

# İLETİŞİM ANNE-BABA TUTUMLARI VE GÜVENLİ TEKNOLOJİ

---

DR.ÖĞR.ÜYESİ GONCA YILDIRIM  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
19 NISAN 2019

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren tüm yaşamımız iletişim üzerine kuruludur.

---

Yaşamımızı kuşatan iletişim sayesinde; bilgi edinir, etkiler, etkilenir, yaşamı paylaşır kısacası kültürel yapı içinde var olabiliriz.



# NIÇİN İLETİŞİM KURARIZ?

var olmak

yönlendirebilmek ya  
da etkilemek

bilgilenmek

eğlenmek

paylaşmak



# NİÇİN İLETİŞİM KURARIZ?

İletişim  
“insan”  
gerektirir

Paylaşmak  
gereklidir

İletişim  
semboliktir

İletişim  
dinamik bir  
olgudur



# İLETİŞİM TÜRLERİ

Sözel  
iletişim

Sözsüz  
iletişim /  
Beden Dili

Yazılı  
iletişim



# Sözel İletişim

**Sözel iletişim:** Sözel iletişim, kullandığımız sözcüklere, ses tonumuza, sesimizdeki iniş ve çıkışlara işaret eder. Burada kişinin ne söylediğine odaklanılır.

- a. **Dil :**(Kullandıkları kelimeler, söyledikleri sözler)
- b. **Dil ötesi :**(Sesin niteliği ile ilgilidir).



## 2. Sözsüz İletişim / Beden Dili

Sözsüz iletişim ise, **beden diline**, yani hareket tarzımıza, yüz ifademize, bedenimizin duruş şekline, jestlerimize, vb.ne işaret eder.

Etkin bir şekilde iletişimi yürütmek için, sözel ve sözel olmayan mesajlar **uyum** içinde olmalıdır.

Örneğin bir annenin “Tamam bundan sonra sürekli ders çalış diye baskı yapmayacağım” demesine karşın sürekli saatine bakıp televizyon izleyen çocuğuna sinirli sinirli bakması ve derin derin iç çekmesi gibi.

Burada kişinin **ne** söylediğinden çok, **nasıl** söylediğine odaklanılır.



# AİLE İÇİ İLETİŞİM

Bireyin ilk deneyimlerini kazandığı, ilk tutum ve davranışların belirlendiği ortam ailesidir.

Bir çok sorunun temelinde aile içi iletişimdeki olumsuzluktan kaynaklanmaktadır.

Çocuğa yöneltilen ve ona karşı takınılan davranış ilk yaşantıların örülmesinde büyük öneme sahiptir.

Bu dönemde çocuk toplumun bir bireyi olacağını öğrenirken aynı zamanda kopya edeceği bir modele gereksinim duyar.

Kişiliğın oluşumu için gerekli olan özdeşleştirme aile içindeki üyeler ile gerçekleşir.



# AİLE İÇİ İLETİŞİM

Çocukların okuldaki durumları, ödeme planları, kısa konuşmalar, standart hal hatır sormalar.

Birlikte olunan zamanın çoğunda Sosyal medyada vakit geçirilir, TV izlenir, gündemdeki konuların kısa bir değerlendirilmesi yapılır.

Çoğu ailelerde ev programları TV dizi saatlerine göre şekillenmekte.

Konuyu derinlemesine irdeleme, düş kırıklıkları, geleceğe ilişkin duygular, insanlar arasındaki olumlu yada olumsuz iletiler günlük iletişim içinde kendine yer bulmamakta bu nedenle duygular, düşünceler sessizce geçirilmektedir.



# AİLE İÇİ İLETİŞİMİN AZLIĞI

Zayıflayan ilişkiler,  
Yabancılaşma,  
aile dışındaki gruplar arasında doğru iletişim kayması

Baba iş yerindeki arkadaş gruplarıyla,

anne kadınlar arasındaki gruplarla,

çocuklar da arkadaş gruplarıyla

Ya da sosyal medya ağlarındaki gruplarla, oyunlarla

bu boşluğu kapatmaya çalışır.



# AİLE İÇİ İLETİŞİM ZAYIFLIĞI

Aile içi iletişimin  
yitirilmesi

ailede krizi artırmakta

bunun sonucunda aile  
üyeleri kendilerini mutlu  
kılacak sanal mutluluklar  
peşinde koşmaktadırlar.



# İletişim ve Anne Baba Tutumları

Ailede çocuklarla, ebeveyn ilişkisinde temel belirleyici faktördür.

Anne ve baba ile çocuk arasındaki ilişkinin yönünü ve şeklini belirler.

Psikolojisi düzgün, ruhi yapısı sağlam, karakteri olumlu yöne doğru kanalize edilmiş çocuk yetiştirebilmek için anne ve baba tutumları çok ama çok önemlidir.

# Anne Baba Tutumları ve Çocuk

Anne ve babası ile **sağlıklı bir ilişkiye sahip**, iletişimi düzgün çocukların genel özelliklerine baktığımızda,

---

düşüncelerine ket vurmeyan,  
düşündüğünü uygulayabilen,  
özgürce kararlar alabilen,  
özgüveni son derece yüksek,  
bireysel anlamda hoşgörölü,  
sosyal bilinci yüksek  
bireyler olarak yetişirler.

