kullanımının çocukların fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerine büyük zararlar verebileceği unutulmamalıdır.
- Çocukların uygun olmayan küfür veya müstehcen içerikler barındıran videolar ile karşılaşmaları ihtimaline karşı uygulama ebeveyn denetiminde kullanılmalıdır.
- Çocukların Sosyal Medya hesabı ebeveynleri tarafından takip edilmeli, yaş grupları için uygun olan hesapları takip ettiklerinden emin olunmalıdır.
- Uygulama üzerinden konum bilgisi paylaşılması adına konum servisleri kapatılmalıdır.
- Hesabın gizlilik ayarlarının yapıldığından emin olunmalıdır. Ayarlar => Gizlilik=> Hesap Gizliliği bölümünden "Gizli Hesap" seçilerek profil gizliliği aktif hale getirilmelidir.
- Mahremiyet kavramı ve çocukların neyi kiminle paylaşabilecekleri ebeveynler tarafından çocuklara etraflıca anlatılmalıdır.
- Kullanıcılar, sahte ürün satışı yapan sayfalara karşı dikkatli olmalı, güvenilirliği teyit edilmeden bu sayfalardan alışveriş yapmamalıdır.
- Tanınmayan kişilerden gelebilecek olan mesajlara dikkat edilmeli, uygunsuz bir içerik barındırıyorsa sosyal medya hesabının ilgili şikâyet bölümünden bildirilmelidir.
- Arama motorlarında yapılan sorgulamalara karşı, profil bilgileri kapatılmalıdır.
- Paylaşılan videolara sadece tanıdık kişilerin ulaşabilmesi, içeriklerin tanıdık kişiler tarafından görüntülenebilmesi, yabancı kişilerden gelebilecek olan mesajlar ve yorumların engellenebilmesi için gizlilik ayarları "özel" olarak ayarlanmalıdır.



Sonuç olarak;

Küçük yaşta çocukları sosyal medya araçlarının olası tehlikelerinden korumak için ebeveynlerin çocuklarının kullandıkları sosyal medya araçları hakkında bilgi sahibi olmaları ve hesaplarının kontrolünü sağlamaları gerekmektedir. Gençlerin ve çocukların internet ortamında şahsi bilgileri ve özel fotoğraflarını neden paylaşmamaları gerektiği, paylaşımları halinde nelerle karşılaşabilecekleri, kimlerle iletişim kurabilecekleri, takip ettikleri kişilerin ve sayfaların güvenilirliği konularında ebeveynlerin çocuklarını bilgilendirmeleri onların sosyal medya kullanımında yanlış tutum ve davranışları göstermemeleri adına daha bilinçli hareket etmelerini sağlayacaktır. Paylaşılan gönderiler masum görünse bile sonradan hayatı olumsuz yönde etkileyebileceği, bilgiyi paylaşan kişiler tarafından silinse dahi internet ortamında silinmeden kalabileceği asla unutulmamalıdır.

SİBER ZORBALIK

Utanç verici kaba davranışlar, küfürlü konuşmalar ve başkalarına karşı düşmanca çevrimiçi ileti gönderme; tehdit, taciz ve negatif yorumlar, izinsiz fotoğraflarını paylaşma, e-posta, web siteleri, sosyal ağlar ve mesajlaşmalar aracılığı ile kasıtlı olarak gerçekleştirilen eylemlere Siber Zorbalık denir. Sanal ortamlarda kullanıcıların davranış biçimleri gerçek hayattan farklıdır. Kullanıcılar bu ortamda sanal kimlikler oluşturmakta, duygu, düşünce ve çeşitli bilgileri tanınma korkusu yaşamadan rahatlıkla paylaşabilmektedir. Bunun bir sonucu olarak dedikodular, tehditler ve uygunsuz içerikler internette çok hızlı bir şekilde yayılmakta ve genç nesli hem **siber zorba** hem de **siber mağdur** yapabilmektedir.



Hangi Eylemler Siber Zorbalık Kapsamına Girer?

Aşağıda siber zorbalık kapsamına giren davranışlar sıralanmıştır. Çevrimiçi ortamlarda kendiniz, bir yakınınız veya çocuğunuz bu durumlara maruz kalıyorsa siber zorbalıkla karşı karşıyasınız demektir.

