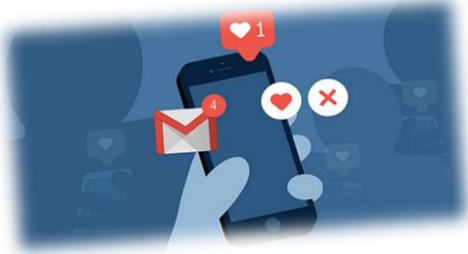


#DİJİTAL ÇAĞDA EBEVEYN OLMAK

*#Bütün oyun ve uygulamalar siz onlarla daha çok vakit geçirin diye tasarlanıyor.
(Doç.Dr Yavuz SAMUR'u takip ederek detaylı bilgi edinebilirsiniz.)*



Çocuğuma kaç yaşında akıllı telefon almalıyım?,
Çocuğunuz günde kaç saat ekran karşısında, hiç
gözlemlediniz mi? Çocuğunuz hangi dijital
oyunları oynuyor biliyor musunuz?,
Evde herkes teknolojik bir aletle mi ilgileniyor?,
Sohbet etmiyor musunuz artık?
Sosyal medya hesabı var mı?, O hesabı hiç kontrol
ettiniz mi? Çocuğunuzun davranışları olumsuz
yönde değişiyor mu?, Öfkeli bir çocuk mu oldu?
Çocuğunuz sanal ortamlarda doğru davranışlarda
bulunuyor mu? Hukuki suç niteliği taşıyan
davranışlarda bulunuyor mudur?/Bulunmuş olabilir
mi?

***Bu soruları düşünün, çocuğunuzu
gözlemleyin ve bilgi edinin.***

EKRAN BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Kullandığımız teknolojik araçlar üzerinde
kontrolümüzü kaybetmektir.

Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı,
Dijital Oyun Bağımlılığı,
Sosyal Medya Bağımlılığı,
Televizyon/Dizi Bağımlılığı gibi bağımlılık
türlerini içerir.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

Ödevlerini aksatırlar.
Arkadaşlarının oyun davetini kabul
etmezler.(Futbol Oynayalım mı?) Hiç dışarıda
gerçek oyunlar oynamamaya başlarlar.
Kendi istediği şekilde oyun oynayamaz ise
öfkelenirler.
Sofrada yemek yemek istemezler. Yemek
saatinde sofrada/masada olmazlar.
Belirlediğiniz zaman kuralını daima aşar ya da
tamamen çığırır.(Gün içinde 1 saat oyun
oynatabilirsiniz dediyseniz 2 saat olur gibi.)
Oyun oynadığı /ekran karşısında olduğu sürenin
farkında olmaz.(10'dkdır oynuyorum der,
gerçekte yarım saat olmuştur gibi.)
Gün içinde uzun süre ekran karşısında olduğu
için uykusuz kalırlar.
Sağlık problemleri oluşur.
(Görme Bozuklukları, Boyun ve Bilek ağrısı gibi)
Yalan söyleme davranışı başlar.(Ne kadar süredir
oynuyorsun? "Yarım saattir" der ama iki saattir
oynuyordur gibi.)

BAĞIMLI OLMAMAK İÇİN;

#Ekransız Yemek

Sofrada iken cep telefonu, tablet, laptop gibi
teknolojik araçları kaldırın, televizyonu kapatın.
Sofrada birbiriniz ile iletişim halinde olun/sohbet
edin.

#Ekransız Yatak Uyku öncesi ekran kullanımı,
uyku kalitesini düşürmektedir. Bu nedenle uyku
saatinden 30 dk önce teknolojik araçları kapatın.
Teknolojik araçlar uyunulan odada bulunmasın.
Alarm için saat kullanın.

