

DİJİTAL VATANDAŞ OLMAYA DAİR



İnternete erişim imkanı olan hane oranı %92,0
oldu(Tüik,2021)

NEDEN İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNE BİLGİLENMELİYİZ?

İnternet bağımlılığı genel olarak internetin günlük sorumlulukları yerine getiremeyecek düzeyde kullanılması ve kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, saldırganlık halinde olunması kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir.



İNTERNET BAĞIMLILIĞI TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR İÇİNDE YERİNİ ALMIŞTIR. PEKİ TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

İnsan-makine etkileşimine dayalı televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde bir bağımlılık türü olabileceği gibi bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık şeklinde de olabilir ve genellikle ilgili davranışın bağımlılık oluşturucu uyarıcı ve pekiştirici özellikleri vardır. Tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi teknoloji bağımlılıklarında da zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk kişilerarası çatışma ve tekrarlama gibi belirtiler gözlenir.



İNTERNETLE İLGİLİ BAZI RİSKLER

- Yanlış ve/veya Zararlı Bilgiye Erişim,
- Siber Zorbalık,
- Sanal Dolandırıcılık,
- Kişisel Bilgilerin Paylaşımı ve Kimlik Hırsızlığı (identity theft),
- Zararlı Yazılımlar,
- Oltalama (phishing),
- Pornografi /Çocuk İstismarı/ Fuhuş,
- Yasadışı Kumar,
- İnternet Bağımlılığı,
- Sağlık Sorunları (İnternetin başında aşırı zaman geçirmeye bağlı olarak görülebilecek fiziki rahatsızlıklar),
- Yabancılarla Çevrimiçi ve Çevrimdışı İletişim,
- Şiddet/Nefret/İrkçilik Faaliyetleri,
- Silah ve Madde Kullanımı,
- Telif Hakları İhlali olarak sıralanabilir.



ÖNEMLİ BİR KAVRAM!

Sanal Zorbalık

- Sanal zorbalık, birey veya grup tarafından başka bir bireye ya da gruba, iletişim teknolojileri aracılığı ile tehdit edici, korkutucu, utandırıcı, onur kırıcı, iftira dolu mesaj veya görüntülerin kasıtlı ve sürekli bir şekilde gönderilmesidir. Çevrimiçi sohbetlerin yüz yüze sohbetlerden farklılıkları buna fırsat tanımakta sınıf içi okul içi akran zorbalığını sanal ortama taşımaktadır.
- Teknoloji çocuklar için büyük ve olağanüstü fırsatlar sunmaktadır. Ancak, yanlış kullanılabilen, siber zorbalığın mağduru olan çocuklar ve gençler için acı verici sonuçlar doğurabilmektedir. Sanal zorbalık doğası gereği birçok çevrim içi tanık içerir ve kolaylıkla kontrolden çıkabilir. Özellikle küçük çocuklarda yıkıcı etkileri olmaktadır.



Çocukları sanal zorbalıktan korumak ve zorba olmamalarını sağlamak konusunda ailelere büyük sorumluluk düşmektedir.

Aileler çocukların mağdur, fail ya da izleyici olarak çeşitli şekillerde sanal zorbalığa maruz kaldıklarını bilmelidirler. Aileler çocukların ve gençlerin birbirleri ile nasıl iletişim kurduklarını, iletişim kurma yollarının içerdiği riskleri anlamalıdır.

Çocuğa teknolojik aletleri kullanmamasını söylemek sanal zorbalıktan korumanın yolu değildir.

SANAL ZORBALIK KURBANII/SANAL ZORBA

Çocuđunuz sanal zorbalık kurbanıysa; Gelen mesaj ve görüntüleri kayıt etmeli, çıktısını almalı ve saklamalısınız. Zorbalığı ilgili yerlere bildirmelisiniz. Zorbayı engellemelisiniz, intikam almaya çalışmamalı ve cevap vermemelisiniz. Ancak yapılacak en önemli şey, çocuğunuzla neler olup bittiği hakkında konuşmalı, olanlar hakkında ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini anlamaya çalışmalısınız. Çocuğunuza bunun onun hatası olmadığını belirtmeli ve çocuğunuzu çözüm sürecine dâhil etmelisiniz.

Asıl amacınız çocuğunuzun sarsılmış olabilecek öz güvenini güçlendirmek, fiziksel ve duygusal güven duygusu kazanmasına yardımcı olmaktır.