# Anne Baba Tutumları

---

- 1. Baskıcı ve Otoriter Anne-Baba Tutumu**
- 2. Aşırı Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu**
- 3. Kararsız ve Dengesiz Anne-Baba Tutumu**
- 4. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu**
- 5. Tutarsız Anne-Baba Tutumu**
- 6. Reddedici Anne-Baba Tutumu**
- 7. Mükemmeliyetçi Anne / Baba Tutumu**
- 8. Ayrımcılık Yapan Anne-Baba Tutumu**
- 9. Hoşgörülü ve Güven Verici Anne-Baba Tutumu**

# Ailedeki normal iletişim ve etkileşimi engelleyen faktörler

Sık sık öneride bulunma ve kişisel düşünceleri kabule zorlama

Suçlama, emir verme, tehdit etme

Samimiyetten uzak kalma, yalan söyleme

Alay etme, küçük düşürmeye çalışma, fikirlere değer vermeme

Olayların olumsuz yönlerini çıkarmaya çalışma



# Ailedeki normal iletişim ve etkileşimi engelleyen faktörler

---

Küçük hataları çok  
abartma

Fedakarlığı devamlı  
karşı taraftan  
bekleme

Ortak faaliyetlere  
gerekten önemi  
vermeme

Karşıdakiinin  
kendisini ifade  
etmesine imkan  
tanımama

Aile ve bireyleri  
ilgilendiren konular  
üzerinde yüzeysel  
konuşma



# Ailedeki normal iletişim ve etkileşimi engelleyen faktörler

---

Geçmişteki üzücü ve tatsız olayların sık sık gündeme getirilmesi

Sorulan soruları cevapsız bırakma

Bireylere söz ile baskı kurmaya çalışma

Abartılı bir şekilde onaylama ve reddetme

# AİLE İÇİ İLETİŞİM- Çözüm Önerileri:

- 1- Eşitlikçi, anlayışlı, şefkatli ve ilkel bir aile yapısı
- 2- Eşler arasında anlayış ve davranış bütünlüğü,
- 3- Aile içi empatiyi
- 4- İletişimde Aktif Dinleme / Çift taraflı iletişim
- 5- Saydam ve Şeffaf olmak
- 6- Aile bireyleri arasında çok zaman
- 7- Açık ve doğrudan iletişim kurun
- 8- Doğru beden dili, göz kontağı



# AİLE İÇİ İLETİŞİM- Çözüm Önerileri:

---

9- Çift taraflı iletişim yapmayın

10- Çözüm odaklılık.

11- Olumlu davranışları pekiştirme

12- Tutarlı aile içi kuralları

13. Olumlu ya da olumsuz etiketleme yapılmaması (Pasaklı, sümüklü, tembel, sakar çocuk gibi

14. Öfke kontrolü

15. Koşulsuz sevgi

16. Kişiliği değil davranışı hedef alan eleştiriler

# AİLE İÇİ İLETİŞİM- Çözüm Önerileri:

17. Çocukla kaliteli zaman

18. Yıkıcı değil yapıcı yargılar .

19. Anlattılanlara gülüp utandırmayın.

20. Çocuklar, övgü ve onay beklerler.

21. Olumlu geri bildirim verin.

22. Yaşa uygun sorumluluklar

23. Bedensel ve ruhsal etkileşim

24. Sen dili değil ben dili



### ***Ben Dili***

*Odan dağınık olunca odanı ben toplamak zorunda kalıyorum ve sana vakit ayıramıyorum.*

*Yemek yemediğin zaman sağlığın konusunda endişeleniyorum.*

*Geç yattığın zaman seni uyandırmakta güçlük çekiyorum ve uykusuz kalacağın için üzülüyorum.*

### ***Sen Dili***

*Su odanın haline bak, bir de utanmadan benimle oynamak istiyorsun.*

*Yemeğini yeme, büyüme de gör.*

*Bir daha geç yatarsan seni uyandırmayacağım, okula da gidemezsin.*

---

# GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

# Güvenli Teknoloji Kullanımı

Teknoloji hayatımızın her noktasında.

Önemli olan hayatımızın odak noktasına yerleştirdiğimiz teknolojiyi lehimize çevirebilmektir.

Bu nedenle teknoloji kullanımında içeriğin ve sınırların belirlenmesi önem taşıyor.



**Güvenli  
İnternet  
Kullanın!**

# Dijital Hastalıklar

---

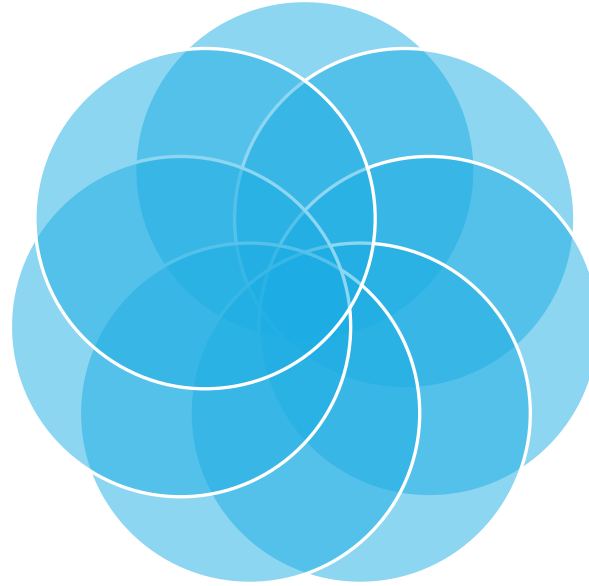
Dijital bağımlılık

İnternet Oyun  
Oynama  
Bozukluğu/Dijital  
oyun bağımlılığı

Sanal gerçeklik  
hastalığı

Çevrim içi  
narsizm «ego  
sörfü»

