

Modül 7. Siber zorbalık ve çevrimiçi güvenlik



**Co-funded by
the European Union**

Bu modül, ebeveynlerin siber zorbalığı anlamalarına, tespit etmelerine ve önlemelerine yardımcı olurken aynı zamanda çocukları için çevrimiçi güvenliği artırmalarına yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Beş ayrıntılı ders boyunca, siber zorbalığın doğasını öğrenecek, uyarı işaretlerini tanıyacak, etkili izleme stratejileri uygulayacak, uygun sınırlar belirleyecek ve çocuklarınızla dijital deneyimleri hakkında açık bir iletişim kuracaksınız.

Siber Zorbalık ve Geleneksel Zorbalık

Ebeveynler olarak, zorbalığın dijital çağda nasıl evrildiğini anlamak çok önemlidir. Geleneksel zorbalık okullar ve oyun alanları gibi fiziksel alanlarla sınırlıyken, siber zorbalık çocukları cihazları aracılığıyla her yerde takip ediyor.

Siber zorbalık, "bir grup veya birey tarafından, kendisini kolayca savunamayan bir kurbanı karşı elektronik araçlar kullanılarak tekrar tekrar ve zaman içinde gerçekleştirilen saldırgan bir eylem veya davranış" olarak tanımlanmaktadır (Smith vd., 2008). Bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) aracılığıyla sağlanan sistematik bir güç kötüye kullanımını temsil eder ve ergenlik döneminde (13-15 yaş) zirveye ulaşır.

Tehdit gönderme

"Arkadaşlarımla konuşmayı bırakmazsan hayatını mahvedeceğim. Bunun hesabını sana ödeteceğim!" gibi korku ve endişe yaratan doğrudan tehdit mesajları.

Tartışma başlatma (alevlendirme)

Okul grup sohbetinde sert yorumlar yazmak gibi hızla tırmanan hararetli çevrimiçi tartışmalar başlatmak: "Çok aptalsın, belli ki ne hakkında konuştuğun hakkında hiçbir fikrin yok!"

Birini dışlamak

Birini bilerek çevrimiçi gruplardan veya konuşmalardan çıkarmak, onları izole edilmiş ve istenmeyen hissettirmek.

Birini taklit etmek

Başkalarını manipüle etmek veya utandırmak amacıyla sahte hesaplar oluşturmak gibi, çevrimiçi ortamda başkasına zarar vermek amacıyla başkası gibi davranmak.

Özel bilgilerin ifşa edilmesi

Birinin özel bilgilerini, fotoğraflarını veya konuşmalarını izinsiz olarak paylaşmak, utanç ve sıkıntıya yol açmak.

Trolleme

Mağduru üzme amacıyla özellikle kışkırtıcı veya incitici yorumlar yayınlamak, örneğin sosyal medya paylaşımlarına olumsuz yorumlar yazmak.

Geleneksel ve Siber Zorbalık Arasındaki Temel Farklar

Konum

Geleneksel zorbalık belirli fiziksel mekanlarda yüz yüze gerçekleşirken, siber zorbalık çevrimiçi ortamda gerçekleşir ve çocuğu her yerde, hatta kendi evinde bile etkileyebilir.

Örnek: Sınıfta alay edilen bir çocuk

(geleneksel) ile evde sosyal medyada incitici mesajlar alan bir çocuk (siber).

Anonimlik

Geleneksel zorbalıkta, zorba genellikle kolayca teşhis edilebilir. Siber zorbalıkta ise, fail sahte hesaplar aracılığıyla anonim kalabilir ve bu da mağdurların onu tespit etmesini zorlaştırır.

Örnek: Bir çocuk okulda zorbalığa maruz

kaldığında, bunu kimin yaptığını bilir; internette ise birçok zorba sahte hesaplar kullanır ve bu da kurbanların kime başvuracaklarını bilememelerine neden olur.

Hedef Kitle Boyutu

Geleneksel zorbalık genellikle yalnızca fiziksel olarak orada bulunanlar tarafından görülürken, siber zorbalık dakikalar içinde yüzlerce veya binlerce kişiye ulaşabilir (Slonje & Smith, 2007).

