

## İnternetle İlgili Uyarılar ve Önlemler

- İnternet Bağımlılığı
- Süre Sınırlamasının Gerekliliği,
- İçerik Takibinin Gereği,
- Sosyal Paylaşım Siteleri,
- Gizlilik Ve Güvenlik,
- Güven Ortamı Oluşturmak,
- Kurallar Oluşturmak,
- İnternet Güvenliği İçin Yapılması Gerekenler,

## İnternetle İlgili Uyarılar ve Önlemler

- Olumsuz bilgisayar alışkanlıkları kolaylıkla "bağımlılık" haline dönüşebilmektedir. Bir süre sonra çocuk, kendisi istese dahi ekran başından kalkamamaya başlamaktadır.



## İnternet Bağımlılığı

- Çocuğun ders başarısının düşmesine,
- Göz sağlığının bozulmasına,
- Dikkat-konsantrasyon becerisinin endişe verici düzeyde azalmasına,
- Çocuğunun fizyolojik ve psikolojik sağlığının bozulmasına neden olmaktadır.



## İnternet Bağımlılığı

- Yapılan araştırmalara göre İnternet ortamında geçirilen sürenin büyük bir bölümü sosyal paylaşım siteleri ve online oyunlara ayrılmaktadır.
- Günümüzde bilgisayar oyunları; sürekli devam eden, gerçek yaşama alternatif yaşam formları halini aldığından, çocuk oyunda belli seviyeye gelmek amacı ile bilgisayar başında sabahdan akşama kadar kalabilmektedir.

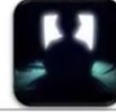


## İnternet Bağımlılığı

- Uzun süre bilgisayar veya İnternet kullanımı çocuğunuzun sosyalleşmesine olumsuz etki yapar.
- Uzun süreli bilgisayar başında oturma, gelişim çağında olan çocuklarda duruş ve oturuş pozisyonlarına bağlı olarak iskelet-kas sisteminde hasarlara neden olabilmektedir.
- Çocuklarda obezite şikayetlerinin artmasının birincil sorumlusunun, bilgisayar ve televizyon başında uzun süre vakit geçirmenin olduğu uzmanlarca kabul edilmektedir.

## Süre Sınırlamasının Gereği

- Bilgisayar önünde uzun süreler harcanması ayrıca; elektromanyetik radyasyon problemlerine, dil ve okuma becerisinde gerilemeye, beyin gelişiminde problemlere ve epilepsi nöbetlerine neden olabilmektedir.
- Çocuğunuzun, İnternet başında geçirdiği zamanı günde 1 saati geçmeyecek şekilde sınırlayarak, zamana ilişkin kontrolü kaybetmemesini sağlamalısınız. Erken dönemde bu sorun ele alınmazsa, ergenlik döneminde sorun kemikleşecek ve çözümü çok daha zor olacaktır.



## İçerik Takibinin Gereği

- Çocuğunuzun kullandığı bilgisayarın ve oyun cihazlarının çocuğun odasında olmamasına, evinizin ortak kullanım alanı içinde olmasına dikkat edin. Çocuklarınızın çevrimiçi uğraşlarını takip edin.
- Çocuklar şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynayarak, şiddeti kabul edilebilir bir problem çözme yöntemi olarak kabul etmekte ve sonuçlarını düşünmeden, çevrelerine zarar verici hareketlerde bulunmaktadırlar. Oynanan oyunların içeriğini mutlaka denetleyin!



## Sosyal Paylaşım Siteleri

- Sosyal paylaşım sitelerine pek çok çocuk oyun oynamak amacı ile üye olduğunu belirtmektedir fakat eğlence amaçlı başlayan bu aktivite de kolayca bağımlılığa dönüşmektedir.
- Sosyal paylaşım sitelerinde yapılandırılan uygulamalar ile çocuklar gruplar oluşturmakta veya oluşturulmuş gruplara kolaylıkla üye olmaktadır.
- Çocuk gruba olan aitlik duygusu ile, grubun gerektirdiği her şeyi koşulsuz kabul etmesi gerektiğini düşünebilmektedir. Böylece kendisine zarar dokunacak ilişkiler ve etkinlikler içine girebilmektedir.

facebook



## Sosyal Paylaşım Siteleri

- 15 yaşın altındaki çocuklarda sağlıklı karar verme mekanizması henüz tam gelişmemiş olduğundan bu durum kötü niyetli kişiler tarafından kolayca kullanılabilir! Çocuğunuza İnternet ortamında tanımadığı kişilerle sohbet etmemesini, iletişim kurmamasını öğretin.
- İnternet ortamında, sohbetlerde çocuğunuzu rahatsız eden görüntü, ses ve yazılar yer aldığı takdirde hemen bulunduğu internet ortamından çıkmasını ve size mutlaka haber vermesini isteyin!
- Çocuğunuza, İnternet ortamında yeni tanışılan kişilerin her zaman kendileri ile ilgili doğru bilgiler vermeyeceği, kimlikleri ve yaşlarıyla ilgili yanıltıcı bilgiler verebileceği gerçeğini anlatın.
- Çocukların sadece siz evdeyken İnterneti kullanmalarına izin verin.



