

Kastamonu Mesleki Eđitim Merkezi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Sosyal Medyanın ve İnternetin Güvenli Kullanımı Veli Farkındalık Eđitimi

İçindekiler

1. Giriş
2. Çevrimiçi Gizlilik ve Kişisel Verilerin Korunması
3. Çevrimiçi Gizlilik ve Kişisel Verilerin Korunması Öneriler
4. Ebeveyn Kontrolü ve İzleme
5. Ebeveyn Kontrolü ve İzleme Öneriler
6. Siber Zorbalık ve Psikolojik Etkiler
7. Siber Zorbalık ve Psikolojik Etkiler Öneriler
8. Dijital Bağımlılık ve Ekran Süresi Yönetimi
9. Dijital Bağımlılık ve Ekran Süresi Yönetimi Öneriler
10. Çevrimiçi İçerik ve Uygulama Seçimi
11. Çevrimiçi İçerik ve Uygulama Seçimi Öneriler
12. İletişim ve Güvenli Dijital Alışkanlıklar Geliştirme
13. İletişim ve Güvenli Dijital Alışkanlıklar Geliştirme Öneriler
14. Özetle
15. Hazırlayan-Düzenleyen

Giriş

Teknolojik gelişmeler, özellikle internet ve sosyal medya platformlarının yaygınlaşması, çocukların ve ergenlerin günlük yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır.

Ancak, çevrimiçi ortamlar, bireyler için çeşitli psikolojik, sosyal ve güvenlik risklerini de beraberinde getirmektedir.

Ebeveynler, çocuklarının interneti güvenli bir şekilde kullanabilmelerini sağlamak için, çevrimiçi risklerin farkında olmalı ve etkili koruyucu önlemler almalıdır.



Çevrimiçi Gizlilik ve Kişisel Verilerin Korunması

Çocuklar, çevrimiçi platformlarda kişisel bilgilerini genellikle farkında olmadan paylaşabilmektedirler.

Ancak, bu bilgilerin izinsiz bir şekilde paylaşılması, kimlik hırsızlığı, dolandırıcılık ve daha ciddi güvenlik tehditleri oluşturabilir.



Çevrimiçi Gizlilik ve Kişisel Verilerin Korunması

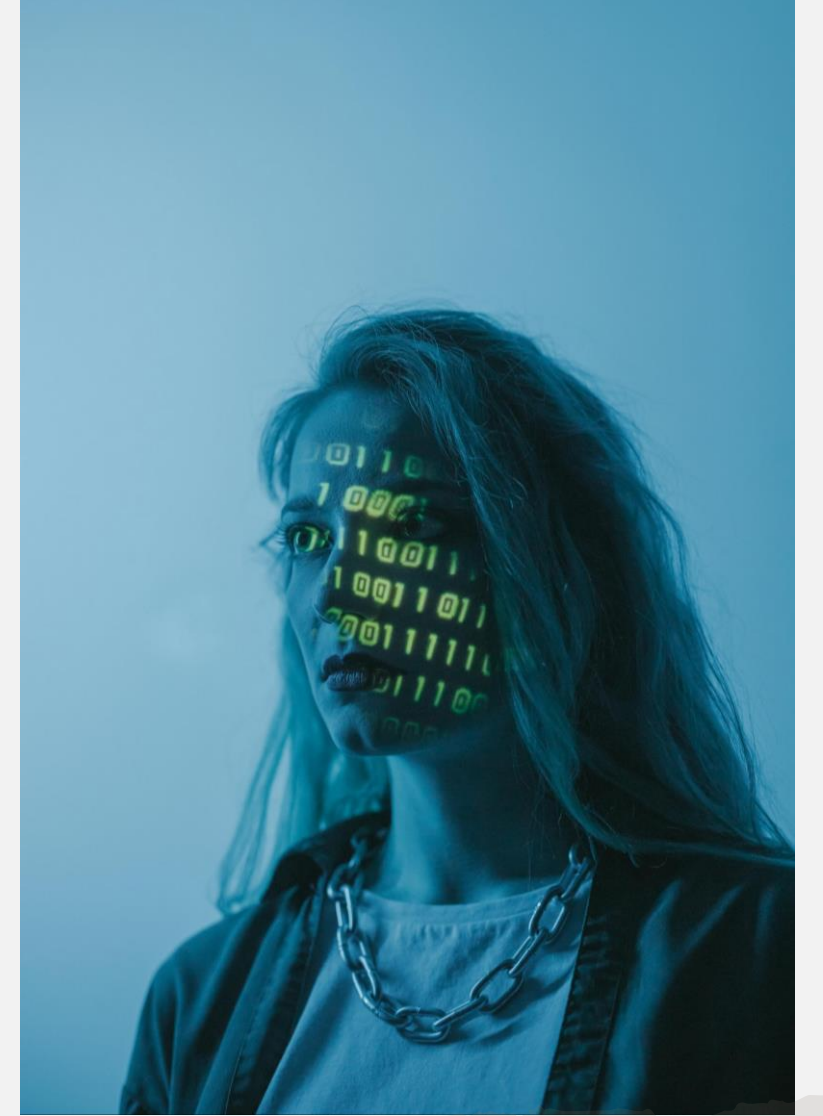
Öneriler:

Çocuklarınıza çevrimiçi platformlarda kişisel bilgilerin paylaşılmasının risklerini anlatın.

Özellikle tam ad, adres, okul bilgisi ve telefon numarası gibi kişisel verilerin yayılmaması gerektiğini vurgulayın.

Sosyal medya platformlarında gizlilik ayarlarının nasıl yapılandırılacağını gösterin. Tanımadığı kişilerle iletişim kurmamasını isteyin.

Sosyal medya hesaplarında paylaşılan her bilginin geniş bir kullanıcı kitlesi tarafından görülebileceğini açıklayın.



Ebeveyn Kontrolü ve İzleme

Ebeveyn kontrolü yazılımları, çocukların dijital ortamda karşılaşılabilecekleri zararlı içeriklerin filtrelenmesine, kullanım sürelerinin sınırlandırılmasına ve internet aktivitelerinin izlenmesine imkan verir.

Ancak, ebeveynlerin sadece denetim araçları kullanmasını yeterli değildir, bununla birlikte çocuklarla iletişim kurmayı ihmal etmemek de gereklidir.



Ebeveyn Kontrolü ve İzleme

Öneriler:

Çocuklarınızın çevrimiçi aktivitelerini takip etmek için ebeveyn kontrolü yazılımlarından faydalanın. (Güvenli İnternet Hizmeti gibi...)

Çocuklarınıza, çevrimiçi ortamlarda karşılaştıkları içeriklerle ilgili endişelerini ebeveynlerine veya güvendikleri diğer yetişkinlere ifade etmeleri gerektiğini öğretin.

Çocuklarla düzenli olarak teknolojik cihazlar ve internet kullanımı üzerine konuşmak onların güvenliğini sağlamak için iyi bir yöntemdir.



Siber Zorbalık ve Psikolojik Etkiler

Sosyal medya ve çevrimiçi oyunlar, çocuklar ve ergenler için siber zorbalığa maruz kalma riskini artırmaktadır.

Siber zorbalık, mağdurlarda depresyon, anksiyete, özgüven kaybı gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.

Yaşanabilecek bu durum ergenleri olumsuz etkileyebilir ve psikolojik travmalara neden olabilir.





Siber Zorbalık ve Psikolojik Etkiler

Öneriler:

Çocuklarınıza, internet ve sosyal medya ortamlarında maruz kalabilecekleri siber zorbalık durumlarına karşı nasıl tepki vereceklerini ve bu tür olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kime başvuracaklarını öğretin.

Zorbalıkla karşılaşıldığında, iletişime geçilebilecek güvenilir bir yetişkinin olması, çocukların psikolojik olarak daha az zarar görmelerine yardımcı olacaktır.

Çocukları tanımadıkları kişilerle iletişim kurmamaya teşvik edin ve sosyal medya hesaplarında tanımadıkları kişileri engellemeleri gerektiğini anlatın.