Mağdurun Deneyimi

Geleneksel zorbalık genellikle mağdurun ortamdaki ayrılmasıyla sona erer. Siber zorbalık ise telefonlara ve internete her zaman erişilebildiği için mağdurları her yerde takip edebilir.

Örnek: Okulda alay konusu olan bir çocuk evde kendini güvende hissedebilir, ancak siber zorbalığa maruz kalan bir çocuk geceleri bile kötü mesajlar görmeye devam edebilir.

Geleneksel ve Siber Zorbalık Arasındaki Temel Farklar

Tekrarlama

Geleneksel zorbalıkta tekrarlama basittir: tekrarlanan yüz yüze eylemler. Siber zorbalıkta ise, zararlı bir görsel yüklemek gibi tek bir eylem, başkaları tarafından paylaşılarak geniş çapta yayılabilir (Slonje ve ark., 2012).

Örnek: Birisi okul koridorunda bir çocuğu defalarca iterse, bu belirli bir yerde gerçekleşir. Ancak biri internette zararlı bir fotoğraf paylaşırsa, bu fotoğraf birçok kişi tarafından paylaşılabılır ve zorbalık, ilk olayın çok ötesine geçebilir.

Güç Dengesizliği

Geleneksel zorbalık genellikle fiziksel veya psikolojik güç farklılıklarını içerir. Siber zorbalıkta ise güç dengesizliği, daha fazla teknik beceri veya anonimlikten kaynaklanabilir (Vandebosch ve Van Cleemput, 2008).

Örnek: Geleneksel zorbalıkta, iri yapılı bir çocuk, ufak yapılı bir çocuğu hedef alabilir. Siber zorbalıkta ise, fail mağdurun tanımadığı biri olabilir veya zorbalık, bir çocuğun sosyal medyada diğerlerinden daha az takipçisi olması nedeniyle ortaya çıkabilir.

Geleneksel Zorbalık ile Siber Zorbalık Arasındaki Örtüşme

Yüz yüze zorbalığa uğrayan birçok çocuk, çevrimiçi zorbalığa da maruz kalmaktadır. Bu iki durum, özellikle erkek çocuklar için sıklıkla örtüşmektedir (Gradinger vd., 2009). Sınıfta başlayan bir çatışma, hızla sosyal medyaya sıçrayarak bir mağduriyet döngüsü yaratabilir.

Siber zorbalık, "kaçış yok" hissini güçlendirir ve çocukların diğer zorbalık türlerine kıyasla kendilerini daha güçsüz veya kapana kısılmış hissetmelerine neden olur (Beane, 2008).

Siber zorbalık sanal ortamlarda gerçekleştiğinden, etkileri öncelikle psikolojiktir ve çocuğun ruh halini, refahını, duygularını, motivasyonunu ve genel ruh halini etkiler. Morluklar veya yaralanmalar gibi gözle görülür fiziksel izler bırakabilen geleneksel zorbalığın aksine, siber zorbalığın etkisi genellikle daha az belirgindir, ancak aynı derecede veya daha fazla zarar verici olabilir.

Siber Zorbalık Belirtilerini Tanıma

Siber zorbalığın psikolojik belirtileri fiziksel veya davranışsal değişikliklerle ortaya çıkabilir. Ebeveynler, çocuklarının duygusal durumlarındaki veya davranışlarındaki değişiklikleri gözlemlemelidir (Vaillancourt ve ark., 2017).



Depresif Belirtiler

Araştırmalar, siber zorbalığın geleneksel zorbalığa kıyasla daha yüksek düzeyde depresif semptomlara neden olabileceğini göstermektedir (Bonanno ve Hymel, 2013; Perren ve ark., 2010). Zorbanın kim olduğunu veya zorbaya yol açan bilginin ne kadar yayıldığını bilmemenin yarattığı belirsizlik, kalıcı taciz



uygulamalarına ve olumsuz

düşünce sarmalına yol açabilir.