#Çaba Gösterin

Evinizde otururken herkesin teknolojik araç
kullandığını/ekran karşısında olduğunu mu
gözlemlediniz? O zaman; sohbet konusu açın.
Kutu oyunu çıkartın ve tüm aile bireyleri ile
birlikte oynayın. Kağıt/kalem kullanılarak oynanan
oyunları da tercih edebilirsiniz. Birbirinize bilmece
sorun. Misafirlige gidin/misafir çağırın, diğer
çocuklarla gerçek oyunlar oynayabileceği ortam
oluşturun.

#Fiziksel/Gerçek Etkinliklere ağırlık verin

Gerçek ve kutu oyunları oynama süresi uzun, dijital
oyunlar oynama süresinin kısa-gün içinde en fazla
60dk- olmasını sağlayın. Anne- baba olarak
oynadığınız bir oyunu öğretin ve birlikte oynayın.
Dijital oyun oynama kuralı belirleyin ve
çocuğunuzun belirlenen kurala uymasına destek
olun. Çocuğunuz arta kalan sürede sıkılabilir,
bırakın sıkılsın.

Teknolojik Araçlarınızı Sessize Alın

Birbiriniz ile sohbet ederken cep telefonunuz ile
ilgilenmeyin. Sessize alın ve sadece acil aramalara
cevap verin.

#Teknolojik Araç Olmadan Yap

Oyun oynarken, kitap okurken, boyama yaparken
vb. çocuğunuzun kendini mutlu hissettiği
aktivitelerde bulunurken teknolojik araçlar yanında
olmasın. Ödevlerini yaparken veya herhangi bir
sınava çalışırken teknolojik araçlar sessizde olsun
ve yanında bulunmasın. **Not: +13 akıllı cep
telefonu kullanma yaşıdır. Bir başkasında
olması kabul edilmemelidir)**

DİJİTAL OYUN NEDİR?

Çocuğunuz/bireyin tablet/ cep telefonu/ bilgisayar
üzerinden sanal ortamda çevrimiçi ya da çevrim
dışı oynadığı oyunlardır.

Çocuklar Hangi Dijital Oyunları

Oynamaktadır.

Edindiğimiz bilgilere göre ortaokul öğrencilerimiz -5,6,7,8.sınıf-; **PUBG, ZULA** oyunları başta olmak üzere , **GRANNY, SLENDERMAN, CALL OF DUTY** gibi oyunlar oynamaktadırlar.

Dijital Oyunların İçeriğinde Neler Var?

Oynadıkları bu oyunlar çocuklarımızın yaşına uygun değil ve oyunlar doğru ve kaliteli içeriğe sahip değildir.

Oyunların İçeriği;

Şiddet, Cinsellik/Çıplaklık, Korku Ögeleri,

Bağımlılık Yapıcı Madde,

İddia ve Bahis, Küfür,

Kaba ve Cinsel İçerikli Dil,

İrkçilik ve Ayrımcılık içermektedir.

Çocuğunuzun tablet/akıllı cep telefonu ve bilgisayarını kontrol ederek belirtilen oyunlar var mı yok mu öğrenin ve gereken tedbirleri alın.(Yaşına uygun olmadığı ve doğru olmayan içeriğe sahip olduğu için silmesini isteyebilirsiniz.)Oyunları araştırarak çocuğunuzun yaşına uygun mu değil mi? ve doğru içeriğe sahip mi değil mi? bilgi edinin.

Dijital Oyunların Olumlu/Olumsuz

Sonuçları Nedir?

Kaliteli ve doğru içeriğe sahip değil ve yaşına uygun değilse çocuğunuzun davranışları olumsuz yönde gelişir. Küfür etme davranışı artar. Problemlerini şiddet kullanarak çözer. Ani öfkelenir ve öfkelerini kontrol edemeyen bireye dönüşür. Kaliteli ve doğru içeriğe sahip ve yaşına uygun oyunlar ise; çocuğunuzun zihinsel/bilişsel-dil gelişimini destekler.

Hangi Dijital Oyunları Oynayabilirler?

Minecraft, Sım City Buildt, Roblox, Ateş ve Su, Mental- Up, Pes, Pac- Man, Red Ball, Fruit Ninja Oyun Tasarlama Uygulamaları; Draw Your Game, Scratch, 5 dakikada yap...