- **Dedikodu:** Kamuoyunda spekülasyon oluşturma. Çevrimiçi ortamlarda hakkınızda kasıtlı ve alenen dedikodu yapılması.
- **İfşa:** Kurbanın sosyal medya hesaplarının ele geçirilerek komik gösterilmesi veya saygınlığını yitirmesine neden olacak eylemlerin gerçekleştirilmesi şeklinde açığa çıkar. İnternette paylaşılan bilgileri silmek ve tamamen yok etmek neredeyse imkansız olduğundan, bu yöntem kurbanının dijital saygınlığına kalıcı zararlar verebilir.
- **Dışlama:** Bir grup arkadaştan bir kişiyi ayırma. Özellikle okulda başlayan ve siber ortamda devam eden dışlanma.
- **Taciz:** Sürekli ve kasıtlı olarak yapılan zarar verici ve rahatsız edici davranışlar.
- **Takip:** Her an izlenildiğini hissetme. İnternette başlayıp, gerçek hayata yansıyan takip ediliyormuş hissi.
- **Trollemek:** Kasten ve maksatlı olarak yapılan provokasyon (kışkırtma) ve örtülü hakaret, sabote.

- **Yorumlar:** Yazı, fotoğraf, video yoluyla yapılan hakaret ve küfür içeren negatif iletiler. Saygısızlık: İletişimde haddi aşmak ve bunu devam ettirmek.
- **Sahte Hesap:** Kurban adına sahte hesaplar oluşturularak ve bu oluşturulan sahte hesaplar yoluyla tehdit ve zorbalığı sürdürmek.
- **Kandırma:** Başkalarının çeşitli, gizli bilgilerini yayınlarak ve bunları çarpıtarak insanları aldatmak, dolandırmak.
- **Manipüle:** Kurbanın kendisi gibi davranmak.
- **Hilecilik ve Şantaj:** Hileciler çocukların güvenini kazanarak, onların yüz kızartıcı bilgilerini ve sırlarını öğrenirler. Elde ettikleri bilgileri şantaj yapmak için de kullanırlar. Bu kişiler çocuğunuzun yakın çevresinden olabileceği gibi, tanımadığı biri de olabilir.



Siber zorbalığın en sık görüldüğü

platforlar: Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, WhatsApp... gibi popüler sosyal ağlar,

Siber Zorbalık Mağduru Çocuklarda Görülen Belirtiler

Siber zorbalığa maruz kalan çocuklarda **utangaçlık duygusu** veya **bilgisayarın, telefonun kullanılmasının yasaklanacağı düşüncesiyle** karşılaştıkları sorunları ailesinden ve öğretmenlerinden gizleyebilirler. Siber zorbalık belirtileri çeşitlilik göstermekle birlikte, zorbalık mağduru çocuk ve gençlerde genelde şu belirtiler baş gösterir:



İnternet veya mobil cihazları kullandıktan sonra duygusal olarak öfkelenmek



Dijital yaşamı hakkında aşırı korumacı davranışlar



Aile üyelerinden, arkadaşlar ve genel rutin aktivitelerden uzaklaşmak



Okul ve grup toplantılarından uzaklaşmak, kaçınmak



Ders performansı ve akademik başarının düşmesi



Evde sürekli kızgın, öfkeli ve tedirgin davranışlar sergilemek



Ruh halinde, davranışlarında, uyku ve iştah düzeninde sürekli değişimler



Alışılmışın dışında; bilgisayar ve telefon gibi cihazları kullanmayı



bırakmak ya da uzaklaşmaya çalışmak



Anlık ileti, mesaj ya da e-posta geldiğinde gergin ve aceleci davranmak



Bilgisayar ve telefon kullanımına ilişkin tartışmalardan kaçınmak

Siber Zorbalıktan Korunmanın İpuçları Nelerdir?

- Her şeyden önce iletişim araçları ve internet bilinçli kullanılmalıdır.
- Ele geçirilmesi ve tahmin edilmesi zor kullanıcı şifresi belirlenmelidir.
- Güvenlik (antivirüs vb.) yazılımları güncel olmalıdır.
- Yüz yüze ilişkilerdeki etik kurallar sanal ortamda da aynıyla uygulanmalıdır.
- Tanınmayan kişilerden gelen mesajları okumamak, onaylamamak, paylaşmamak ve engellemek güvenlik için elzemdir.
- Web sitelerini gezinirken şüpheli olunmalı, bilginin kaynağını araştırılmalı ve kişisel bilgiler her web site ile paylaşılmamalıdır.
- Kimliği bilinmeyen maillere dikkat edilmeli. Sahte hesap olma ihtimalini göz önünde bulundurularak davranılmalıdır.
- Gerçek hayattaki davranış biçimi sanal ortamda da korunmalı ve siber zorbalığın suç olduğu bilinmelidir.