Uyku/Yeme

Değişiklikleri

İştah veya uyku düzeninde değişiklikler, genellikle bir çocuk sürekli endişeli veya gergin olduğunda ortaya çıkar. Siber zorbalığın yarattığı sürekli stres, kabuslar, uyku sorunları ve iştahsızlık gibi sorunlara yol açabilir (Vaillancourt ve ark., 2017).



Olumsuz Duygular

Siber zorbalıkta üzüntü, korku, öfke, çaresizlik ve artan sıkıntı gibi duygular yaygındır. Mağdur-saldırgan güç dinamiği, zorbanın insafına kalmış ve sonrasında ne olacağı konusunda çok az kontrole sahip olduğu izlenimi yaratır (Li, 2005).



Okuldan Kaçınma

Siber zorbalık, devamsızlık ve düşük notlar yoluyla akademik performansı etkileyebilir (Kowalski ve Limber, 2013). Çocuklar, sınıf arkadaşlarının kendileri hakkında utanç verici çevrimiçi içerikler gördüğü korkusu veya utancı nedeniyle okula gitmek istemeyebilirler.



Sağlık Sorunları

Olumsuz duygular, somatizasyon yoluyla fiziksel semptomlar olarak ortaya çıkabilir. Siber zorbalığın her yerde mevcut olan yapısından kaynaklanan sürekli gerginlik ve endişe, baş ağrısı, mide ağrısı, mide bulantısı ve sindirim sorunlarına yol açabilir (Låftman ve ark., 2013).



Evde Çekilme

Çocuklar içe kapanık hale gelebilir, aileleriyle daha az zaman geçirebilir ve soru veya sohbetlerden kaçınabilirler. Sürekli meşgul ve "orada değil" gibi görünebilirler ve ebeveynlerinin yardım etme becerisine olan güvenlerini kaybedebilirler (Brighi ve ark., 2012).

Dijital Davranış

Değişiklikleri

Siber zorbalığın ardından çoğu çocuk dijital aktivitelere yönelik davranışlarını değiştirir. Bazıları daha önce keyif aldıkları çevrimiçi içeriklere erişimi tamamen bırakırken, bazıları zorbalığın gerçekleştiği platformları takıntılı bir şekilde kontrol eder. Dikkat:

- Ebeveynleri yaklaştığında telefonlarını/dizüstü bilgisayarlarını saklıyorlar
- Çevrimiçi etkinlikleri tartışmaya isteksizlik
- İnternet kullanımı sırasında veya sonrasında belirgin bir sinirlilik, gerginlik, öfke veya üzüntü
- Bildirimler alındığında "tedirgin" veya huzursuz görünmek
- Cihazların sürekli kontrol edilmesi
- Başkalarının ekranlarını görmelerine izin vermeyi reddetmek

Ciddi vakalarda, kendine zarar verme veya kendine zarar verme davranışları siber zorbalıkla ilişkilendirilmiştir (John ve ark., 2018), genellikle duygusal acıyı yönetmenin bir yolu olarak. Bunlar genellikle kollarda, bileklerde, uyluklarda veya göğüste kesikler, yanıklar veya morluklar şeklinde olabilir.

Vaka Çalışması: Siber Zorbalık

Belirtilerini Tanıma

Aşağıdaki senaryo, siber zorbalığın bir çocuğun davranışlarında nasıl ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Okurken, ebeveynlerin fark edebileceği uyarı işaretlerini belirlemeye çalışın.

S., 9. sınıfa giden, okulu seven, notları iyi ve yakın arkadaş çevresi olan 15 yaşında bir çocuk. İki yakın arkadaşıyla tenis oynuyor ve bu sporda gelecek vaat ediyor. S.'nin ailesinin bilmediği bir Facebook hesabı var; burada arkadaşlarıyla iletişim kuruyor ve tenis kulübünden fotoğraflar paylaşıyor.

S., kısa süre önce tenis kulübünden olduğunu iddia eden birinin arkadaşlık isteğini kabul etti. S.'nin tenis deneyimleri hakkında uzun sohbetlerin ardından, yabancı ortadan kayboldu ve hesabını sildi. Kısa süre sonra, tenis kulübündeki çocuklarla ve S.'nin okul arkadaşlarıyla arkadaş olan yeni bir hesap ortaya çıktı. Bu hesap, S.'nin antrenörlere rüşvet verdiği ve rakiplerini tehdit ettiği yönünde asılsız iddialar yayınlamaya başladı.

