

Kontrol Listesi:

İnternet Bağımlılığı Tehlikesi

Anneler-babalar olarak ciddiye almanız gereken sinyaller:

- Çocuğunuz bilgisayar ve oyun konsollarını günde dört saat ya da daha fazla kullanıyor,
- Çocuğunuz arkadaşlarıyla artık seyrek buluşuyor ya da hiç buluşmuyor,
- Çocuğunuz başka etkinliklere ve hobilere artık ilgi duymuyor,
- Çocuğunuzun okulda ya da meslek eğitiminde gösterdiği başarı derecesi giderek düşüyor,
- Çocuğunuz bünyesini ihmal ediyor, iştahsız ve bütün gün genellikle yorgun,
- Bilgisayar kullanmasına izin verilmediğinde, çocuğunuz saldırgan ve depresif bir tavır sergiliyor.

Tacize Karşı Önlemler/Kurallar

- İnternette kişisel bilgilerinizi (isim, adres, telefon numarası vb) açıklamayın.
- İlk kez internet üzerinden tanıştığınız yabancı kişilerle gerçek yaşamınızda buluşmayın.
- Size yabancı (tanımadığınız) kişilere ait dosyaları ve e-mailleri açmayın.
- Kendi fotoğraflarınızı tanımadığınız kişilere internet üzerinden göndermeyin.
- Facebook benzeri internet platformlarında kişisel fotoğraf ve başka bilgi/belgeler sadece tanıdık ve arkadaşlarınızın erişimine açık olmalı.
- Emin olmadığınız durumlarda destek arayın.

Teknik Güvence için Önlemler

- Her linki tıklamayın ve «ok» basmak için aceleci olmayın.
- İnternette tanımadığınız program indirmeyin.
- Emin olmadığınız durumlarda destek arayın.

Bilgilendirme ve Danışma

Broşürler

Anneler-babalar için ayrıntılı Almanca broşür: «Arama/tarama, sanal ortamda çetleşme ve oyun oynama ... Çocuklarla ve Gençlerle internet kullanımı üzerine konuşun». Yayımlayan: Bağımlılık Üzerine Bilgi – İsviçre. İnternet üzerinden şu adresten edinebilirsiniz:
www.suchtschweiz.ch/DocUpload/Surfen_gamen_chatten_jugendlichen_sprechen.pdf

Danışma Kuruluşları

İlke belirlemede ve uygulamada sorunlarla karşılaşırsanız: Bölgenizdeki Gençler için Danışma ya da Gençler ve Aileler için Danışma kuruluşlarıyla ilişki kurun. Adresleri şuradan edinebilirsiniz:

Adresler:

www.jugendberatung.me ya da
www.lotse.zh.ch/service/detail/500012

Ya da Anneler-babalar için acil telefon hattını arayın: 044 261 88 66.

Çocuğunuzun interneti çok sık kullandığı ve bağımlılık geliştirdiği konusunda endişeliyseniz bölgenizdeki, «Bağımlılığa Karşı Mücadele Kurumu»nu arayabilirsiniz. Adresleri şuradan edinebilirsiniz:
www.suchtprevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen ya da tel.: 044 634 49 99.

Oyun Bağımlılığı ve Diğer Davranış Bağımlılıkları Merkezi, Zürich www.spielsucht-zh.ch ya da Tel. 044 360 41 18

İnternetteki Linkler

www.internet-abc.de/eltern

İnternet konusunda destek (almanca).

www.usk.de Bilgisayar Oyunları İçin Yaş Sınırları Üzerine Bilgiler (alm.).

www.jugendundmedien.ch

Medya eğitimi ve kullanımı üzerine bilgiler (Almanca, Fransızca, İtalyanca)

www.schau-hin.info

Medya Eğitimi Üzerine Bilgiler (alm./türk.).

www.security4kids.ch Tacizlere ve Virüslere Karşı Önlem Üzerine Bilgiler (alm./frz./ital.).

www.safersurfing.ch

Tacizlere Karşı Önlem Üzerine Bilgiler (alm.).

Sipariş

Elinizdeki broşürü şu internet adresinden:

www.suchtprevention-zh.ch/Publikationen

→ Informationsmaterial → Familie ya da telefonla şu numaradan: 044 634 49 99 isteyebilirsiniz. Zürich Kantonundan verilecek siparişler ücretsizdir.

2. Auflage, Juli 2012



İnternet: Çocukları ve Gençleri Destekleyelim

11-16 Yaş Grubu
Çocukların Anne ve
Babaları için Öneriler

Türkisch

Die Stellen für Suchtprävention
im Kanton Zürich

İnternet çocukların ve gençlerin gündelik yaşamlarının bir parçası olmuştur. Bilgisayar, oyun konsolları ya da cep telefonu ve iPod benzeri taşınabilir araçlar üzerinden çeşitli çevrimiçi (Online) uygulamalarını kullanabilmektedirler. İnternet büyük olanaklar sunmaktadır. Ancak bazı tehlikeleri de içerisinde barındırmaktadır. Her şeyden önce bağımlılığa yolaçabilir.

İnternetin Yararları/Sunduğu Avantajlar

- İnternet, bilgiye erişimde ve meslek yaşamına hazırlanmada yardımcı oluyor.
- İnsanlar arası ilişkilerde yeni iletişim ve değiş-tokuş biçimleri sunuyor.
- Heyecan veren hikayeler ve başka dünyalara bakış olanağı sunuyor.
- Can sıkıntısını gideriyor ve insanları rahatlatıyor.