ÇOCUKLARIMIZI SİBER ZORBALIKTAN NASIL KORURUZ?

1. Çocuklarınızla Konuşun

Çocuklar siber zorbalık mağduru olduğunda aileleri veya öğretmenleriyle konuşma konusunda çekimser tavırlar sergilerler. Olan biteni anlattıklarında, internet ve teknoloji kullanım özgürlüklerinin kısıtlanacağını düşünürler

Burada iş size düşüyor. Çocuklarınızla siber zorbalık hakkında konuşmalı, bunun yaygın ve herkesin başına gelebileceği bir şey olduğundan bahsetmelisiniz.



2. Güvenliği Sağlayın, Öğretin, Takip Edin

Çocuklarınızı internet ve teknolojinin faydalı kullanımı hakkında daima yönlendirin. Onları, teknolojinin yararları ve zararları hakkında bilgilendirin. İnternetin güvenli kullanımına ilişkin temellerden bahsedin ve dijital dünyadaki hareketlerini takip edin.

3. Dış Dünyada da Takipçisi Olun

Çocuğunuzun yalnızca online kullanım alışkanlıklarını takip etmekle yetinmeyin; okul ve öğretmenleriyle sürekli iletişim halinde olun. Veli toplantılarına katılın ve öğretmenlerin gözlemlerini sorun.

4. Paylaşımlarını Mercek Altına Alın

Çocuğunuzun sosyal medyada yaptığı paylaşımları takip edin. Bu paylaşımlar size çocuğunuzun sorunları ve iç dünyası hakkında fikirler verebilir.

Mesajların ve paylaşımların ardında başka bir anlam olup olmadığını düşünün. Çocuğunuz istemese bile, kişisel profilinizle daima çocuğunuzla irtibat halinde olun. Arkadaş listesinde yer alın ve sadık takipçisi olun.

6. Teknoloji ve İnternet Erişimini Sınırlandırın!

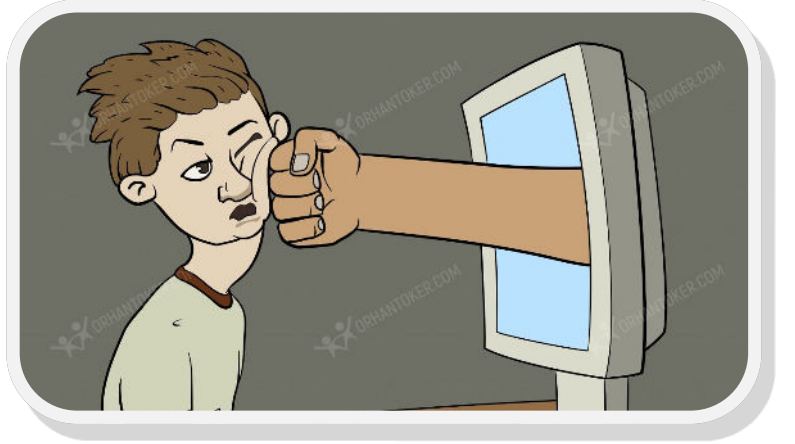
Belirli bir yaşa kadar çocukların **sınırsız** teknoloji ve internet kullanımının önüne geçilmelidir. Dikkat! Çocuğunuza teknolojiyi tamamen yasaklamayın! Yalnızca sınır getirin!



Peki, Ya Çocuğunuz Siber Zorba ise?

Madalyonun diğer yüzüne bakmayı unutmayalım: Çocuğunuzun bir siber zorba olabilir! Çocuğunuzun kötü davranışlarda bulunduğu öğrenmek her **ebeveyn** için üzücüdür. Ancak böyle bir sorun varsa sorundan kaçmak ve kendiliğinden düzelmesini beklemek yerine harekete geçmelisiniz.