İlk Değişiklikler

1

S., tenis kulübünde kendine güvenini kaybediyor ve paylaşımları hakkında soru soran arkadaşlarına durumu açıklamakta zorlanıyor. İnsanların kendisi hakkında konuştuğunu ve inkârlarına inanmadığını

Dijital Takıntı

3

S. okulda bile sürekli telefonunu kontrol ediyor. Akademik performansı düşüyor ve öğretmenleri dikkatinin dağıldığını söyleyerek onu azarlıyor. Ebeveynleri onun "kendi dünyasında" olduğunu fark ediyor ve telefonunu sürekli yanında taşıyor, bildirimler geldiğinde gergin görünüyor.

Kriz Noktası

S. hayatının ve planlarının mahvolduğunu, herkesi hayal kırıklığına uğrattığını hissederek ve kendine zarar verme düşüncelerine kapılır.

2

Performans Düşüşü

S., tenis sırasında odaklanma yeteneğini kaybediyor ve kazanmanın asılsız iddiaları destekleyeceğinden korkuyor. Antrenörleri bu değişimi fark edip konsantre olması için baskı yapıyor, bu da stresini artırıyor.

4

Para çekme

Sahte "kanıt" yayınlandıktan sonra S., kendisine güvenmediklerine inandığı için arkadaşlarından uzak duruyor. Okuldan ve tenisten uzak durmak için sık sık hasta olduğunu iddia ediyor ve zamanının çoğunu odasında çaresiz ve isteksiz hissederek geçiriyor.

5

Ebeveynlerin Fark Edebileceği Uyarı

İřaretleri:

- Daha önce keyif alınan aktivitelere (tenis) karşı tutumda ani değişiklik
- Odaklanmada azalma ve performans düşüşü
- Telefonun sürekli kontrol edilmesi ve bildirimler konusunda endişe
- Sosyal etkileşimlerden ve aileden çekilme
- Sorulduğunda kısa ve küçümseyici cevaplar ("her şey yolunda")
- Okuldan veya aktivitelerden kaçınmak için sık sık hastalık iddiaları
- Odasında aşırı zaman yalnız geçirmek
- Dikkatsiz veya "kendi dünyasında" görünmek

Çevrimiçi Aktivitenin Etkili İzlenmesi

Araştırmalar, açık ebeveyn-çocuk iletişiminin teşvik edilmesinin siber zorbalık riskini azaltmada en önemli faktör olduğunu göstermektedir (Offrey ve Rinaldi, 2014; Helfrich ve diğerleri, 2020). Çocukların medya kullanımına ilişkin açık tartışmalar ve aktif katılım, yalnızca kısıtlayıcı izleme stratejilerinden daha etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Çocuklar, ebeveynlerinin ihtiyaç duydukları her an yanlarında olduklarını ve endişe verici bir durum ortaya çıktığında korkmadan yardım isteyebileceklerini bilmeye ihtiyaç duyarlar.

İletişimin ötesinde, aktif izleme, olumlu davranışları desteklerken çevrimiçi risklere karşı bir koruma görevi de görür. Aktif izleme, ebeveynlerin çocuklarının çevrimiçi etkinliklerini müdahaleci görünmeden denetlemelerine olanak tanıyan iletişim tabanlı ve öğretici stratejiler kullanır (Wisniewski ve diğerleri, 2015).



Ortak kullanım

Çocuğunuzun çevrimiçi ortamını daha iyi anlamak için dijital ve teknik becerilerinizi geliştirin. Kullandıkları platformları tanıyın ve çevrimiçi trendleri takip edin. Birçok çocuk, sosyal medyayı ebeveynleriyle tartışmaktan kaçınıyor çünkü onları mevcut dijital kültürden kopuk görüyorlar.



