

The background is a vibrant blue with a collage of digital and educational icons. At the top, a hand points to a tablet displaying a grid of colorful icons (red 'R', yellow 'Y', blue 'B'). To the right, a hand rests on a large, dark blue grid. Below, a hand holds a smartphone showing a colorful bar chart. Other elements include a magnifying glass, a red gift box, a shopping basket, and various geometric shapes like circles and triangles. The overall theme is digital literacy and technology use in education.

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Bu kitapçık MEB'in 2020-2021 eğitim öğretim yılı rehberlik hizmetleri için belirlediği "Bilinçli Teknoloji Kullanımı" genel hedefi doğrultusunda hazırlanmıştır.

# İÇİNDEKİLER

01

TEKNOLOJİ VE İNTERNET

02

ÇOCUKLAR VE GENÇLER TEKNOLOJİYİ NASIL  
KULLANIR?

03

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE BELİRTİLERİ

04

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN SEBEPLERİ VE  
RİSK GRUPLARI

05

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

08

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

11

SİBER ZORBALIK

13

KAYNAKÇA

# TEKNOLOJİ VE İNTERNET

Bilişim teknolojileri 1980'li yıllardan itibaren insan yaşantısının her alanında yer almaya başlamıştır. Hayatı kolaylaştıran bu teknolojik gelişmeler toplumsal yapıyı yeniden şekillendirmiş, kişisel davranış ve özelliklerde değişikliklere neden olmuştur. Bilgisayar, internet, web ve mobil teknolojiler ile anlık mesajlaşma, sosyal ağlar ve blog yapıları gibi uygulamalar, kişiler arasındaki iletişim kanallarını arttırmıştır. Uluslararası örgütler tarafından gelişmişlik göstergeleri arasında kabul edilen bu teknolojiler, bilgi toplumu olma sürecinin en temel unsurları arasına girmiştir.

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır ve insanların her geçen gün gittikçe artan "üretilen bilgiyi saklama, paylaşma ve ona kolayca ulaşma" istekleri sonrasında ortaya çıkmış bir teknolojidir. Bu teknoloji yardımıyla pek çok alandaki bilgiye insanlar kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişebilmektedir.

Yetişkinler interneti genellikle kendi işlerinin bir parçası olarak kullanırken, 13-19 yaş arası gençler interneti daha çok oyun oynamak müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak için kullanmaktadır. Ergenlerin kendi beyanlarına göre internet kullanımları incelendiğinde %74'ünün yabancı biri ile iletişim kurduğu, % 44'ünün silah ve patlayıcılarla ilgili bir siteyi ziyaret ettiği, % 25'inin kimlik bilgilerini paylaştığı, % 21'inin pornografik siteleri ziyaret ettiği, % 7.5'nin nefret içerikli siteleri izlediği bulunmuştur.

Sağlıklı internet kullanımı; çocukların ve gençlerin yaşadıkları deneyimlerini yönlendirmelerine, hızlarını ayarlamalarına ve bilgi toplarken okuma, yazma, seçme, sınıflandırma gibi çeşitli becerilerini kullanmalarına yardımcı olmaktadır. Kontrolsüz internet kullanımı ise çocuğun ve gencin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir

Ülkemizde, internet kullanıcısı sayısı 1998 yılında 239 bin iken, 2005 yılında 14 milyon olmuştur. 2007 yılı itibari ile ülkemiz Avrupa internet kullanımının % 4.6'sını oluşturmaktadır

# ÇOCUKLAR VE GENÇLER TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANIR?

## OLUMLU KULLANMA

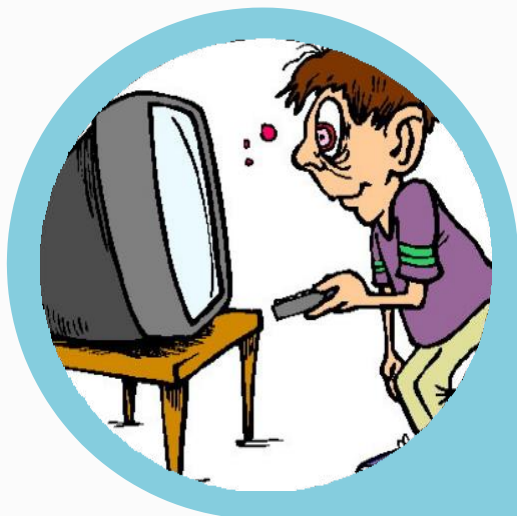
İnternet ve teknoloji çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. İstedikleri bilgilere, bilimsel kaynaklara çocuklar ve gençler internet vasıtasıyla anında ulaşabilmektedir.

