

İNTERNETİN GÜVENLİ KULLANIMI İÇİN ANNE-BABALARA ÖNERİLER



Nesih ERDEM
Psikolojik Danışman

Aylin BİROL
Psikolojik Danışman

İnternet, dünya üzerindeki bilgisayar ağlarının birbirleri ile bağlanması sonucu ortaya çıkmış olan, herhangi bir sınırlaması ve yöneticisi olmayan internasyonal bir bilgisayar ve bilgi iletişim ağıdır.



İNTERNETİN YARARLARI

- * İnternet üzerinden gazete okuyabilir, televizyon izleyebilirsiniz,
- * Dünyadaki herhangi bir kütüphaneye bağlanıp araştırma yapabilirsiniz,
- * İnternette müzik dinleyebilirsiniz,
- * İnternet üzerinden oyunlar oynayabilirsiniz,
- * İnternet üzerinden her türlü içeriğinizi paylaşabilirsiniz,
- * Farklı kişilerle forumlarda yazışarak fikir alışverişi yapabilir email vb. yollarla iletişim kurabilirsiniz.
- * İnternet üzerinden bir üniversiteden mezun olabilirsiniz!
- * İnternete kendi çektiğiniz bir filmi yükleyebilir, internetten film izleyebilirsiniz,
- * İnternet üzerinden alışveriş yapabilirsiniz,

Bunlar, internet üzerinden yapılabilecek aktivitelerin sadece birkaçı olup daha birçok yararlık sağlayabilmektedir.

İNTERNETİN ZARARLARI

Asosyallik.

Uzun süre bilgisayar kullanımları ile hem çocuklar hem yetişkinler sosyal yaşamdan uzaklaşarak asosyalleşmektedirler.

Zararlı içerik.

Bomba yapımından uyuşturucu temin etmeye kadar birçok bilgiye internet üzerinden kolaylıkla ulaşılabilmektedir. Bu nedenle internetin en zararlı yanlarından bir tanesi yine en yararlı kısmı olan bilgiye kolay ulaşım olabilmektedir.

* **Bağımlılık.** İnternet bağımlılığı aşağıdaki sorunlara neden olmaktadır.

- Her gün İnternet'e bağlanmak, bağlı iken zamanın farkında olmamak, sorulduğunda ise inkar etmek,
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması, sosyal faaliyetlerde azalma, spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı
- Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk
- Aile fertlerine yeterli zamanı ayıramama nedeni ile aile bağlarının zayıflaması
- Günlük yaşamdaki diğer iş ve kişilerin, online yaşama engel olduğu düşüncesine kapılmak
- Anonim bir kişiliğe bürünmenin heyecan vermesi, insanlarla İnternet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay bulma
- E-postada bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duyma
- Bilgisayardan uzak kalındığında bilgisayar kullanmak konusunda aşırı istek ve yoksunluk semptomları gösterme

İnternet oyunları.

Şiddet içeren ya da bağımlılık yapan oyunlar ile ya şiddete eğilim veya uzun süren oyun oynama alışkanlıkları oluşabilmektedir.

Kumar siteleri.

Kumar siteleri ile olumsuz davranışlara eğilim olabilmektedir.

Fiziksel zararlar.

Uzun süren internet kullanımları sürecinde uygunsuz duruş konumu ile fiziksel zararlara uğranabilmektedir.

Zarar verici yabancı kişiler.

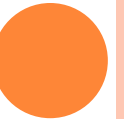
Yabancı kişilerle tanışırken dikkatli olmayan kişiler özel bilgilerini karşı tarafa vererek zarar görebilmektedirler.

İnterneti asla bir bebek bakıcı ya da çocuk yetiştiricisi olarak düşünmeyin. Size zaman kalması için, çocuğunuzun kendi odasında bilgisayar başında uzun zaman geçirmesine müsaade ettiğinizde çocuğunuza iyilik yapmadığınızı bilin.

**Sizin bırakacağınız boşluğu
İnternetin dolduracağını
unutmayın!**



Çocuğunuzun internet ve bilgisayar kullanımını yasaklamayın. Bu öfkeye ve internet kafelere daha fazla gitmeye neden olur.



·Çocuğunuzun internete girdiğı bilgisayar,çocuğun odasında değil, evinizin ortak kullanım alanı içinde olmasına dikkat edin.



İNTERNET KULLANIMIYLA İLGİLİ KURALLAR BELİRLEYİN !

·Başta kendinizi olmak üzere
bu kuralları uygulama
konusunda kararlı olun.

· Çocuğunuzun internette
geçireceğı süreyi belirleyin.
Çocuğunuzun bilgisayar
kullanma süresi ile
aktivitelere ayrılan süreleri
arasındaki dengeyi kurun.
Onu dışarıda oyun oynamak,
spor yapmak, ailesiyle ve
arkadaşlarıyla vakit geçirmek
gibi aktivitelere yönlendirin.

·İnterneti ya da bilgisayar
oyunlarını ödöl ve ceza aracı
olarak kullanmayın. Bu
oyunu onun için önemli bir
yere koymanız demektir.
Bunun yerine bağlayıcı
kurallar koymayı tercih edin.
Önce ödevler sonra bilgisayar
gibi.



İNTERNETE KARŞILAŞTIĞI HERŞEYE İNANMAMASI KONUSUNDA ÇOCUĞUNUZU UYARIN!