Çevrimiçi Medyayı Tartışmak

Ortak kullanımın ötesinde, çevrimiçi medyayı tartışın ve çocukları olası riskler konusunda eğitin. Dijital dünyada aktif olan ebeveynler, bilgiyi etkili bir şekilde aktarabilirler. Çocukların sosyal medyada neler gördüklerini tartışmak, onları kendi çevrimiçi etkinlikleri hakkında fikir paylaşmaya teşvik eder.

Doğru Dengeyi Bulmak

Yalnızca kısıtlayıcı izlemeye güvenmek çoğu zaman ters tepebilir. Çocuklar mahremiyetlerinin ihlal edildiğini hissettiklerinde veya aşırı gözetim gördüklerinde, gizlilik içinde hareket etme olasılıkları daha yüksek, medya alışkanlıklarını ifşa etme olasılıkları ise daha düşüktür. Buna karşılık, **özerkliği destekleyen ve kısıtlayıcı kuralların bir arada uygulanmasının gizliliği azalttığı ve medya ifşasını teşvik ettiği gösterilmiştir** (Padilla-Walker ve ark., 2019).

Kısa vadede, kısıtlayıcı izleme (ekran süresi sınırlamaları gibi) olumlu sonuçlar verebilir. Ancak uzun vadede, çocukların bağımsız ve sorumlu medya kullanımını öğrenme becerilerini köreltme riski taşır ve onları siber zorbalığa karşı savunmasız bırakır (Helfrich vd., 2020).