Dijital esirlik



Tıkınmalı izleme

Nomofobi,  
Netlessfobi



# Dijital Hastalıklar-

Bağlı olmak ile bağımlı olmak arasındaki ince çizgiyi aşanların yakalandığı  
«DİJİTAL BAĞIMLILIK»

---

Gündelik işlerinizi çoğunlukla internetten halletmeye çalışıyorsanız

Hobilerinizden iyice uzaklaştıysanız

Elinizden cep telefonu düşmüyorsa

Yedek şarjlar taşıyorsanız

Sabah kalkar kalkmaz ilk iş olarak telefonunuza bakıyorsanız

Habersiz kalkma korkusu arttıysa

İşinizle ve/veya evinizle ilgili sorumluluklarınızı aksatıyorsanız

Sosyal medyada vakit geçirmekten dolayı uykusuz kalıyorsanız

Arkadaşlarınızdan uzaklaştığınızı düşünüyorsanız

Artık siz de bir dijital bağımlılığı haline gelmişsiniz.

# Dijital Bağımlılık

İnsanın bağımlılık sergilediği alışkanlıkları

---

Alkol

Uyuşturucu

Madde

Sigara

Kumar oynama

Günümüzde ise

İnternet kullanımı

Oyun oynama

Alışveriş yapma

Aşırı yemek yeme vb. davranışsal bağımlılıklar.

# Dijital Hastalıklar

Sanal ortamlara maruz kalmaktan kaynaklanan «**Sanal Gerçeklik Hastalığı**» Özellikle sanal gerçeklik gözlükleriyle oynanan oyunlar sonucunda kullanıcıların bildirdikleri semptomlar şunlardır (Yengin vd, 2019)

---

Denge kaybı (yönelim bozukluğu)

Gerginlik

Terleme

Bulantı

Çok heyecanlanma

Hararet basma

Çok korkma

Baş ağrısı

Bitkinlik

Uyku ve uyuşukluk

Gözlerde ışığa hassasiyet

Konsantrasyon güçlüğü

Her şey üzerime geliyor hissi

Gözde yanma, sulanma

Soğuk soğuk terleme

# Dijital Hastalıklar

## «Dijital esriklik»

---

«Dijital esriklik» bir diğer dijital hastalıktır.

**Dış dũnyaya karşı ilgisi ve algısı dũřmũř, adeta uyur gezer gibi kendini gerçek hayata kapatıp** sanal yaşamlara ve fantazyalara dalmış insanların ruh hali.

Simũlasyon ve fantasyaların etkisiyle kendinden geçme, uyuşma durumudur. (Övũr, 2019)

# Dijital Hastalıklar

## «Nomofobi, Netlessfobi»

---

**Nomofobi:** Akıllı telefonlardan uzak kalma korkusu. Stres veya panik olma, çevredeki olayları algılamama, devamlı mobil cihazı kontrol etme hissine kapılma durumu

**Wifi bağımlılığı:** İnternetin olmadığı bir ortamda kişinin kendisini gergin hissetmesi

**Netlessfobi:** İnternetsiz kalma korkusu (Yengin&Bayındır, 2019)

# Dijital Hastalıklar

«Tıkınmalı izleme- Binge racing/Binge watch / marathon-viewing»

---

«Tıkınmalı izleme- Binge racing/Binge watch / marathon-viewing»

Adeta bir yarış haline gelen ardı ardına dizi film bölümü izleyip üm sezonlarını 24 saat içinde bitirmeye çalışma davranışı.

Önceden gündelik hayatın ertelenmesine neden olduğu için suçluluk duygusu hissettiren ardı ardına dizi izleme haz unsuru baskın olduğundan suçluluk duygusunu bastırmış ve yerini keyfe bırakmıştır. (Koç, 2019)

# Dijital Hastalıklar

## Çevrim içi narsizm «ego sörfü»

---

Çevrim içi narsizm «ego sörfü»

Düzenli aralıklarla internette ismini aratmak, kendisiyle ilgili hangi bilgiler olduğunu kontrol etmek.

Narsist kişiler sosyal medya paylaşımlarına tepki gelmediğinde sinirlenmektedirler.

Sürekli hayranlık ve beğenilme beklentisi içindedirler.

Kendilerinden daha değerli ve önemli birisi olmadığını düşünürler

Başkalarının durumlarını önemsemezler (Topçu, 2019).

# Dijital Hastalıklar

## «İnternet Oyun Oynama Bozukluğu»

Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabına ( DSM-5 TM- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) göre

Oyun oynama Bozukluğu, Haziran 2018'de «Uluslararası Hastalık Sınıflandırması- International Classification of Diseases-11» taslağında Gaming Disorder olarak yerini almıştır.