ÖNEMLİ: Çocuğunuzun ekran süresini faydalı geçirmesini sağlamak için yaşına uygun ve pratik fayda sunan uygulamaları tercih edin!



ÇOCUĞUM SİBER ZORBA İSE NE YAPACAĞIM?

Çocuğunuzun bir siber zorbalık girişimine bulunduğu anda çözüm için atabileceğiniz ilk adım, onunla samimi bir konuşma yapmak olmalıdır. Nutuk çekmeyin; basit bir dille, zararsız gibi görünen şakaların karşı taraf üzerinde bırakabileceği etkileri açıklayın. Yaptığı eylemlerin neden kötücül olduğundan ve tekrarlamaması gerektiğinden bahsedin.

Kafanızda neler olduğunu biliyoruz. Siber zorbalık yapan bir çocuğun ilacının **teknoloji kullanımının sınırlandırılması** veya **tamamen yasaklanması** gerektiğini düşünüyorsunuz: Hayır.

Siber zorbalık sadece teknoloji sınırlandırmasına başvurularak aşılabilecek bir problem değildir. Sorunun kaynağı öğrenilmeli, çocuğunuzun öğretmenleri ve okul rehberlik servisi ile istişare edilmelidir.

Elbette, çocuğunuzun siber zorbalıktan korumak için yapabilecekleriniz sadece yukarıda paylaştıklarımızdan ibaret değil. Her şeyden önemlisi, çocuklarınızın dijital dünyanın faydalarını ve zararlarını kavraması için örnek almak isteyeceği davranışlar sergilemelisiniz.

İnternet çağında yaşadığımız müddetçe siber zorbalıkların son bulmayacağı kesin. En azından siz kendinize düşeni yaparak onu potansiyel tehlikelerden koruyabilirsiniz.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI NEDİR?



Tütün içeren maddeleri kullanma isteğine engel olamamak ; bırakmak istenildiğinde stres ve zorlanı yaşama durumuna Tütün Bağımlılığı denir.

PASİF İÇİCİLİK

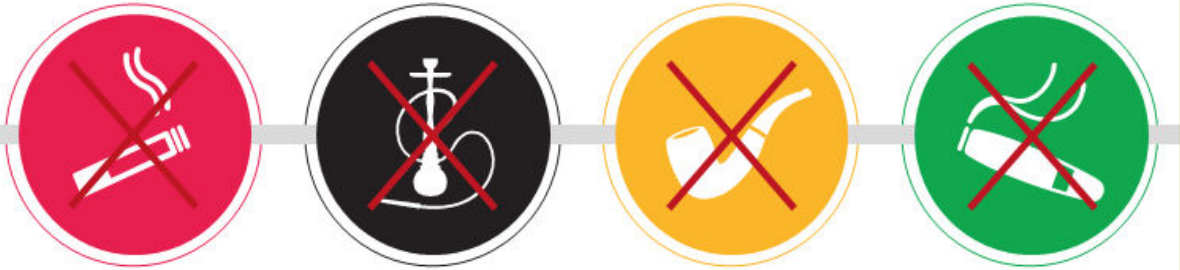
Pasif içici, sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmekle beraber her yıl milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir.

Tütün dumanına maruz kalmak kanser, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.

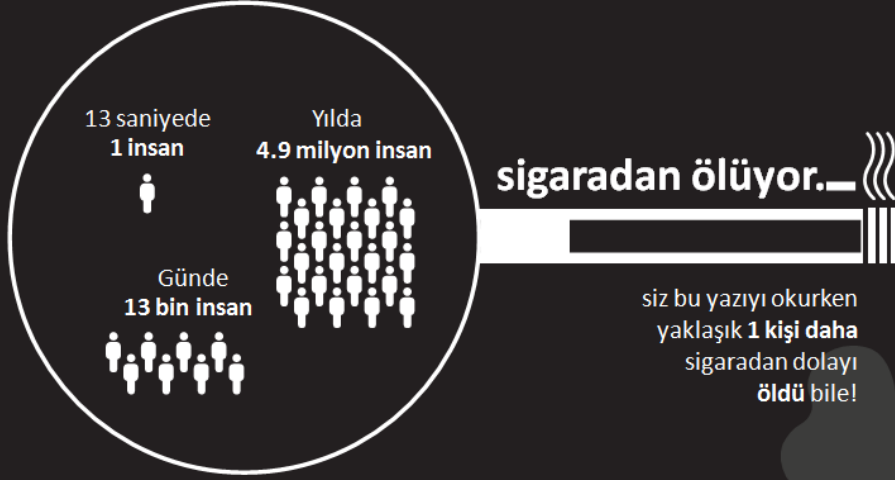
Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.