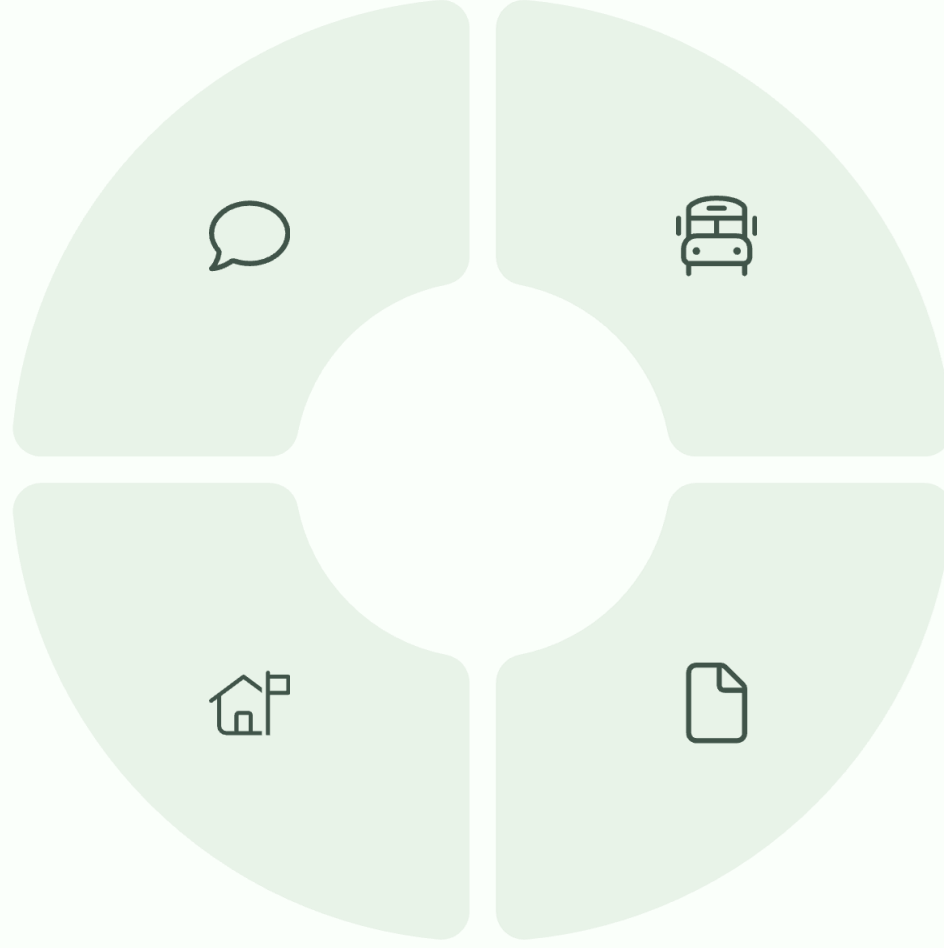
TECH Ebeveynlik Modeli

Konuşmak

Çocuklarla medya kullanımları hakkında konuşun. Hem olumlu hem de olumsuz çevrimiçi deneyimler hakkında açık tartışmalar için düzenli fırsatlar yaratın. Çevrimiçi ortamda nelerden hoşlandıkları ve onları endişelendiren konular hakkında açık uçlu sorular sorun.

Ev Kuralları

Çocukların medya kullanımını çevreleyen net kurallar belirleyin. Uygun bağımsızlığa izin verirken aynı zamanda koruyan sınırlar oluşturun ve çocukları bu kuralların oluşturulmasına dahil edin.



Eğitmek

Çocukları medya kullanımıyla ilişkili riskler konusunda eğitin. Korku yaratmadan potansiyel tehlikeleri anlamalarına yardımcı olun. Çevrimiçi içerik ve etkileşimleri değerlendirmek için eleştirel düşünme becerileri öğretin.

Ortak kullanım

Çocuklarla birlikte medyayı aktif olarak kullanın. Kullandıkları platformlar hakkında bilgi edinerek, çevrimiçi dili anlayarak ve zaman zaman çevrimiçi etkinliklerine katılarak dijital dünyalarına katılın.

Çevrimiçi Dili Anlamak

Çocuğunuzun çevrimiçi dünyasını etkili bir şekilde izlemek ve onunla etkileşim kurmak için dijital iletişimde kullanılan yaygın terimleri ve kısaltmaları öğrenin:

- BRB - Hemen Geri Döneceğim
- FOMO - Bir şeyi Kaçırma Korkusu
- IKR - Biliyorum, Değil mi?
- SMH - Başımı Sallıyorum
- Dürüst Olmak Gerekirse
- IMO/IMHO - Benim Görüşüme Göre / Benim Mütevazı Görüşüme Göre
- NGL - Yalan Söylemeyeceğim
- IDC - Umurumda Değil
- Bilginize - Değeri Ne Olursa Olsun
- LMK - Bana Bildirin
- TMI - Çok Fazla Bilgi
- YOLO - Sadece Bir Kez Yaşarsın
- RN - Şu Anda
- GG - İyi Oyun (genellikle oyunlarda kullanılır)
- JK - Şaka Yapıyorum
- HBU - Peki Ya Sen
- IDK - Bilmiyorum
- TTYL - Sonra Görüşürüz
- Günün Kıyafeti - Günün Kıyafeti
- PFP - Profil Fotoğrafı
- DM - Doğrudan Mesaj
- BFF - Sonsuza Kadar En İyi Arkadaşlar
- Bilginize - Bilginize
- AFK - Klavyeden Uzakta
- IRL - Gerçek Hayatta
- Özet - Çok Uzun; Okumadım
- SUS - Şüpheli
- Rizz - Birini büyüleme yeteneği
- Tavan / Tavan yok - Yanlış / Doğru
- GOAT - Tüm Zamanların En İyisi

Çevrimiçi Aktiviteler İçin Aile Kuralları Oluşturma

Çocuklara uygun bağımsızlığı sağlarken çevrimiçi güvenliği teşvik etmek için teknoloji kullanımı konusunda net ve tutarlı aile kuralları oluşturmak çok önemlidir. Bu kurallar, anlayış ve uyumu sağlamak için iş birliği içinde geliştirilmeli ve açıkça açıklanmalıdır.



Ekran Süresi Sınırlamaları

Kanıtlar, internette aşırı zaman geçirmenin depresif semptomlar, anksiyete (Gunnell vd., 2016), kötü uyku (Hale ve Guan, 2014) ve siber zorbalık (Walrave ve Heirman, 2009) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Mantığı açıklarken yaşa uygun kısıtlamalar koyun.