Çocuđunuz sanal zorbalık yapıyorsa; Bazen sanal zorbalığa maruz kalan çocuklar ve gençler başkalarına zorbalık yapabilmektedir. Zorbalık yapan sizin çocuğunuzsa, ondan buna bir son vermesini isteyin, ancak aşırı tepki vermeyin. Çocuğunuzla konuşun ve olayın tüm ayrıntılarını ve nedenlerini öğrenin. Yapmış olduğu olumsuz davranışın sorumluluğunu almasını sağlayın. Sorumluluklarını yerine getirmesi noktasında yanında olduğunuzu hissettirin. İletişim ve ilgi, çocuğunuzun gelişimine yardımcı olmanın en iyi yoludur.



İNTERNET RİSKLERİNE KARŞI NE YAPMALI?

Güvenli İnternet Kullanımı

Teknoloji kullanımının bağımlılığa varan bazı sağlık problemlerini beraberinde getiren dezavantajlı yanları olsa da günümüz şartlarında teknoloji kullanımının zorunlu hale geldiği de gözler önündedir. İnterneti bilinçli kullanma da bu sebeple büyük önem taşır.

Ebeveynlere Güvenli İnternet Kullanımı İle ilgili Verilebilecek Bazı Tavsiyeler:

1-Bilgi Sahibi Olun:

İnternet konusunda tüm bireylerin uzman olması gerçekçi olmayan bir düşüncedir. Uzman olunmasa da ebeveynlerin çocuklarının kullandığı web araçlarını, açtıkları sosyal medya hesaplarını, oynadıkları oyunlar hakkında bilgi sahibi olmaları çocuklarını internetin sakıncalı yanlarından koruma açısından önemlidir. Çocuklarınıza internetin olumlu yanlarının yanında olumsuz yanlarının olduğundan siber zorbalıktan da bahsedin.

2-İlgili Olun:

Çocuklarınızla kaliteli zaman geçirin. Çevrimiçi kullanımlarından haberdar olun, çevrimiçi arkadaşlarını tanıyın.

3-Ortak Kullanım Alanlarını Oluşturun:

Çocuğunuzun kullandığı teknolojik araçların ortak kullanım alanlarında olmasına özen gösterin. Kendi odasında bu teknolojik araçları kullanması çocuğunuzun internetin riskli yanlarıyla karşılaşması ve kontrolünü sağlayamaması ihtimalini artırabilir.

4-Güvenlik Tedbirleri Alın:

İnternet filtrelerini kullanın ve gerekirse aile kontrol uygulamalarını indirin. Parola koymaya özen gösterin.

Çocuğunuzun interneti ne zaman, nasıl kullanacağına dair çocuğunuzla birlikte kurallar koyun. Bunların neden gerekli olduğunu açıklayın.

5-Bilinçli Hareket Edin:

Çocuğunuza eleştirel düşünmeyi öğretin.

Riskler ve alınabilecek önlemler konusunda çocuğunuzla iletişim kurun ve farkındalık oluşturun.

6-Çocuğunuzun Ekranı Siz Olun:

Çocuğunuza teknoloji kullanımında örnek olun. Kendinizde teknoloji kullanımında bilinçli kullanıma dikkat edin.

Çocuklarınızla ilgili sosyal medya paylaşımlarınızda dikkatli olun.



DİJİTAL VATANDAŞLIK

Bir toplumu oluşturan bireylerin, ait oldukları toplumdaki vatandaşlık sorumluluklarını yerine getirme, hak ve fırsatlarını kullanma ve günlük yaşamlarını devam ettirme dijital vatandaşlık kavramını ortaya çıkarmıştır.

Dijital vatandaşlık, en genel kapsamda teknoloji kullanımına ilişkin davranış normları olarak tanımlanmakla beraber teknolojiyi kullanırken etik ve uygun davranışlarda bulunma ve bu konuda bilgilenmeyi içermektedir.

Dijital Vatandaş kimdir?

- Bilgi ve iletişim kaynaklarını kullanırken eleştirebilen,
- Sanal ortamda yapılan davranışların etik sonuçlarını bilen,
- Ahlaki olarak kararlar alabilen,
- Teknolojiyi amacı dışında kullanmayarak başkalarına zarar vermeyen,
- Sanal ortamda iletişim kurarken doğru davranışı teşvik eden vatandaştır.



DİJİTAL VATANDAŞLIK

İyi Bir Dijital Vatandaş mısınız?