DSM-5'te İnternet Oyun Oynama Bozukluğu tanı ölçütleri:

1. İnternet oyunları ile zihinsel uğraş sergileme
2. İnternet oyunundan uzaklaşınca yoksunluk belirtileri gösterme
3. Oyun oynamaya gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma
- 4.İnternet oyunlarına katılmayı kontrol etmede yetersizlik yaşama
5. Oyun oynamanın miktarı konusunda aile üyelerini, terapistleri kandırma
6. İnternet dışındaki oyun ve hobilere karşı isteksizlik
7. Problemlere karşın oyun oynamaya devam etme
- 8.Olumsuz bir durumdan kaçmak için oyun oynama
- 9.Oyunlar nedeniyle kariyerini, evliliğini, ilişkilerini tehlikeye atma.



# Çocukları ve Ergenleri Oyun Bağımlılığına İten Nedenler - Ailesel Faktörler

Anne-baba ilgisizliği, bilgisizliği

---

Kaliteli ilişkinin sağlanamaması

Yetersiz denetim, tutarsız ve sağlıksız ebeveyn tutumları (ihmal, baskı, şiddet)

Aşırı kontrolcü anne-babalar veya çok serbest anne-baba tutumları

Ailelerin çocukların yaşına ve gelişimine göre etkinlik alanına yönlendirememesi

Ailenin teknoloji kullanımında olumsuz model olması

Ailenin çocuğun yemesi, ödevi gibi konularda teknolojiyi ödül olarak kullanması

Sosyo ekonomik, kültürel yetersizlikler

Aile içi şiddet, bağımlılık sorunları

# Çocuklar Neden Dijital Oyun Oynuyorlar?

---

Yapılan bir araştırmada çocukların %64'ü oyun oynarken yorulduklarını ancak %80' i aileleri oyun oynamalarına ara vermeleri gerektiğini söylediklerinde onlara kızdıklarını belirtmişlerdir.

İnternette oyun oyna nedenlerini

Kız çocukları büyük oranda «Eğlenceli buldukları için»

«Canları sıkılmasın diye mecburiyetten»

«Evde kendileriyle ilgilenen kimse olmadığı için»

Erkek çocukları yüksek yüzde sırasıyla «eğlenceli buldukları için»

«boş zamanlarında sıkılmamak için»

«neden oynadıklarını bilmedikleri için»

Şeklinde cevaplar vermişlerdir.

# Çocukları ve Ergenleri Oyun Bağımlılığına İten Nedenler-Bireysel Faktörler

---

Günlük hayatın problemleri, stresli yaşam olayları, olumsuz duygulardan kaçış

Gruba ait olma, sosyalleşim ve rekabet ihtiyacı

Sosyal gelişimde yetersizlik, yaşlılarla iletişim kuramama

Oyunun hikayesine uygun bir karakter (avatar) oluşturulması ile gerçek ortamda görülümeyen kabulin sanal ortamda görülmesi

İçe dönüklük, yalnızlık duygusu, sosyal kaygılar, sosyal beceri yetersizliği

Düşük benlik saygısı

Bağımlılık dışında farklı psikolojik bozukluklar

# Çocukları ve Ergenleri Oyun Bağımlılığına İten Nedenler - Çevresel Faktörler

---

Açık oyun alanlarının yeterli ve güvenli olmaması

Okul çağı çocukları için zenginleştirilmiş serbest zaman etkinliklerinin sağlanamaması

Serbest zaman olanaklarının yetersizliği

Ödevlerin internet üzerinden yapılmasıyla internet kullanımının kontrolsüz ve hızlı bir şekilde keşfedilmesi

Bazı platformlarla çocukların oyunlara kolaylıkla ulaşabilmesi

Çocuğun etrafında kötü rol modellerin bulunması

# Çocukları ve Ergenleri Oyun Bağımlığına İten Nedenler – Oyuna Bağlı Faktörler

---

Oyunun merak uyandırması

Rekabet içermesi

Kademeli geçiş ve skor sistemi

İlgi çekici ses ve görüntüler

Karakter oluşturabilme olanağının olması

Çok oyunculu çevrim içi oyuncular

Çevrimiçi sohbet olanakları

# Dijital Oyunların Olumlu Etkileri

---

Yapılan bazı araştırmalar oyunların çocukların bilişsel, motor, psikososyal ve dil gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Her oyun bağımlılık yapmaz.

Eğitici, şiddet içermeyen, etkileşimli, çocuğun yaşına ve gelişme düzeyine uygun dijital oyunlar kontrollü oynandığı sürece çocuğun yararına olabilmektedir.

# Dijital Oyunların Olumlu Etkileri

Sağlık Bakanlığı'nın Dijital Oyun Bağımlılığı konusunda düzenlediği bir çalıştayın (2018) sonuçlarına göre dijital oyunların yararları şunlardır:

---

Etkileşimli oyunlar aracılığıyla sosyalleşme sağlanabilmektedir.