Örnek: "Ödevini bitirdikten sonra iki saat boyunca video oyunu oynayabilirsin, hatırlatıcı olarak bir zamanlayıcı ayarlayacağız."

Ek Önemli Kurallar

"Cihaz Yok" Alanları

Evde cihazların yasak olduğu belirli zamanlar veya yerler belirleyin; örneğin aile yemekleri sırasında veya geceleri yatak odalarında. Bu kuralların ebeveynler de dahil olmak üzere ailedeki herkes için geçerli olduğundan emin olun ve ceza olmaktan ziyade herkese fayda sağladığını gösterin (Nichols, 2018).

Örnek: "Yemek masasında telefon yok, böylece günümüz hakkında konuşabiliriz."

İşbirlikçi Kural Belirleme

Çocukları web siteleri ve sosyal medya ile ilgili sınırlar belirleme sürecine dahil edin. Bu iş birliğine dayalı yaklaşım, hesap verebilirliği teşvik eder, savunmacılığı azaltır ve gizlilik olasılığını azaltır (Padilla-Walker ve ark., 2019).

Bunu herkesin kazandığı bir durum olarak düşünün: Çocuklar, üzerinde anlaşılan sınırlar dahilindeki aktivitelerin tadını çıkarırken, ebeveynler de her şeyin güvenli olduğuna dair güvenceye sahip olurlar.

Ebeveyn Denetimleri

Uygunsuz içerikleri engellemek için cihazlara ve uygulamalara ebeveyn kontrolleri yükleyin, ancak çocuğunuza bu araçların onları korumak için olduğunu, onları gözetlemek için olmadığını açıklayın. Bu sınırlar konusunda birlikte tartışın ve anlaşın.

Örnek: Google Family Link veya Apple'ın Ekran Süresi gibi araçları kullanın. "Bu ayarlar çevrimiçi ortamda güvende kalmanıza yardımcı olacak ve bunları birlikte inceleyeceğiz."

Gizlilik ve Güvenlik Kuralları

Çocuklarınıza çevrimiçi güvenlik konusunda farkındalık kazandırın ve eleştirel düşünme becerileri geliştirin. Belirli bilgileri çevrimiçi ortamda paylaşmanın onları istismara veya zarara açık hale getirebileceğini anlamalarına yardımcı olun.

Örnek: "Bir yabancıнын şahsen telefon numaranızı istediğini düşünün. Aynı dikkat internette de geçerlidir."

Örnek Konuşma: İşbirlikçi Kural Belirleme

Aşağıdaki diyalog, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte teknoloji kurallarını etkili bir şekilde nasıl oluşturabileceklerini göstermektedir:

Konuşmaya Başlamak

Ebeveyn: "Son zamanlarda oyun oynamaya çok meraklı olduğunuzu fark ettim. Bu aktivitelerin tadını çıkarırken güvende kalmanızı ve okul ve uyku gibi diğer önemli şeylere zaman ayırmanızı sağlamak istiyorum. Her şeyi dengelemek için birlikte birkaç kural koymaya ne dersiniz?"

Çocuk: "Hmm, tamam. Ama arkadaşlarımla oyun oynamayı bırakmak istemiyorum. Çok eğleniyoruz."

Anlaşmaya Varılması

Ebeveyn: "Adil görünüyor. Okul geceleri iki saat, hafta sonları üç saat. Ayrıca, hatırlaması daha kolay olsun diye bir zamanlayıcı ayarlayacağız."

Bu sohbet birkaç etkili stratejiyi göstermektedir:

- Çocuğun çıkarlarını ve endişelerini kabul etmek
- Sınırların ardındaki mantığı açıklamak
- Çocuğun girdisini ve önerilerini davet etmek
- Uzlaşmaya istekli olmak
- Her iki tarafın da anlayacağı net bir anlaşmayla sonlandırma

Ebeveynler, çocukları kural koyma sürecine dahil ederek, kuralların ardındaki amacı anlamalarını sağlarken, öz düzenleme becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olurlar. Bu işbirlikçi yaklaşım, çevrimiçi etkinlikler hakkında uyum ve dürüst iletişim sağlama olasılığı daha yüksektir.