Gençler, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.

Çocuklar, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktalar. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.

İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.

İnternet ve teknoloji, çocukların küresel bir dünyada yaşadıkları gerçeğini vurgular. Çocuklar başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edindikleri gibi dünyanın hemen her tarafından arkadaş da edinebilir.



## KÖTÜYE KULLANMA

Çocukların teknoloji ve interneti;

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- Kullanımın uzun süreli olması,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalması,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE BELİRTİLERİ

Bir nesne veya davranışa aşırı düşkünlük olarak tanımlanan bağımlılık kavramı genellikle sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanımı ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Ancak son yıllarda kumar, egzersiz, yeme, uyuma gibi bazı davranışların da bağımlılık yaptığı savunulmaktadır. Benzer durum bilgisayar, internet, çevrimiçi oyun, tablet, mobil telefon gibi teknolojik cihazlar ve uygulamalar için de geçerlidir. Bu teknolojiler aşırı kullanımlara bağlı olarak kişilerde teknolojik bağımlılıklara yol açmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;

- Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması,  
Teknolojiden uzak halinca huzursuzluk,
- uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,  
Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir
- sorun oluşturmalarına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi,  
Planlanandan daha fazla teknoloji başında
- kalınması,  
Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da
- zihnen teknolojiyle geçirilmesi,  
Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili
- kontrolün kaybedilmesi,  
Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile,
- bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi.





## ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE TEKNÖLOJİ BAĞIMLILIGININ SEBEPLERİ

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak.
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek Gerçek
- dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

## KİMLER RİSK ALTINDA?



- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

# TEKNOLOJİ, BAĞIMLILIĞININ OLUMSUZ ETKİLERİ

Günümüzde çocuklar ve ergenler hem geleneksel hem de modern teknoloji ile iç içe büyümektedirler. Televizyon gibi geleneksel teknolojilerin kullanım süresindeki artışın ve izlenen içeriklerin, çocukların gelişimi ve sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmekle birlikte, son yıllarda daha da yaygınlaşan bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi modern teknolojik cihazların kullanımının da çocuklar için hem yararlı olduğu hem de sağlık riskleri taşıdığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık riskleri doğurduğu görülmektedir..

Dijital teknoloji kullanım alanlarının çoğalmasının ve dış mekan oyun alanlarının giderek azalmasının çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu görülmektedir. Bu nedenle teknolojik cihazlarda oyuna ayrılan sürenin uzamasının çocukların akranları ile yüz yüze iletişiminin ve grup oyunlarının azalmasına yol açtığı görülmektedir.

Teknolojik cihazlarda oynanan oyunların, eğlenceli ve merak merak uyandırıcı olmasına karşın birçok oyunun şiddet içeriğine sahip olduğu görülmektedir. Şiddet içeren dijital oyunlarda sürekli olarak şiddetin bir sorun çözme aracı olduğu, amaca ulaşmak, yenmek, daha fazla kişiye hükmetmek için her yolun kullanılması gerektiği mesajı verilmektedir.



Dijital teknoloji kullanımı çocukların fazla enerji gerektirmeden bireysel zaman geçirmelerine neden olmakta, çocukların pasif alıcı olmalarına ve çocuğun çevresi ile 'temassızlığına' yol açmaktadır. Aynı zamanda ebeveynler ile çocuklar arasında disiplinle ilgili tartışmalara da yol açabilmektedir.

# KULLANILAN TEKNOLOJİK ARAÇLAR VE ETKİLERİ

## TELEVİZYON

- Okul çağı döneminde dikkat problemi
- İki yaş altı çocuklarda dil gelişimine olumsuz etki
- Okul öncesi çocuklarda davranış bozuklukları
- Sosyal çevreyle etkileşimlerde ve oyunlarında zihinsel faaliyetleri etkin olarak kullanamama

## AKILLI TELEFON

- Pasif, agresif, özgüvensiz, sosyal açıdan uyumsuz olma
- Obsesif, bağımlı ya da anti-sosyal özellikler taşıma
- Sık moral bozukluğu, anksiyete
- Düşük akademik performans
- Aile ve arkadaşlarla zayıf ilişkiler