Yabancı dil gelişimi

Yaratıcılık, problem çözme becerisi, sebep-sonuç ilişkisi kurma, strateji oluşturma ve geliştirme becerileri, keşfetme duygusu

Bazı eğitsel içerikli oyunlar öğrenme güçlüğü çeken (disleksi vb) çocukların öğrenme çıktılarına katkı

Sosyal öğrenme yoluyla çocukların farklı alanlara ilişkin gelişimine ve bilgilerinin artmasına katkı

Bazı hastalıklar konusunda bilinçlendirilme, tedavi sürecine yönelik motivasyonun korunmasına katkı (adım ölçer, su içmeyi hatırlatma, harekete geçirme özellikli oyunlar)

# Dijital Oyunların Olumlu Etkileri

---

Başarı duygusu ihtiyacının karşılanması, benlik saygısının artmasına ve özgüvenin gelişmesine katkı

Sorumluluk kazanmaya, özgüvenin güçlenmesine katkı

Geometri, yabancı dil oyunlarının akademik başarıya katkısı

Mouse, klavye kullanımı el-göz koordinasyonunun sağlanmasına

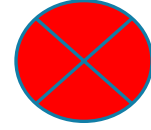
Hızlı düşünüp çabuk karar verebilme yetisini geliştirme

Bilgi aktarımına ve yeni bilgi kazanımına katkı

Empati kurabilme özelliği kazandırma



# Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri



Bazı oyunlar bağımlılığa sebep olmaktadır

Gündelik yaşam aktivitelerinin aksaması

Özellikle 0-3 yaşta konuşma ve ifade edici dil becerisinde çeşitli sorunlar

Bağlanma sürecinde nesnenin (battaniye, ayıcık vb) yerini alma

Yanlış rol modeller edinme sonucu davranış bozuklukları

Gizlice para harcama, çalma

Uyku bozuklukları

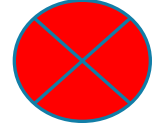
Kişisel hijyenin aksaması

Sosyal ilişkilerde başarısızlık

Okul başarısında düşme



# Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri



Aşırı dopamin salgısı ve ergenlerde beyin gelişiminde olumsuz etkiler

Gerçeği değerlendirme yetisinin kazanılmasına/bozulmasına neden olabilme

Olumsuz **kimlik gelişimine**, kişilik bozukluklarına

Yalnızlaşma, yabancılaşma, toplumsal olaylara karşı duyarsızlaşma

Başarısızlıklarını oyunla giderme isteği

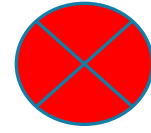
Şiddet içerikli oyunların şiddete karşı duyarsızlaştırması

**Saldırganlık**, heyecan arayışı

Nitelikli zaman algısının bozulması



# Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri



Yüz yüze ilişki kurmakta güçlük

Sosyal izolasyon

Genel sağlık düzeyi düşüklüğü ve depresif belirtiler

Öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının yüksek olması

Kas iskelet sistemi hastalıkları ( kullanım hatalarına ve pozisyona bağlı kronik ağrılar, bel ağrıları

Dikkat eksikliği-hiperaktivite sendromu



# Ne yapılmalı?

---

Riskli durumların oluşmasını önleyici şekilde ebeveynlere ve okullara yönelik farkındalık artırıcı çalışmalar arttırılmalı

Özellikle ebeveynlerin nerelere başvurabileceği konusunda bilgilendirilmeli

Okullarda bu konuda çocuklar bilgilendirilmeli

Çocuklarınız iyi bir bilgisayar kullanıcısı olsun ya da olmasın her zaman sizin **sınırlamalarınıza, deneyimlerinize ve değerlendirmelerinize** ihtiyaçları vardır.

# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

## 0-18 ay grubu

Ekran (tablet, televizyon, televizyon, telefon vb) ile tanıştırmamalı

## 18 ay-2 yaş grubu

Çocuk çok merak ediyorsa, anne-baba eşliğinde çocuğun eline vermeden günde en fazla 15 dakika eğitsel paylaşımlar

## 3-5 yaş grubu

Yetişkin gözetimi altında veya beraber oyun oynamak şartıyla 1 saatten fazla olmayacak şekilde teknolojik alet kullanımı



# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

5-7 yaş arasındaki çocuklar için;

yanında olma ve katılma,

kişisel bilgilerin korunmasını anlatma,

kontrol etme,

güvenlik yazılımı kullanma,

süre sınırı getirme ve

kararlı olma gibi işlemlerin yapılabileceği sayılabilirken



# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

8-11 yaş grubundaki çocuklar için;

anlaşma yapma,

güvenlik yazılımı kullanma,

dijital dünyada saygılı olmanın vurgulanması ve

tehlikelere karşı duyarlı olma gibi

işlemlerin yapılması beklenebilir



# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

12-14 yaş grubundaki çocuklar için;

kimlerle görüştiklerini ve neler yaptıklarını anlatmasını sağlama,  
yönlendirme ve denetleme,  
güvenlik yazılımı kullanma,  
dijital dünya sorumluluğu edindirme,  
size gelmesini sağlama,  
kişisel bilginin önemini hatırlatma,  
mobil kullanım için kurallar koyma ve  
sözleşme imzalama gibi işlemlerin uygulanması mümkün





# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

15 yaş ve üzeri gruptaki bireyler için;

kontrolden çok, yönlendirici olma,

İnternetin yasal ve etik kullanımı hakkında açıklamalar yapma,

yer ve konum bildiriminin tehlikelerini açıklama ve

dijital ayak izinin önemini vurgulama gibi işlemler yapılabilir.



# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

Öncelikle bilgisayar ve internet hakkında bilgi edinmeli ve bu bilgiyi kullanmalısınız. Bu teknolojiye hakim olunmalıdır.