Tütün dumanına sadece 30 dakika bile maruz kalmak, uzun süreli sigara kullanıcılarında beliren fiziksel etkileri ortaya çıkarmaktadır.

Tütün Ürünleri Nelerdir?



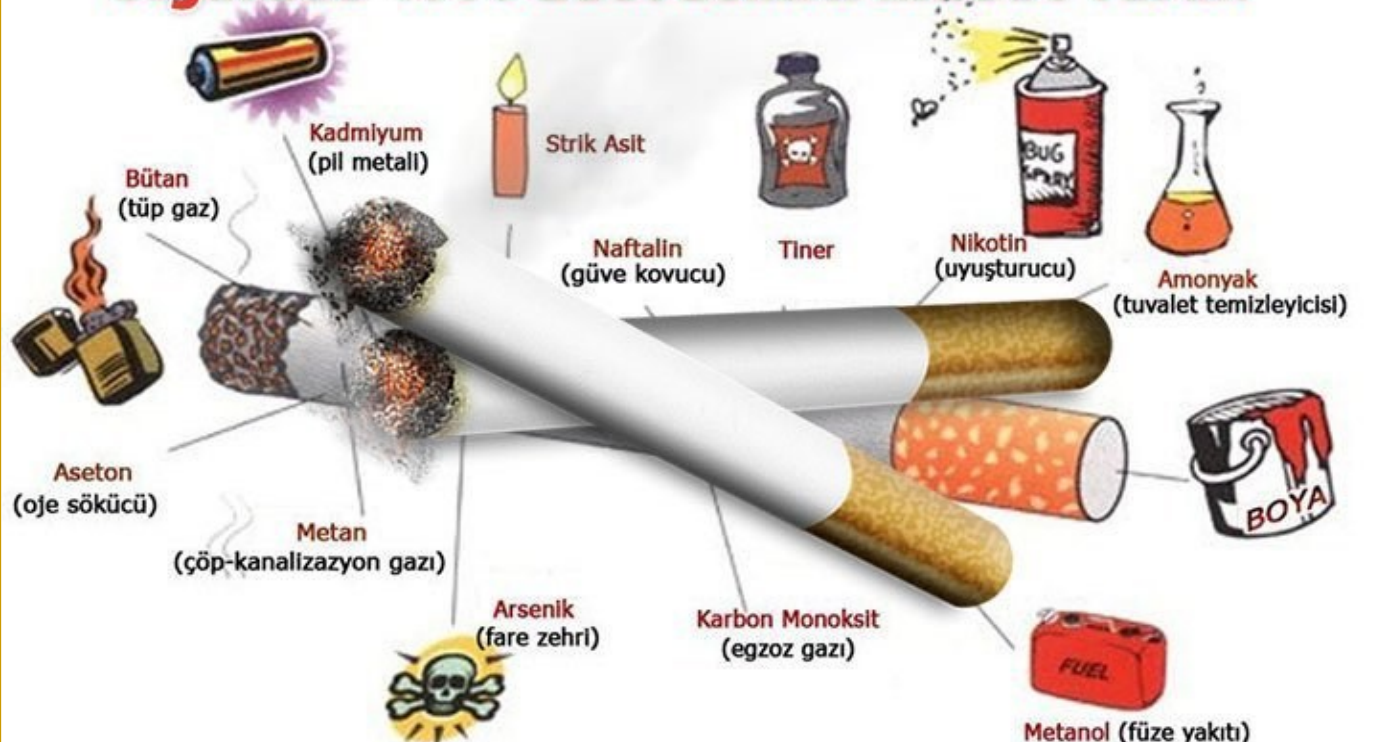
SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR



Yol açtığı sağlık sorunları:

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.
- Tütün kullanmanın ruhsal ve davranışsal problemler ve daha bir çok hastalıklara neden olmaktadır.

Sigarada 4000 adet zehirli madde vardır



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN!