## BİLGİSAYAR VE İNTERNET

- Dikkat eksikliği
- Yaratıcılık ve hayal gücünün gelişmemesi
- Dil becerisi kazanamama
- Düşük akademik başarı
- Saldırgan ve zarar verici davranışlar
- Yasal olmayan, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim
- Tehlikeli insanlarla iletişim
- Oyunlara bağımlılık

## VIDEO OYUNLARI

- Agresif davranışlar
- Oyunlardaki şiddet ile gerçek hayattaki şiddet arasında güçlü bir bağ kurma
- Toplumsal izolasyon
- Çevre ile kaynaşma ve iletişim eksikliği





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÇOCUKLARIN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ÖLUMSUZ ETKİLERİ

Dijital teknoloji kullanımı, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda dikkat sorunları, agresif davranışlar, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku sorunları ile ilişkilendirilmiştir.

Aşırı teknolojik cihaz kullanımı; oyun oynama, yemek yeme ve uyku için ayrılması gereken zamanın kötüye kullanımına sebep olmaktadır. Ayrıca çocukların bilişsel ve duygusal gelişimi üzerine endişe verici sonuçlara zemin hazırlamaktadır.

Teknolojik cihazlarla erken yaşlarda tanışmış olmaları, onlarla fazla zaman harcamaları, düşük kaliteli ve uygunsuz içerikler izlemeleri sonucu çocuklarda; dürtü kontrolü, öz düzenleme, zihinsel esneklik, diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını anlama becerileri olumsuz yönde etkilemektedir.

Çeşitli araştırmalara göre, teknolojik cihazların aşırı kullanımı çocukların işbirliği ve paylaşma becerilerinin gelişimini engellemekte, motivasyonlarını azaltmakta ve sorumluluk alma becerilerini etkilemekte, böylece çocukların duygusal gelişimleri risk altına girmektedir.

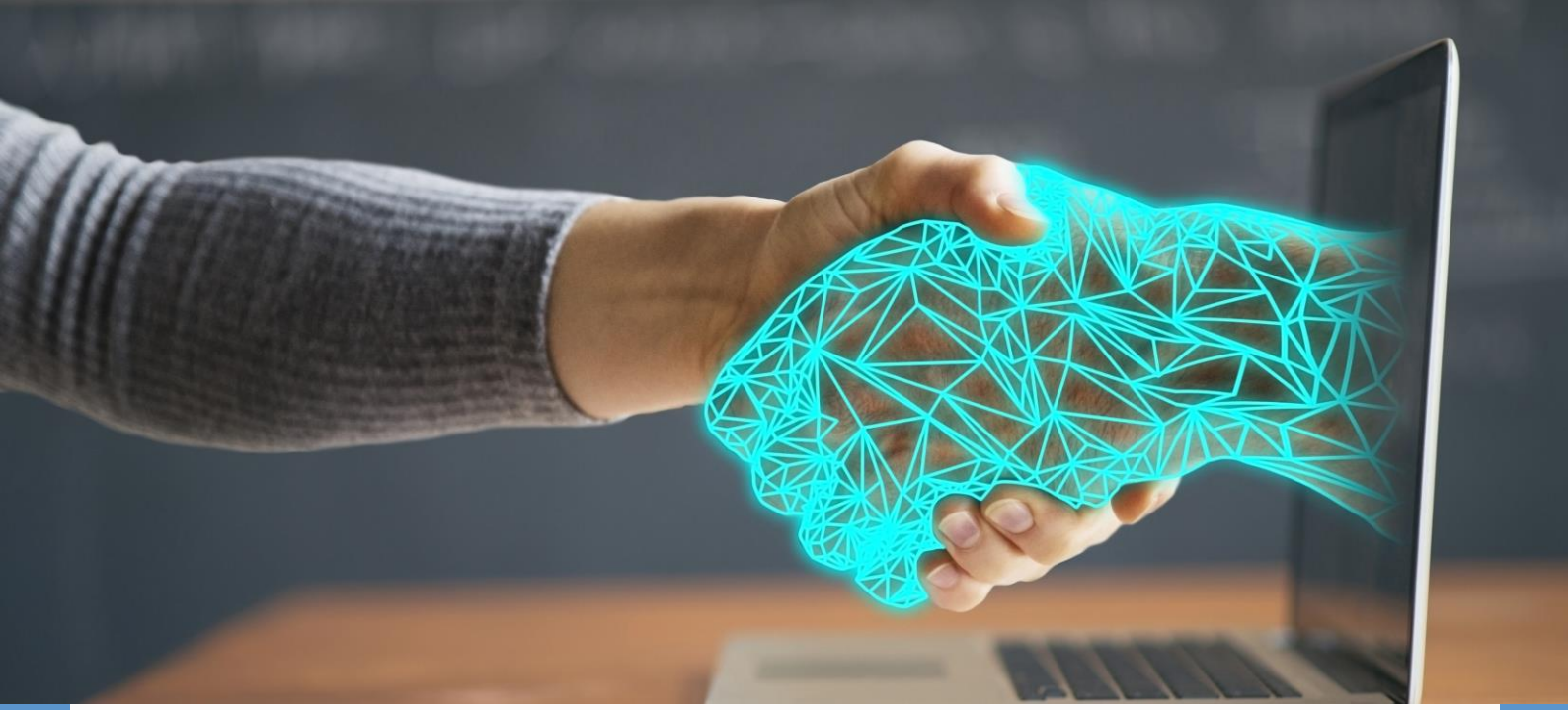
Aşırı teknolojik cihaz kullanımı ile anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, utangaçlık, duygusal ve sosyal beceri yetersizlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Gelişim çağındaki olan çocukların motor becerileri çok çeşitli etkinliklerle gelişmektedir. Bu dönemde teknolojik cihazlar uygun koşullarda, uygun yazılımlarla, ve uygun süre ile kullanılmadığında çocukların motor gelişimleri gecikmektedir. Çocukların uzun süre hareketsiz olarak teknolojik cihazlarla vakit geçirmeleri büyük ve küçük kas becerileri, el ve göz koordinasyonu gibi kaba ve ince motor gelişimlerini olumsuz etkilemektedir.