İlkokul dönemi çocuğunun kullanacağı televizyon, pc, tablet yetişkinlerin takip edebilecekleri mekanlarda (Örn, salonda, oturma odasında) bulunmalıdır.

Mümkünse tüm aile olarak aynı bilgisayarı paylaşmanız da sınırlama açısından yararlı olacaktır.

Her aile kendi içinde oluşturduğu yaşam kurallarına teknoloji ile yasak koymak yerine ilgili sınırlar eklemelidir.

# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

Çocukların hangi ürünleri kullanma izinleri olacağı, gün içinde ne kadar zaman ayıracağı belirlenmeli, kardeşler arasındaki kullanım sınırlamaları da netleştirilmelidir.

İlkokul dönemi çocuklarında sürenin fazla olmamasına özen gösterilmelidir.

Yaşla birlikte kurallar da tekrar gözden geçirilmelidir.

# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

Çocuklar belli bir olgunluğa ulaşmadan sosyal paylaşım sitelerinin kullanılmasına izin verilmemelidir.

Telefon numarası, adres, özel fotolar gibi özel bilgilerin kesinlikle paylaşılması gerektiği anlatılmalıdır.

Özellikle sosyal medyada listelerde yer alan kişilerin kimler olduğu bilinmelidir.

Çocukların kullandığı cep telefonlarına sınırsız internet paketi tanımlatmamak



# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

Bilgisayarı/telefonu tamamen yasaklamak yerine onu nasıl kullanacağını öğretmek daha yararlı olacaktır.

Çocuklarla bilgisayar ve internet konusunda sohbet etmeli;

burada okudukları ya da gördüklerinin yanlış olabileceğini, bilgiyi tartışmak gerektiğini, yararlı ve zararlı yanlarını anlatmalısınız.

Bunu yaparken, eleştirmeden, azarlamadan, yasaklamadan, tehdit etmeden karşılıklı konuşmak en iyisidir.



# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

İlgi çekici ve eğlenceli web sitelerini çocuğunuzla beraber bulmaya çalışabilirsiniz.

İnterneti keşfetmeye yönelik bu olumlu tavır, gelecekte internetle ilgili çocuğun yaşayacağı, olumlu ya da olumsuz deneyimleri paylaşabilmeniz için bir fırsat olacaktır.

Aile güvenliği yazılımı ve virüs progmaları kullanmalısınız.



# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

Bu, internet etkinlikleri hakkında konuşmak istemeyecek ilköğretim öğrencileri ve ergenlik dönemindeki çocuklar için özellikle yararlıdır.

Çocuğunuzun internette şiddete, pornografiye veya benzer olumsuz uyarılara maruz kalmaması için, öncelikle internet erişimi için gerekli filtreleme programlarının bilgisayarda olmasını sağlamalısınız.

**ağ'a takılmayalım**

İnternet ortamı, sosyal ağlar, bizim ve çocuklarımızın iletişim araçlarından biridir. Dikkat edilmesi gereken okul adı, ev adresi, telefon numarası gibi kişisel bilgilerin paylaşılmasının yaratacağı riskleri bilmektir.

Sosyal ağlarda karşımadaki kişinin gerçekte kim olduğunu ve niyetinin ne olduğunu bilemeyiz. Bu kişiler dolandırıcılık, hırsızlık veya istismar amacıyla bilgilerimizin peşinde olabilirler.

Bilinçli kullanıcı olarak İnternetin bizim ve çocuklarımız için güvenli hale gelmesine katkıda bulunalım.

**bağlantıyı koparmayalım**

Çocuklarımızın zarar görmemesi için İnternetin bilinçli kullanılması çok önemlidir. Unutmayalım ki çocuklarımız İnternet ortamında da hata yapabilir. Çocuklarımızla sürekli iletişim içerisinde bulunmak ve anlayışlı olmak.

Güvenlik yazılımları ve aile denetim araçlarıyla bir yandan İnternetteki tehlikelerden korunurken, diğer yandan bize sunulan geniş imkanlardan faydalanabiliriz.

**İnternet aile rehberi**

%85

404

İİİD  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
VE BAĞLI KURULUŞLARI

GÜVENLİ ÇOCUK

www.meb.gov.tr

www.guvenli-cocuk.com.tr

www.meb.gov.tr

# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

İnternete bağlanmak için yalnız sizin bildiğiniz bir şifre kullanabilirsiniz.

Böylece çocuklarınızın İnternete ne zaman bağlandıklarından haberdar olabilirsiniz.

Çocuğunuzu kişisel bilgilerini açıklarken dikkatli olması gerektiği konusunda uymalısınız.

Çevrimiçi ortamlarda edindikleri arkadaşlarla gerçek yaşamda buluşmayı kabul etmemeleri konusunda ısrar etmelisiniz.





# Güvenli Teknoloji Kullanımı-Öneriler

İnternetin olumsuzlukları ve internette çocuğunuzun karşılaşılabileceği istenmedik durumlarda neler yapabileceği hakkında onu bilgilendirmelisiniz.

Örneğin; çocuğunuza rahatsız eden iletişimleri sonlandırabileceğini söylemeniz bile onun kendine güvenmesini ve kontrolün kendisinde olduğu inancının gelişmesini sağlar.



# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

Diğer arkadaşları ve etkinlikleri hakkında konuştuğunuz gibi çocuklarınızla çevrimiçi arkadaşları ve etkinlikleri hakkında da konuşmalısınız.

Hoşlanmadıkları birşeye rastladıklarında geri tuşuna basarak ya da oturumdan çıkarak bunu engelleyebileceklerini öğretebilirsiniz.

Çocuklarınızın interneti uygun kullanıp kullanmadıklarını,

sık kullanılanlar ya da daha önce girilen sayfaların listesini kontrol ederek denetleyebilirsiniz.

Günde 2,5 saatten fazla kullanım problemlidir.

# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

**Dijital okur-yazarlık durumu arttırılmalıdır.**

**Ebeveynler teknolojik yenilikleri takip etmeli ve öğrenmelidir. (Twitch, Discord)**

**Oyun, ödül ve/veya ceza olarak verilmemelidir**

**Çocuğun nerede, ne zaman, ne kadar teknolojik alet kullanacağı konusunda aile içinde tutarlı olunmalı**

**Ebeveynler, ebeveyn tutumları, aile içi iletişim konusunda eğitim almalıdır.**

# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

Sanal dünya ile gerçek dünya arasındaki farklar anlatılmalıdır.

Teknolojik aletler oyalama, susturma, uyutma vb için kullanılmamalı.

Aileler çocuğun okul yaşantısı hakkında bilgi sahibi olmalı (veli toplantısına vb katılmak)

Aileler çocuğun teknolojik araçlardaki ekran kullanımının bir zeka göstergesi olmadığı konusunda bilgi sahibi olmalıdır.

# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

Öğretmenler, çocukların teknolojik cihazlara olan ilgileri konusunda gözlem yapma, keşfetme, tanıma ve yönlendirme açısından bilinçli olmalıdır.

Öğretmenler dijital oyun bağımlılığına yönelik farkındalık sahibi olmalıdır.

Öğretmenler olumsuz aile tutumları konusunda ailelere farkındalık çalışmaları yapmalıdır

Öğretmenler dijital oyun konusunda da rol model olmalıdır.

# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

**Çocuklar kültür-sanat, spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir.**

**Öğretmenler bilişim teknolojileri konusunda gerekli donanıma sahip olmalı**

**Çocuklarda sorun gözlemlendiğinde aile ve psikolojik danışmanlarla birlikte oyun bağımlılığı olup olmadığı tespit edilmelidir.**

**Dijital oyunlar konusunda aile ile işbirliği içinde olunmalıdır.**

**Dijital oyunlarının riskleri, tehlikeleri gibi konuları bilişim teknolojileri öğretmenleri, çeşitli uzmanlar ile birlikte okullara, velilere, öğrencilere anlatılmalıdır**



### FİLTRELERİ ETKİNLEŞTİRİN.

Çocuklarınızın sosyal medyadaki faaliyetlerini kontrol edin. Özellikle video içerikli sitelerde bulunan hassas içerik filtrelerini aktif edin. Çocuklarınıza teslim ettiğiniz cihazların tümünde bu filtrelerin açık olmasına dikkat edin.



### MESAJLARA DİKKAT!

Tanımadığınız kişilerden ve özellikle; Japonya(+81), Kolombiya (+52) ve Meksika (+57) ülkelerinden gelen mesaj isteklerini kabul etmeyin. Çocuklarınızı bu mesajlar hakkında bilgilendirin ve kontrol edin.



### SOSYAL MEDYAYA DİKKAT!

Çocuklarınızın sosyal medyadaki faaliyetlerini kontrol edin. Sık kullanılan sosyal medya platformlarında tanımadıkları kişiler ve anonim hesaplar ile iletişimde olmasını engelleyin.



### EBEVEYN KORUMASI KULLANIN!

Çocuklarınızın kullandığı internet erişimi olan tüm cihazlarınızda ebeveyn koruması kullanın ve gezinme geçmişini saklayarak periyodik olarak kontrol edin.



### ÇOCUKLARINIZI YALNIZ BIRAKMAYIN!

Çocuklarınız internette yaptığı aramalar sonucunda birçok zararlı içerik ile karşılaşabilirler. Daima kontrollü bir internet gezintisi hedefleyin.



### GÜVENİLİR KAYNAKLAR KULLANIN!

Daima lisanslı ve güvenilir kaynaklardan internet erişimi sağlayın. Sosyal medyada karşılaştığınız reklam bağlantılarına tıklarken dikkat edin.



### OYUN DAVETLERİNİ GÖRMEZDEN GELİN!

Sosyal medya üzerinden gelen oyun davetlerini geri çevirin. Çocuklarınızın internet ortamında oynadığı oyunlardaki arkadaşlık edinimlerini kontrol edin.



### PAYLAŞIM YAPMAYIN!

Özellikle bu şekilde ortaya çıkan siber zorbalıklarda insan faktörü çok önemlidir. Asılsız haberler ile insanlar suistimal etmeyin. Kaynağını bilmediğiniz haberleri paylaşarak meşrulaşmasına destek olmayın.