## Sosyal Paylaşım Siteleri

- Çocuğunuzun hangi sitelere girdiği, hangi sohbet ortamlarında bulunduğu konusunda fikir sahibi olun. Sohbet ortamlarındaki arkadaşlarını tanımaya çalışın.
- Sosyal paylaşım sitelerine üye olan çocuklar sıklıkla, çok sayıda insan tarafından uzun süre boyunca görülebileceğini unutarak, kendi ile ilgili ayrıntılı bilgiyi açığa vurmaktadır. Çocuğunuza, sizin onayınız olmaksızın aile resimlerinizi, adresinizi, telefon numaranızı, okul adı vb. bilgileri vermemesini ifade edin.



## Gizlilik ve Güvenlik

- Çocuğunuzun, ziyaret ettiği sitelerin "güvenlikle ilgili sorularını" dikkatlice okumasını, sitenin istenilen bilgileri ne amaçla istediğini öğrenmesini ve gerektiği takdirde size danışarak istenilen bilgileri vermesi gerektiğini belirtin.
- Tahmin edilmesi zor şifreler seçmelerini sağlayın.
- Çocuğunuza, size sormadan İnternet ortamında alışveriş yapmaması gerektiğini; istenilen kredi kart numaraları bilgilerini vermemesini öğretin.



## Güven Ortamı Yaratmak

- Çocuğunuzun, İnternet sohbetlerinde onlardan yapmaları gereken, ya da onları rahatsız eden bir davranışta bulunmalarını isteyenler olduğu takdirde, sohbeti bırakarak hemen size haber vermesini ve olayı anlatmasını isteyiniz.
- Çocuğunuza kızmayın, onu korkutmayın, bunun yerine çocuğunuza her konuda destek vereceğinizi hissettirin.
- Çocuğunuza, her konuyu sizinle paylaşabileceği güvenini verin.



## Güven Ortamı Yaratmak

- Çocuklarınızın size öğretmen olmasına izin verin. Çocuklarınız en yeni siteler ve en son çevrimiçi trendleri size öğretebilir. Bu sayede hem çocuğunuz ile keyifli ve kaliteli zaman geçirir hem de çocuğunuzun İnternetteki uğraşlarını denetleme şansı elde etmiş olursunuz.



## Sorumlu Davranışlar

- Sosyal paylaşım sitelerine üye olan çocuklar sıklıkla, kendisi ile ilgili yanlış izlenim yaratabilecek yazılar yazmaktadır.
- Çocuklara, İnternet ortamında «başkalarını rahatsız edecek» davranışlarda bulunmalarını, sorumlu ve olumlu davranışlar içinde olmaları gerektiğini öğretin.
- İnternet'i dedikodu yaymak veya başkalarını rahatsız etmek için kullanmalarını gerektiğini anlatın.
- Şaka yapmak amacıyla dahi olsa, hiç kimse ile tehdit edici bir üslupla iletişim kurmalarını gerektiğini anlatın.
- Çocuğunuzdan, günlük hayatta olduğu gibi, İnternette de, kötü ve kaba kelimeler kullanmamasını, kibar ve güzel bir dil kullanmasını isteyin.



## Kurallar Oluşturmak

- Çocuğunuzla bilinçli ve güvenli İnternet kullanımı kuralları konusunda konuşun.
- Bu kuralların neler olduğunu ona anlaşılır bir şekilde açıklayın ve kuralları kesin olarak koyun.
- Koyduğunuz kurallar ve konuşmalarınızda pozitif tutum sergileyin. Olumsuz söylemlerin çocuğunuzla kuracağınız iletişimde çatışmayı artırıcı unsur olabileceğini aklınızdan çıkarmayın.



## Özetle...

- Çocuklarınızın yeri geldiğinde sizden daha fazla bilgisayar bilgi ve becerisine sahip olabilir. Fakat çocuklar, hayatlarını kolaylaştıran ve eğlenceli hale getiren İnternetin, bu tehlikelerinin çok da farkında değildirler. Onları bu tehlikelerden korumak anne ve babalarının görevidir.