Gereğinden fazla teknolojik cihaz kullanımı ve yetersiz uyku alışkanlığı çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini azaltmaktadır.

Çocuklar sağlıklı bir şekilde gelişim göstermeleri için günde 3-4 saat fiziksel aktivite ve sosyal etkileşime gereksinim duymaktadırlar. Teknoloji kullanım ve televizyon izleme süresinin artmasının , çocuklukta obezite ile pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sosyal medyayı aşırı kullanan veya yatak odasında teknolojik cihazlarla uyuyan çocukların uyku bozuklukları açısından daha fazla risk altında olduğu tespit edilmiştir. Gündüz saatlerinde teknolojik cihaz kullanımı da uyku kalitesini etkileyebilmektedir. Gündüz teknolojik cihazların kullanımı, kısa uyku süresine uykuya dalma süresinin gecikmesine neden olmaktadır. Kötü ve yetersiz uyku alışkanlığı, çocukların ruhsal durumunu, davranışlarını akademik başarılarını, büyüme gelişme hızlarını olumsuz etkilemektedir.



TEKNOLOJİNİN ZARARLI KULLANIMI SONUCUNDA BİRÇOK OLUMSUZ ETKİ İLE KARŞI KARŞIYA OLDUĞUMUZU GÖRDÜK. FAKAT BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE TEKNOLOJİNİN OLUMLU ETKİLERİNDEN DE YARARLANMAK MÜMKÜN.

## ÇOCUĞUN GELİŞİMİ ÜZERİNDE TEKNOLOJİNİN OLUMLU ETKİLERİ

- Görsel tercih ihtiyacına cevap verir.
- Seçim yapmaya imkan tanır.
- Düzenleme yapmak kolaydır.
- Anında geri bildirim ve memnuniyet sağlar.
- İnteraktif öğrenmeye olanak sağlar.
- İçerik yaratma imkanları sağlar.
- Bilgiye anında erişim sağlar.
- Farklı öğrenme seçenekleri sağlar.

## EĞİTİCİ DİJİTAL OYUNLARIN OLUMLU ETKİLERİ

- Görsel-dikkat becerilerini geliştirir.
- Eğitsel içerikli oyunlar ders başarısını artırır.
- Problem çözme becerisi kazandırır.
- Strateji geliştirme, akıl yürütme becerilerini geliştirir.
- Karar verme becerilerine katkı sağlar.
- Başarı duygusu kazandırır ve öz güveni artırır.
- Günlük yaşamda ve eğitimi sırasında öğrenilen pek çok kavram bilgisayar oyunları ile pekiştirilebilir.

# ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI HÜSUSUNDA VELİLER NE YAPABİLİR?

Çocukların bilinçli teknoloji kullanımı noktasında veliler için başlıca ana kavramlar;

**sınır koymak ve tutarlı olmaktır.**

Sınır koymak; iletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.

Tutarlı olmak ise; kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir.

Bu iki kavram doğrultusunda velilerin sergileyebileceği yaklaşımlar aşağıdaki sıralanmıştır;

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,
- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmek,
- Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamaları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütlemek,
- Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak,
- Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak ve çocuğu bu doğrultuda gözlemleyebilmek.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak,
- Çocuğun internet ve bilgisayar kullanımı için “ev içi denetleme” sistemlerini oluşturmak,
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almaktır.

Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir.

## SINIRLAMALAR VE SÜRELER DEDİK, PEKİ HANGİ YAŞ GRUBU ÇOCUK İÇİN NE KADAR SÜRE SINIRLAMASI UYGUNDUR?

**0-3 YAŞ**

Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

**3-6 YAŞ**

Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.

**6-9 YAŞ**

Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.

**9-12 YAŞ**

Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.

**12 YAŞ+**

Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

## AYRICA;

- Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına almanız takibinizi kolaylaştıracaktır.
- Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.
- Kontrol edilmesinin zorlaştığı durumlarda bilgisayarın belirli bir süre sonra kendini kapattığı koruma programları kullanılabilir.
- Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdaki çekilmesi gereklidir. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir. Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır.

# SİBER ZORBALIK

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Bu durum, hukuki sonuçlara yol açabilecek ve hapis cezası gerektirebilecek bir suçtur. Siber zorbalığa verilebilecek örnekler şu şekildedir;

- Facebook, Twitter ve Snapchat gibi sosyal ağ siteleri aracılığıyla; rahatsız edici, tehdit veya hakaret içeren mesaj ve içeriklerin paylaşılması
- Diğer insanların görmesini istemeyeceğinizin fotoğraf, video veya görüntülerinizin izniniz olmaksızın herkese açık olacak şekilde paylaşılması
- Kişi hakkında dedikodu veya yalan içeriklerin mail veya sosyal ağlar aracılığıyla yayılmaya çalışılması
- Kişinin hesap şifresinin ele geçirilmeye çalışılması veya sahte bir hesap aracılığıyla (fake hesap) taklit ve zararlı paylaşımların yapılması
- Tanıdığınız veya tanımadığınızı kişiler tarafından yapılan mesaj saldırıları ve spam yöntemlerle rahatsız edilmek
- Zararlı yazılımlar vasıtasıyla bilgisayar veya mobil cihazlarındaki kişisel dosya ve verilerinize erişilmeye çalışılması, bu dosyaların herkese açık olarak paylaşılması



Birçok çocuk, zorbalığa uğradığını ebeveynlerine dahi bildirmekten çekindiği için kaç çocuğun bu duruma maruz kaldığını tespit etmek oldukça zor. Ancak, siber zorbalığın yaygınlığı ile ilgili son dönemde yapılan araştırmalar, yaklaşık olarak 4 ergenden 1'inin siber zorbalığa maruz kaldığını ve 6 ergenden 1'inin de başkasına siber zorbalık yaptığını kabul ettiğini gösteriyor. Bazı çalışmalarda, ankete katılan ergenlerin yarısından fazlası sosyal ya da dijital medya üzerinden tacize uğradıklarını belirtiyor.

Şiddetli, uzun süreli ve sık tekrarlanan siber zorbalık, hem mağduru hem de zorbayı kaygı, depresyon ve strese bağlı diğer bozukluklar için daha fazla risk altında bırakabilir.

# ÇOCUĞUNUZUN SİBER ZORBALIĞA UĞRADIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- İnternet veya mobil cihazları kullandıktan sonra duygusal olarak öfkelenmek
- Dijital yaşamı hakkında aşırı korumacı davranışlar
- Aile üyelerinden, arkadaşlar ve genel rutin aktivitelerden uzaklaşmak
- Okul ve grup toplantılarından uzaklaşmak, kaçınmak
- Ders performansı ve akademik başarının düşmesi
- Evde sürekli kızgın, öfkeli ve tedirgin davranışlar sergilemek
- Ruh halinde, davranışlarında, uyku ve iştah düzeninde sürekli değişimler
- Alışılmışın dışında; bilgisayar ve telefon gibi cihazları kullanmayı bırakmak ya da uzaklaşmaya çalışmak
- Anlık ileti, mesaj ya da e-posta geldiğinde gergin ve aceleci davranmak
- Bilgisayar ve telefon kullanımına ilişkin tartışmalardan kaçınmak