# Güvenli Teknoloji Kullanımı- Öneriler

---

[www.guvenliweb.org.tr](http://www.guvenliweb.org.tr)

[www.guvenlinet.org.tr](http://www.guvenlinet.org.tr)

[www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr)

[www.guvenlicocuk.org.tr](http://www.guvenlicocuk.org.tr)

[www.gim.org.tr](http://www.gim.org.tr)

[www.btk.gov.tr](http://www.btk.gov.tr)

<https://teyit.org/>

<https://www.dogrulukpayi.com/>

Gibi siteler bilgi alınabilecek sitelerdir.



# Teknolojinin Yoğun Kullanımını Düzenlemenin Yolları

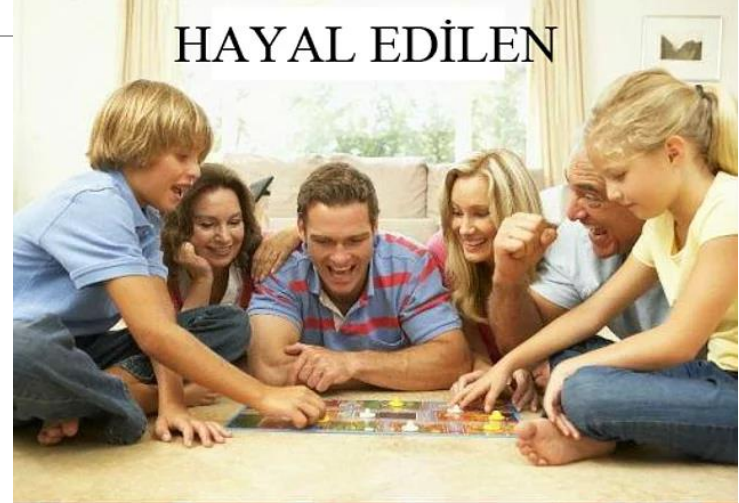
**Nitelikli oyun içeriğinin artırılması ve teşvik edilmesi,**

**Ebeveynlik becerilerinin artırılması,**

**Pozitif oyunların gerçek hayattaki bağlantısının artırılması,**

**Nitelikli online takım oyunları sayısının artırılması ve bunların gerçek hayata aktarılması,**

**HAYAL EDİLEN**



**GERÇEKTE OLAN**



# Teknolojinin Yoğun Kullanımını Düzenlemenin Yolları

Çocuk ve ergenlere yönelik oyun konusunda erken rehberlik çalışmalarının yapılması ve spontan oyun oynama imkânlarını arttırıp, sonuçtan ziyade sürece yönelik oyunun teşvik edilmesi,

Pozitif fiziksel hareketi sağlayan oyunların teşvik edilmesi.

Okul sonrasında geçirilecek zamanın aile ile birlikte planlanması gelişimi olumlu etkiler.

Farklı ve yaratıcı etkinlikler,



# Teknolojinin Yoğun Kullanımını Düzenlemenin Yolları

Evdeki iş bölümüne dayalı görevler,

Spor ve sanat etkinlikleri, hobiler

Aile üyelerinin birlikte geçirecekleri zamanın daha kaliteli ve cazip hale getirilmesi,

Televizyon, tablet, pc gibi teknolojik ürünlerin aşırı kullanımını sınırlayacaktır.



# Teknolojinin Yoğun Kullanımını Düzenlemenin Yolları

---

internetin hayatımıza girmesiyle çevresel etkenlerin kontrol edilmesi güç bir hale gelmiştir.

## Çocuk

**okulda** öğretmenlerinin gözetiminde,

**evde** anne-babanın gözetimindedir;

**sokakta** oyun oynarken kimlerle oynadığını, neler yaptığını bilirsiniz;

**evde tv** seyrederken hangi kanallarda dolaştığını görebilirsiniz;

**hangi kitabı** okuduğunu bilebilirsiniz;

ama **internet** söz konusu olunca durum aynı değildir.

# Teknolojinin Yoğun Kullanımını Düzenlemenin Yolları

---

Teknolojik araçlar başında saatler geçiren bir çocuk bedensel olarak evde güvende olsa bile **zihinsel olarak** güvende olmayabilir.

Ancak internetle ilgili paylaşımlarınız ne **kadar çok olursa o kadar kontrol geliştirebilir** ve güvende olmasını sağlayabilirsiniz.

---

**ÇOCUK YETİŞTİRMEK BİR «SANAT ESERİ» YARATMAKTIR.**

**Bütün çocuklarımızın bir «ŞAHESER» olması dileğiyle...**



---

<https://rehberlik.terakki.org.tr/bizden-size/guncel/teknoloji-ve-guvenli-internet-kullanimi/>

<https://www.egitimizm.com/cocuklarda-bilincli-guvenli-teknoloji-kullanimi/>

<https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/MUUMu.pdf>

Ayşe Bilge Dicleli ve Serra Akkaya (2000). Konuşa Konuşa. Mess Yayınları

Nazife Göngör (2011) İletişim. Siyasal Kitabevi.

Metin İnceoğlu (2010). Tutum Algı İletişim. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi

Cialdini, Robert B., “İknanın Psikolojisi: Teori ve Pratik Bir Arada”, İstanbul: MediaCat Yayınları, 2009.

Köknel Özcan, “İnsanı Anlamak”, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2005

Haluk Yavuzer (2016) Ana Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi

Karadağ, Gökmen (2019) Dijital Hastalıklar İstanbul:Der Yayınları