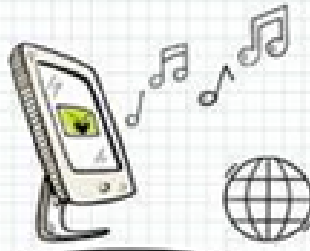
İnterneti doğru ve etik kullanma becerisi sizin iyi bir “dijital vatandaş” olduğunuzun bir göstergesidir. İyi bir dijital vatandaş olmanın kurallarını sırayla gözden geçirelim.

- İlk olarak internete her an erişebilme ve arama motorlarını etkin kullanabilme imkânına sahip olmalısınız.
- İnternette bulduğumuz her bilgiye inanmamalı ve gerektiğinde eleştirel bir gözle bakmalı ve en az 3 kaynaktan kontrol etmelisiniz.
- İnternette alışveriş yapma ve bankacılık hizmetlerinden yararlanma konusunda yeterli bilgiye sahip olup olmadığınızı bilmelisiniz.
- Bilgiye ulaştığınız veya gezindiğiniz siteleri iyi tanımalısınız.
- En önemli kural şudur: “Gerçek hayatta yapmayacağınız hiçbir şeyi, internetteyken de yapmayın.”
- İnternette edindiğiniz bir bilginin herkese açık veya kopyalanabilir olması, onu kendi bilginizmiş gibi kullanabileceğiniz anlamına gelmez. Bu duruma düşmemek için kullandığınız her bilginin kaynağını belirtmeyi ihmal etmeyin.
- Teknolojik aletleri kullanırken ahlaki olarak doğru kararlar alabilmenin yanında, başkalarına zarar vermekten de özenle kaçınmalısınız.
- Herhangi bir platformda görüş bildirirken veya yorum yaparken tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi saygılı olmalısınız.
- İnternet ortamında işlenen suçlar ve mücadele yöntemlerine karşı bilinçli olmalısınız.
- Unutmayın, bilgileriniz size özel ve kişiseldir. Güvenliğiniz için güçlü şifreler kullanın ve özel bilgilerinizi hiç kimseye paylaşmayın.
- Çevrimiçi teknolojileri kullanırken, bu teknolojilerin size hükmetmesine izin vermeyin. Zamanı verimli kullanın, zamanı belirleyin. Böylelikle olası sağlık sorunlarıyla karşılaşma riskiniz de minimum seviyeye inecektir.
- Beyaz bir kâğıda mürekkepli kalem ile yazdığınız yazıyı kolayca silebilir misiniz? Tıpkı bunun gibi internette yaptığınız her paylaşım ardınızda silinmez izler bırakacaktır. Bunu göz önünde bulundurarak çocuklarınızı ve kendinizi internetin tehlikelerinden koruyabilmelisiniz.



İYİ BİR DİJİTAL YURTTAŞ OL VE BİZE KATIL

Kimse ile paylaşmadığım, güçlü bir şifrem var.



Beni rahatsız eden birileri olursa, hemen engellerim.



Bilgisayarımı korurum. Emin olmadığım programları bilgisayarıma indirmem.



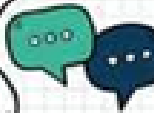
Sadece tanıdığım kişilerin davetlerini kabul ederim.



Kişisel bilgilerimi internette paylaşmam. Adresimi, telefon numaramı hiçbir yerde bulamazsın.



Yorum yaparken, her zaman sakın ve saygılı davranırım.



Eğer internetteyken bir sorun yaşarsam, zaman kaybetmeden bir yetişkinden yardım isterim.

İnternette bulduğum her bilgiye, hemen inanmam. Şüpheliyimdir! Mutlaka kontrol ederim.



Fotoğraf paylaşımlarımda çok dikkat ederim. Bana ait olmayan ya da birini kızdıracak bir fotoğrafı paylaşmam.



Hazırlayanlar

Psikolojik Danışman
Büşra BUĞURCU

Psikolojik Danışman
İbrahim Halil OKTAY

KAYNAKLAR

İnternetin Riskleri ve Zararları - BTK - İNTERNET
26113028_GUVENLY_YNTERNET_KULLANIMI.pdf (meb.gov.tr)

Güvenli Web - Dijital Vatandaşlık (guvenliweb.org.tr)

İnternet Bağımlılığı Nedir? | Fethiye Psikiyatri

“Dijital vatandaşlık nedir? Boyutları ve sorumlulukları nelerdir?”,

Erişim:26.04.2022,

www.bilisimle.com

Milli Eğitim Bakanlığı/Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü,

”Siber Zorbalık”,Erişim:26.04.2022, <https://orgm.meb.gov.tr/>