## DURUMU FARK ETTİĞİNİZDE NE YAPMALISINIZ?

Çocuğunuzun siber zorbalığa maruz kaldığını fark ederseniz, onu rahatlatmaya çalışın ve desteğinizi sunun. Çocukluğunuzda yaşadığınız herhangi bir zorbalık deneyiminizden bahsetmeniz daha az yalnız hissetmesini sağlayabilir.

Bu durumun çocuğunuzun hatası olmadığını, zorbalığın mağdurdan çok zorbanın kendisiyle alakalı olduğunu bilmesini sağlayın. Sizinle konuşarak doğru olanı yaptığı için çocuğunuzun övün. Ona yalnız olmadığını, birçok insanın hayatının bir noktasında zorbalığa uğradığını hatırlatın. Bu durumla birlikte başa çıkmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyerek çocuğunuza güven verin.

Zorba okuldan birisi ise, okuldan birine (müdür, psikolojik danışman ya da öğretmen) durumu anlatın. Birçok okul, siber zorbalık ile mücadele edecek protokollere sahip. Ancak, okula haber vermeden önce çocuğunuza bu planınızdan mutlaka bahsedin, böylece birlikte ikinizin de rahat hissedebileceği bir plan oluşturabilirsiniz.

Çocuğunuzun siber zorbalığa karşılık vermemesi için teşvik edin, çünkü bunu yapmak durumu kızıştırır ve daha kötü hale getirir. Ancak, tehdit içeren mesajları, fotoğrafları ve metinleri saklamayı ihmal etmeyin. Çünkü bunlar zorbalığı yapan kişinin ailesine, okuluna, işverenine hatta gerekli durumlarda polise bile delil olarak gösterilebilir. Gelecekte lazım olması durumunda kullanmak üzere bu içeriklerin ekran görüntüsünü ve çıktısını alabilirsiniz.

Çocuğunuza siber zorbalığa maruz kaldığında aşağıdaki davranışları yapmasını öğretmelisiniz.

- **Dur:** Zorbalık eden kişiye yanıt yazma.
- **Engelle:** Zorbalık yapan kişiyi engelle.
- **Bildir:** Bu olayı ailene, müdür yardımcısına, psikolojik danışmanına ve internet sitesinin yöneticisine bildir.



# KAYNAKÇA

Cümert Tarı, I., Kayıran, S. M., (2010). Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.

Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Geçerliliği: Bileşenler Modeli Yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 433–469.

9 Ekim 2020 tarihinde

[https://atasehir.yonderkoleji.com/upload/dosyalar/Bilincli\\_Teknoloji\\_Kullanimi\\_Sayi\\_54.pdf](https://atasehir.yonderkoleji.com/upload/dosyalar/Bilincli_Teknoloji_Kullanimi_Sayi_54.pdf) adresinden ulaşıldı.

9 Ekim 2020 tarihinde

[https://www.odtugvo.k12.tr/ankara/pdf/Ergenlerde\\_Bilincli\\_Teknoloji\\_KullanYmY.pdf](https://www.odtugvo.k12.tr/ankara/pdf/Ergenlerde_Bilincli_Teknoloji_KullanYmY.pdf) adresinden erişildi.

9 Ekim 2020 tarihinde

[http://corumram.meb.k12.tr/dosyalar/listele\\_dosya\\_2189762\\_Bilin%C3%A7li%20Teknoloji%20Kullan%C4%B1m%C4%B1](http://corumram.meb.k12.tr/dosyalar/listele_dosya_2189762_Bilin%C3%A7li%20Teknoloji%20Kullan%C4%B1m%C4%B1) adresinden erişildi.

9 Ekim 2020 tarihinde <https://lise.tbm.org.tr/> adresinden erişildi.

13 Ekim 2020 tarihinde <https://www.unicef.org/turkey/siber-zorbal%C4%B1k-nedir-ve-nas%C4%B1l-%C3%B6nlenir> adresinden erişildi.

13 Ekim 2020 tarihinde <https://kidshealth.org/en/parents/cyberbullying.html> adresinden erişildi.