Dijital Bağımlılık ve Ekran Süresi Yönetimi

Dijital bağımlılık, çocukların interneti aşırı ve sağlıksız bir şekilde kullanmaları sonucu gelişen bir durumdur.

Ekran süresi arttıkça, fiziksel sağlık sorunları (örneğin, göz yorgunluğu, boyun ağrıları) ve psikolojik sorunlar (özellikle depresyon ve anksiyete) görülebilir.

Çocuklar ve ergenler için aşırı ekran süresi, sosyal etkileşim ve fiziksel aktivite eksikliği ile ilişkilidir.

Dijital Bağımlılık ve Ekran Süresi Yönetimi

Öneriler:

Çocukların ekran başında geçirdikleri zamanı sınırlayın ve ekran dışı aktiviteler için zaman ayırmalarını teşvik edin.

Uyku öncesinde teknolojik cihazların kullanılmaması gerektiği konusunda bilinçlendirme yapın, çünkü mavi ışığın uyku düzenini bozduğu ve melatonin (Uyku Hormonu) üretimini engellediği bilinmektedir.

Çocuklar için belirli saat dilimlerinde internet ve medya kullanımını sınırlandırarak, fiziksel aktiviteler ve sosyal etkileşimler için ortam oluşturun.



Çevrimiçi İçerik ve Uygulama Seçimi

Çocukların kullandığı uygulamalar ve sosyal medya platformları, içerik açısından yaşlarına uygun olmayabilir.

Çeşitli araştırmalar, çocukların uygunsuz içeriklere erişmelerinin, onların psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebileceğini ve travmalara yol açabileceğini göstermektedir.



Çevrimiçi İçerik ve Uygulama Seçimi

Öneriler:

Çocukların yaşlarına uygun içerikler ve uygulamalar kullanmalarını sağlamak için uygulama incelemeleri yapın ve çocuklarınızı yönlendirin.

Çocuklara, karşılaştıkları herhangi bir olumsuz içeriği, gördüklerinde sizlere haber vermesini isteyin.

Çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya platformlarının yaş sınırlamalarına dikkat ederek, çocuklarınızın yalnızca uygun yaş grubundaki içeriklere erişmesini sağlayın.



İletişim ve Güvenli Dijital Alışkanlıklar Geliştirme

Çocukların dijital dünyada güvenli bir şekilde gezinmelerini sağlamak için ebeveynlerin çocuklarla iletişim kurması önemlidir.

Dijital okuryazarlık, çocukların internette karşılaşılabilecekleri tehditleri tanıma ve bu tehditlere karşı nasıl tepki vereceklerini bilme becerisini kazandırır.



İletişim ve Güvenli Dijital Alışkanlıklar Geliştirme

Öneriler:

Çocuklarla dijital güvenlik üzerine düzenli konuşmalar yaparak, internette karşılaştıkları sorunları sizlerle paylaşmalarını teşvik edin.

Güvenli dijital alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olun. Örneğin, güvenli parolalar kullanmak, şüpheli bağlantılardan kaçınmak ve sosyal medya ayarlarını düzenli olarak gözden geçirmek gibi...

Çocukları, internetin sadece eğlence ve oyun amacıyla değil, aynı zamanda eğitimsel ve öğretici bir araç olarak kullanılabileceği konusunda bilinçlendirin.

