

Veli Olarak; Güvenli İnternet Kullanımı İçin Üzerime Düşen Görevler



Değerli Veliler;

1. En az çocuğunuzu koruyacak kadar internet kullanmayı öğrenin,
2. İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun,
3. İnternetin derslerini aksatmasına izin vermeyin,
4. Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin,
5. İnternet sebebiyle sorumluluklarını yerine getirmemesine fırsat vermeyin.

OLASI RİSKLER VE TEHLİKELER

1. Şiddet ve müstehcen içerikli görüntülerin etkileri.
2. Fiziksel sağlık sorunları, (ekran başında aşırı vakit geçirmekten kaynaklı-duruş, uyku ve beslenme bozuklukları)
3. Öfke, şiddet ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar, (sosyal çevre yoksunluğu)
4. Aşırı kullanımın sebep olduğu teknoloji bağımlılığı,

BİLMELERİ GEREKENLERİ ÖĞRETİN

1. İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demeyi,
2. Hoşlanmadıkları bir durumu sizinle paylaşmaları gerektiğini,
3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmeyi,
4. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu,
5. Hayatın sadece internette ibaret olmadığını...

ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN

1. Ailenin internet kullanım zamanlarına ilişkin kurallar belirleyin ve bunlara önce siz uyun,
2. Aile içi aktiviteler düzenleyin,
3. Çocuğunuzun en iyi ve en güvenli limanı siz olun.



SOSYAL AĞLARA DİKKAT EDİN

1. Çocuğunuz bu sitelere (örn. facebook, instagram, twitter) üye ise, sizde üye olup onun arkadaşı olun.
2. Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
3. Tam isim, adres, telefon, okul bilgilerini ve özel fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin.
4. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
5. Arkadaş ve takip listelerini aralıklarla kontrol edin.



İnternetteyken sizi rahatsız eden, Zararlı ve rahatsız edici internet sitelerini www.ihbarweb.org.tr, guvenlinet.org.tr/tr adresine ya da 0312 586 55 00 numaralı telefona hemen şikâyet edin.

Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımının Önlenmesinde Ailenin Rolü Nedir?

Aile, gencin değerler sisteminin oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Anne-babalar çocuklarına doğru-yanlış, sorumluluklarının gelişmesini, kendilerine zarar verici davranışlardan korumalarını öğretmelidir. Bunu yaparken onlara güvenli bir ortam sağlamalı, ancak bazı sınırlamaları olduğunu da göstermelidir.

Anne-baba olarak çocuğunuzun madde ile ilişkili bilinçli bir tutum geliştirmesini sağlamada yapacağınız en önemli şey, kendi davranışlarınızla onlara örnek olmanızdır. Sizler sorunlarınızı nasıl çözüyorsunuz? Canınız sıkkin olduğunda hemen bir ilaç veya alkol kullanıyor musunuz? Sizin sorunlar karşısındaki tutumunuz derhal kimyasal bir yardımcıya başvurmak ise, çocuğunuz da sorunlar yaşadığında madde kullanabileceğini düşünebilir.

Anne-babalar çocuklarının davranışlarındaki değişikliklerin farkında olmalıdır. Ki bu değişiklikleri bir gençte ayırt etmek oldukça güçtür. Anne-babalar yoksunluk, depresyon, yorgunluk, dikkatsizlik, düşmanca tutum, aile üyeleriyle ve arkadaşlarla ilişkilerde değişikliklere karşı dikkatli olmalıdır. Buna ek olarak okul başarısı, okula devamsızlık, okuldan kaçma, daha önce ilgilendiği spor gibi aktivitelere ilgi kaybı ve yeme ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler de madde kullanımı ile ilişkili olabilir. Bu belirtiler madde kullanımı dışı nedenlerle de olabilmektedir.

Çocuğunuzun madde bağımlısı olmasını istemiyorsanız...

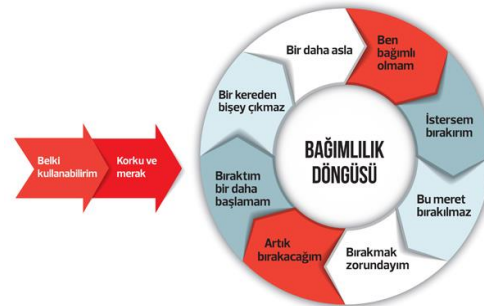
Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraş sahibi olmasını sağlayın. Spor yapmak, enstrüman çalmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri vb.

Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla tartışın. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.

Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu (hapse düşmek, işten atılmak, ehliyetini kaybetmek vb.) ona anlatın.

Ergenlik döneminde risk neden artmaktadır?

→ Ergenlik döneminde yargılama ve kararverme becerileri hala gelişmekte olduğu için, riski doğru değerlendirme yetileri kısıtlı olmaktadır. Bunun sonucunda gençler alkol ve madde kullanımına yönelebilirler. Alkol ve madde kullanan gençlerde *aile ve okul sorunları*, *okul başarısızlığı*, *sağlık sorunları* ve *yasal sorunlar* gelişmektedir. Oysa gençler alkol ve madde kullanımının zarar verici etkilerini algıladıkları zaman madde kullanımı azalmaktadır. Bu nedenle, çocuklara ve gençlere alkol ve madde kullanımının etkileri ve sonuçları hakkında doğru bilgilerin verilmesi onları madde kullanımından korumak için gereklidir.



Süleyman Demirel
Anadolu Lisesi

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi



VELİ
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ

Güvenli İnternet
Kullanımı
Ve
Bağımlılık