- İnternete okuduğunuz, gördüğünüz ve karşılaştığınız her şey doğru değildir" gerçeğini aklınızdan çıkarmayın ve çocuğunuzu mutlaka şu şekilde uyarın:

"Şüpheli ol! Karşındaki kişi her zaman kendisini tanıttığı gibi bir kişi olmayabilir. İnternetten edindiğin bilgiler ve görüntüler ise seni yanıltabilir" Yapı olarak çocuklar kuşkucu olmadıklarından, internette var olan tehlikelere çok daha açık savunmasızdırlar!



ÇOCUĞUNUZLA BAĞLANTIYI KOPARMAYIN!

- Çocuğunuzla internette neler yaptığı, kimlerle iletişim kurduğu konusunda sürekli konuşun.
- Çocuğunuza evinizin adresi, okulunun adı, telefon numaranız gibi kişisel bilgileri internet sohbet ortamında kimseye vermemesi gerektiğini öğretin.
- Çocuklara kesinlikle aile büyüklerinin bilgisi dışında internet arkadaşlarıyla yüz yüze görüşme yapmamasını mutlaka öğretin. Eğer bir buluşma olacaksa ona eşlik edin ve buluşma yerinin güvenli bir yer olmasına dikkat edin.



- · Bilinçli ve güvenli internet kullanımı hakkında çocuğunuzu bilgilendirin. Çocuğunuza gerçek hayatta olduğu gibi internet kullanmanın da kuralları olduğunu anlatın.



ÇOCUĞUNUZUN İNTERNET KULLANIMINI DENETLEYİNİZ.

Hangi sitelere girdiği, hangi sohbet ortamlarında bulunduğu konusunda fikir sahibi olun.

- Çocuğunuzun sosyal ağ üyeliklerini izleyin.Çocuğunuzun üye olduğu sosyal ağa siz de üye olabilir, onunla arkadaşlık kurarak neler yaptığı konusunda bilgi sahibi olabilirsiniz.

- Çocuğın gelişimine uygun siteleri ziyaret etmesini sağlamak ve internette gereğinden çok vakit geçirmesini önlemek için, kaynak sitelerin listesini çocuğunuzla beraber hazırlayıp sık kullanılanlar listesine ekleyin.

- · Çocuğunuzun oynadığı oyunlar ve siteler hakkında bilgi edinin. Oyunlar hakkında konuşun.Oynadığı oyunu onunla birlikte siz de oynamaya çalışın.. Bu sayede hem oyun hakkında bilgi sahibi olur, hem de çocuğunuzla vakit geçirirsiniz.

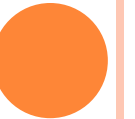


AŞIRI TEPKİLER VERMEYİN!

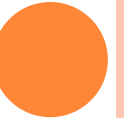
- Çocuğunuzun internette bir sorunla karşı karşıya kaldığında sizinle paylaşabileceği konusunda kendini rahat hissetmesini sağlayın.



· İnternette çocuğunuz daima tehdit altında olmayabilir. Bazı durumlarda çocuğunuz da bir tehdit haline gelebilir. Örneđin başka birini taciz edebilir veya başkalarını yanıltıcı eylemlerde bulunabilir. Çocuğunuza bu tür davranışların yasal olarak bir suç olduğunu anlatın. Telif hakları, fikri mülkiyet, tehdit, hakaret ve müstehcenlik gibi konularda onları bilgilendirin.



- Çocuğunuzun öğretmenleri ve okul idaresi ile devamlı iletişim halinde olun. Çocuğunuzda meydana gelebilecek ruhsal değışiklikleri sizden sonra en iyi onlar fark edecek ve size yardımcı olacaklardır.



İTERNETTE ÇOCUĞUNUZUN GÜVENLİĞİNİZİ TEHLİKEDEYSE

- Acilen bulunduğunuz ilçenin savcılığına başvurun.
- Fiziksel tehditler, taciz, kötü niyetle yüzyüze görüşme veya suistimalleri acilen 155'e bildirin.
- Uygunsuz içeriğe ya da suç unsuru içeren intihara yönlendirme, müstehcenlik, fuhuş, çocukların cinsel istismarı ya da uyuşturucu kullanmasını teşvik eden internet yayınlarına yönelik ihbarlarınızı ihbar@ihbarweb.org.tr adresine gönderin, 0312 582 82 82 nolu telefona bildirin ya da <http://www.ihbarweb.org.tr/> adresindeki ilgili alanlarda form doldurun.
- 0212 636 2973 nolu telefondan İstanbul Emniyet MüdürlüĐü'ne bağlı Bilişim Suçları bölümünü arayın. <http://bilisimsuclari.iem.gov.tr/>
- Çevrimiçi hesaplarınızdaki şifreleri hemen değiştirin.
- Müstehcen veya nefret içerikli materyaller, sahtekarlık veya hesabınızın çalınması gibi olumsuz olayları bu olayların gerçekleştiği web sitesine bildirin.
- Kredi kartı bilgisi, hesap numarası, şifre gibi bilgiler verdiyseniz bankanızla hemen iletişime geçin. Yapmanız gerekenleri öğrenin.
- Sahtekarlıkla erişilmiş veya açılmış hesapları kapatın. Bu şirketlerin her biriyle görüşün ve yazılı olarak takip edin.
- Şifrenizi kimsenin değiştirmedeğinden emin olmak için düzenli olarak oturum açın.
- Olası dolandırıcılıkları tespit için hesap ekstrelerinizi talep edin.