SOSYAL MEDYA NEDİR?

Kişisel hesap oluşturarak fotoğraf/video yüklenebilen/bilgi ve içerik paylaşımında bulunulabilen ve kişiler arası iletişim ağının var olduğu uygulamalardır. Sosyal Medya Uygulamaları; Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Youtube, Tiktok v.b

Doğru Sosyal Medya Kullanımı/ Dikkat Etmemiz Gereken Kurallar

Çocuklarımızın sosyal medya hesabı var mı yok mu, öğrenin.

Arkadaş listesini kontrol edin, yaşıtı değil ve gerçekte arkadaşı olmayan kişilerin ekli olmasına izin vermeyin, kim olduklarını sorabilirsiniz.

Sosyal Medya hesaplarınızı gizlilik ve güvenlik ayarlarını üst düzeye getirerek kullanın.

Çocuklarınıza sosyal medya hesaplarının şifresini kimse ile paylaşmaması- en yakın arkadaşı ile bile- ve güçlü şifre belirlemesi gerektiğini belirtin.

Uygun olmayan paylaşımlar yapıp yapmadığını kontrol edin.(Siyasi ya da cinsel görsel içeren)

Profil fotoğraflarının özel fotoğraflar kategorisinde olmaması gerektiğini belirtin.

Youtube' u **kısıtlı modda** kullanmasına izin verin.

Güvenli İnternet Hizmeti

Güvenli İnternet Hizmeti (GİH) sizi ve ailenizi internetin zararlı içeriklerinden korumak amacıyla geliştirilmiştir. Güvenli İnternet Hizmeti, isteğe bağlı, **ücretsiz**, şeffaf, kullanımı kolay, interaktif ve tüketici memnuniyetini esas alan bir kamu hizmetidir.(İnternet sağlayıcı kurum/operatörlerinizden bilgi alarak geçebilirsiniz)

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi
Sağlıklı günler dileriz ☺

SİBER ZORBALIK NEDİR?

Sanal ortamda doğru olmayan ve hukuki olarak suç niteliğinde davranışlarda bulunulmasına siber zorbalık denir. Örneğin; başkasının hesabına girmeye çalışmak, hesabını ele geçirmeye çalışmak, başkasının hesabına girip onun ağzından mesajlar atmak ya da paylaşımında bulunmak, başkasının adına gerçek olmayan(fake) hesap açmak ve oymuş gibi davranarak mesajlar atmak ya da paylaşımlarda bulunmak, size ait olmayan fotoğrafı/fotoğrafları izinsiz indirmek ve paylaşmak ya da birine göndermek gibi.(**Siz de yapmamalısınız, size karşıda yapılmamalıdır.**)

Ayrıca paylaşımlarınıza da kimsenin hakaret ve tehdit içeren yorumlarda bulunma hakkı yoktur.

Sizin izniniz dışında size/çocuğunuza mesaj atan, fotoğraf(özellikle cinsellik/çıplaklık içeren) ya da video/link gönderen var ise; yapmanız/yapılması gereken 5 adım;

Dur! Cevap Yazma, Kayıt Altına Al, Güvendiğin Bir Yetişkine Anlat, Yasal Hakkını Kullan. (Bu beş adımı çocuğunuza öğretin.)

Paylaşımlara yorumda bulunurken kaba kelimeler kullanmamasını, yorumlarında tehdit ve hakaret içeren cümleler olmamasını, çevrimiçi oyun oynarken- ki sadece gerçek arkadaşlarımızı eklemeliyiz- de küfür yazmaması/söylememesi, kaba kelimeler yazmaması/söylememesi gerektiğini mutlaka belirtin ve kontrol edin.

Unutmayın!!! Dijital dünyada işlenen suçlar hukuk kuralları ile güvence altındadır.

ÇOCUĞUNUZU DAİMA ÖNEMSEYİN!!!