- Bırakma tarihi belirleyin.
- Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.
- Karşılaşabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve plan yapın.
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.



Sigarayı bıraktıktan sonra ...

- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbon monoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
- 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.

Risk faktörleri

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
- Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk semptomları ortaya çıkar.
- Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar. Bazı kullanıcılar tek başlarına yarımsız bırakabileceklerini düşünürler.



Çocuğunuz sigara kullanıyorsa

- Çocuğunuz sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alın ve sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatın.
- Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi verin. Önemli olan tutarlı tepkiler vermektir. Sınırlarınız net olsun.
- Kurallara siz de uyun, çocuklar sizi sigara içerken görmemeli.

Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşun. Doğru bilgileri öğrenmesini sağlayın.

- Mutlaka bir uzmandan destek alın!



SAĞLIKLI YAŞAM

BESLENME VE EGZERSİZ

Her cün iyi beslen ve aktif ol.

Aldığın enerjiyi
(yani yediklerini ve içtiklerini)
yakarak
(yani egzersiz yaparak)
dengele.

Yiyecek ve içeceklerde
çeşitliliği ve doğru dengeyi
bulmayı hedefle.



Spor yap!
Unutma! Bu her zaman
rekabete dayalı bir spor dalı
olmak zorunda değil!



Bir sürü sebze ve meyve - mümkünse günde 5 kez -
tüketmeyi hedefle!

Susuzluğunu suyla
gider!



Evde, sokakta,
okulda, her gün 1 saat
hareketli bir şeyler yap.



SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı Yaşam, Kişinin beden ve ruhen sağlıklı, iyi, mutlu hissettiren bir yaşam şeklidir.

Sağlıklı yaşam için olmazsa olmaz şeyler:

- Sağlıklı Beslenme,
- Düzenli Spor Yapma,
- Kaliteli Uyku Düzeni,
- Yeterli Su Tüketimi,
- Kişisel Hijyen ve Bakımına Önem vermek,
- Stresten Uzak Yaşam
- Bağımlılık Yapıcı Maddelerden uzak durmak kişinin yaşam kalitesini artıran temel en önemli hususlardır.



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

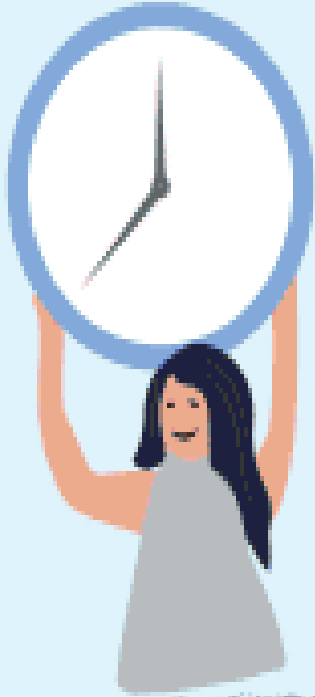
NELERE
DİKKAT
ETMELİYİZ?



KİŞİSEL HİJYENİMİZE
ÖZEN GÖSTERMELİYİZ.



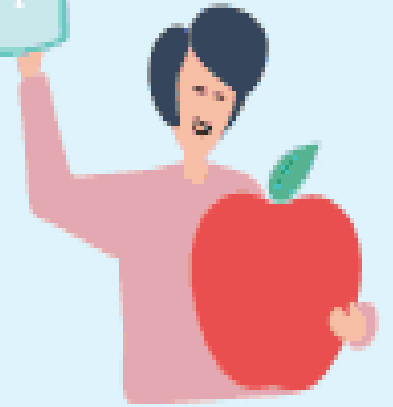
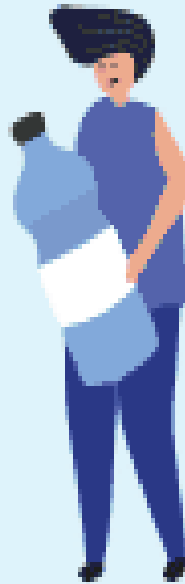
SPOR YAPIP,
HAREKETLİ OLMALIYIZ.



UYKU DÜZENİMİZİ
KORUMALIYIZ.



BEDENİMİZ GİBİ ÇEVREMİZİ DE
TEMİZ TUTMALIYIZ.



SAĞLIKLI
BESLENMELİYİZ.