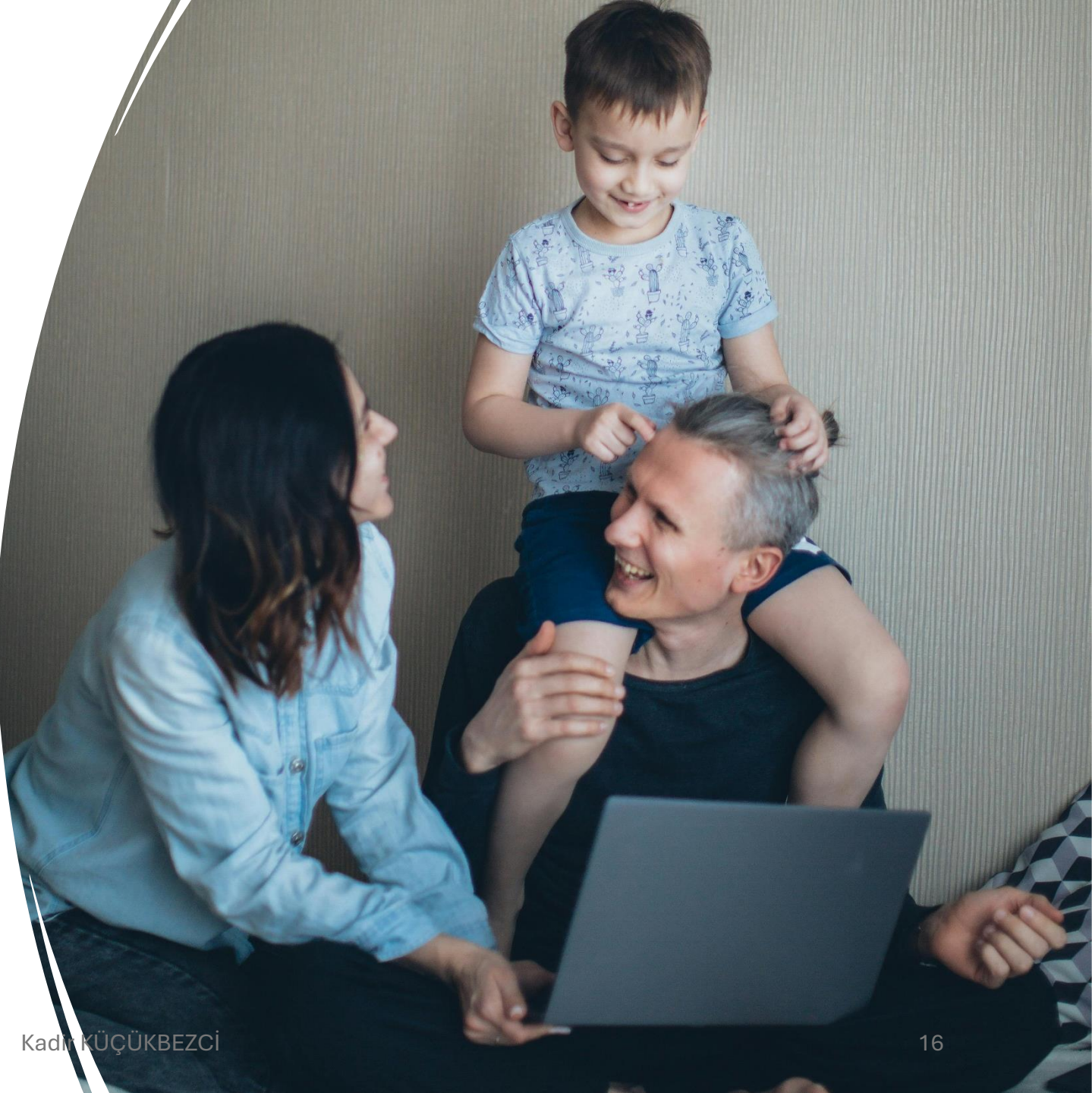


Özetle

Sosyal medya ve internet, çocukların gelişiminde önemli bir rol oynarken, aynı zamanda çeşitli psikolojik ve güvenlik risklerini de beraberinde getirmektedir.

Çocuklarınızı dijital dünyada korumak için sadece teknik çözümler kullanmak yeterli olmamakla birlikte onlarla aynı zamanda iletişim kurmanız ve bilinçli kullanıcı nasıl olunur diye öğretmeniz gerekmektedir.

Sizlerin bu konuda kendinizi bilinçli hale getirmeniz, çocuklarınızın dijital dünyada güvenli bir şekilde varlıklarını sürdürebilmelerini sağlayacaktır.



Hazırlayan- Düzenleyen

Beni dinleyip zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederim.

Kadir KÜÇÜKBEZCİ-
Psikolojik Danışman