İnternetin Tehlikeleri/Zararları

- İnternetteyken zaman hızla akar gider. Öyle ki, kişi internette kendisini kaybedebilir; interneti yoğun kullanmak gerçek yaşamda sosyal ilişkilerin ihmaline yol açabilir. Özellikle oyun ve çetleşme bağımlılık yapabilir.
- Çocukların ve gençlerin yaşlarına uygun olmayan, kendilerini korkutabilecek şiddet ve pornografik görüntüler içeren ya da benzeri sorunlu siteler internette hep vardır.
- İnternet yoğun olarak kullanıldığında okuldaki başarı derecesi düşebilir.
- Bir kere internete yüklenmiş olan bir şeyi, örneğin özel fotoğrafları, adresleri veya telefon numaralarını silmek ya da denetlemek pek olanaklı değildir.
- Bilgisayara zarar verebilecek virüsleri internetten indirme tehlikesi hep vardır.
- İnternet sosyal ilişki ağları, çocukların tacizi, teşhir edilmesi ve onurlarının kırılması gibi saldırılar için de kullanılabilir (Siber-Taciz / Cybermobbing).
- Tanımadığınız kişiler bir yandan çocukların ve gençlerin meraklarını suistimal ederek, öte yandan internette kimliklerini gizleme olanağını kullanarak onlardan özel bilgiler sızdırabilirler. Daha da tehlikelisi, bu kişilerin çocuklarınızla gerçek yaşamda buluşma olanağına erişmeleri olur.

Çocuklara Eşlik Etmek Önemlidir

İnternet tehlikeler barındırdığı için konu üzerine bilgi edinmeniz, soru sormanız, konuya ilgi göstermeniz, çocuğunuza eşlik etmeniz ve kendisiyle bazı ilkeler üzerinde anlaşmanız gerekir. Çocuğunuzu desteklemeniz için internetin bütün teknik ayrıntılarını bilmeniz gerekmez. Ancak neleri iyi, neleri kötü bulduğunuzu çocuğunuza nedenleriyle birlikte açıklamalısınız. Örneğin, niçin şiddet içeren oyunları ya da kızınızın sahil kıyafetiyle çektiği tatil fotoğraflarını internete yüklemesini istemediğinizi belirtmelisiniz.

Çocukların ve Gençlerin İnternette Yaptıkları

Kız çocukları daha çok başkalarıyla çetleşmek, yani iletişim için, erkek çocukları ise genellikle online (bileşim) ya da bilgisayar oyunları için interneti kullanırlar.

Bu el broşürü **birçok dilde temin edilebilmektedir: Almanca, Arnavutça, Boşnakça-Hırvatça-Sırpça, Fransızca, İngilizce, İspanyolca, İtalyanca, Portekizce, Tamilce, Türkçe.**

İnternet Üzerine Önemli Kavramlar

İnternet	Bilgisayar ve internet ilişki ağları iletişim ve bilgi değiş-tokuşunu sağlıyor.
Online (Bileşim)	İnternete etkin bağlı olma durumu
Çet Çetleşme Çet odaları (sanal sohbet odaları), İnternet platformları, Sosyal ilişki ağları:	Kelime anlamı: Sohbet etme. Kişiler çet (sanal sohbet odalarında ya da internet platformlarında (Facebook benzeri) öteki internet kullanıcılarıyla yazışarak sohbet edebilir, başka kişilerle resim değiş-tokuşu vb. yapılabilir ve bunu yaparken de gerçek kimliklerini gizleyebilirler.
Siber-Taciz (psikolojik yıldırma)	Gerçek kimlik gizli tutularak elektronik medya üzerinden kişileri taciz etme, onurlarını kırma, örneğin yalan/karalama veya kişisel fotoğrafların Facebook'ta yayınlanması. Bunlar genellikle tanıdık kişiler tarafından yapılır.
Gamen (oyun oynama)	Bilgisayarda oynama, oyun konsollarıyla yani internette.
Arama/Tarama	İnternette siteden siteye geçmek. Genellikle linkler üzerinden yapılır.
Link	Tıklama ile ulaşılabilecek başka internet sitelerine ya da dosyalara dikkat çekme.
İndirme	İnternette dosya, bilgi ve benzerlerini kendi bilgisayarına indirme.

Annelerin-babaların Yapabilecekleri

- Konu üzerine bilgi edinin. Elektronik medya ve bunları kullanımınız/tüketiminiz üzerine düşünün.
- Çocuğunuzla birlikte interneti keşfedin. Çocuğunuzun internette neler yaptığını kendisine sorun ve hangi oyunları oynadığını size göstermesini isteyin.
- İnternetteki olası tehlikeler üzerine çocuğunuzu aydınlatın (çetleşme sırasında istenilmeyen tanışmalar, virüs bulaşması vb.).
- Çocuğunuzla beraber elektronik medya araçlarını ne kadar sıklıkta ve ne kadar süreyle kullanabileceği konusunda ilkeler belirleyin. İlkelere uymasına da dikkat edin.
- Söz konusu medya araçlarının yanı sıra, öteki etkinliklere ve arkadaşlarına yeterli zaman ayırmaları için çocuğunuzu motive edin.
- Çocuğunuzun yaşına uygun gelecek oyunları ve filmleri seçmesine dikkat edin.
- Konu hakkında kendinizden genel anlamda emin olamazsanız, başka annelerle-babalarla görüş alışverişinde bulunmak işinizi kolaylaştırabilir. Ayrıca danışma kurumlarının destek ve önerilerini de alabilirsiniz.
- İnternette ceza gerektirecek davranışlar üzerine çocuğunuzu aydınlatın. Özellikle de Siber-Taciz ve internetten indirilecek bilgiler/dosyalar hakkında.