Orta Yolu Bulmak

Ebeveyn: "Bunu tamamen anlıyorum. Durman gerektiğini söylemiyorum; sadece oyun oynamanın ve sevdiğin diğer şeylerin keyfini, seni ele geçirmeden çıkarabilmen için bazı sınırlar belirlememiz gerektiğini söylüyorum. Örneğin, ödev bittikten sonra iki saat oyun oynamaya ne dersin? Böylece arkadaşlarınla vakit geçirebilirsin ve ödevlerinin hallolduğunu bilirim. Ne düşünüyorsun?"

Çocuk: "İki saat biraz kısa gibi. Hafta sonları üç saate çıkarabilir miyiz?"

Çocukları Çevrimiçi Deneyimleri Hakkında Konuşmaya Teşvik Etmek

Kurallar ve gözetim önemli olmakla birlikte, asla katı kısıtlamalara veya aşırı gözetime dönüşmemelidir. Ebeveynler gerçekçi olarak çocuklarını sürekli olarak gözetleyemezler. İşte bu noktada, ebeveynler ve çocuklar arasında dürüst ve açık bir ilişki kritik öneme sahiptir ve bu, sorunlarını dile getiren çocuklar ile dile getirmeyen çocuklar arasındaki farkı yaratır (Hinduja ve Patchin, 2018).

Araştırmalar, izleme ve çevrimiçi etkinlik kurallarının, yakın ebeveyn-çocuk ilişkisi ve sıcak bir ev ortamıyla birleştirildiğinde önleyici tedbirler olarak daha iyi çalıştığını ortaya koymaktadır (Elsaesser vd., 2017).

Çocuklar Neden Siber Zorbalık Hakkında Konuşmuyor?

Nesiller Arası Fark Endişeleri

Çocuklar, yaş farkları nedeniyle ebeveynlerinin çevrimiçi deneyimlerini anlamayacağını düşünebilir. Ebeveynlerinin siber zorbalığı önemsiz veya önemsiz bulacağını düşünebilir veya tam tersine, internet erişimlerini tamamen kısıtlayacaklarından korkabilirler (Beane, 2008; Young ve Tully, 2019).

Bağımsızlık Arzusu

Bazı çocuklar sorunları bağımsız olarak ele almaları gerektiğini düşünürler (Juvonen ve Gross, 2008). Siber zorbalığı ciddi bir şey olarak görmeyebilirler veya olan bitenin yanlış olduğunu fark etmeyebilirler (Young ve Tully, 2019).

Utanç ve Mahcubiyet

Çocuklar siber zorbalığa maruz kaldıkları için kendilerini suçlayabilir ve ebeveynleri de dahil olmak üzere kimseye söylemekten çok utanabilirler (Young ve Tully, 2019). Mağdur-saldırgan güç dinamiği bu duyguları yoğunlaştırabilir.

"İhbarcı" Olma Korkusu

Çocuklar, akranlarını "ifşa etmemeyi" erken yaşta öğrenirler. Bu sosyal norm, grup sadakatini bozdukları için arkadaşlarının yargılanmasından korktukları için siber zorbalığı bildirmelerini engelleyebilir (Beane, 2008).

Açık İletişimi Teşvik Etme Stratejileri

Çocukların çevrimiçi sorunlarını rahatça tartışabilmelerine yardımcı olmak için ebeveynler şunları yapabilir:

- Müdahaleci olmadan dijital yaşamlarına gerçek ilgi gösterin
- Platformlar ve teknolojiler hakkında öğrenmeye açık olun
- Sorunları tartışmanın otomatik olarak cihaz kısıtlamalarına yol açmayacağı konusunda onlara güvence verin
- Çocukların haksız muameleyi fark edebilmeleri için sağlıklı ahlaki ilkeler geliştirin
- Çocukların endişelerini güvenle paylaşabilecekleri sıcak ve destekleyici bir ortam yaratın
- Çocuklar dürüst olduğunda takdirinizi ifade edin ("Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim")
- "İhbarcılık" ile zararlı davranışları bildirme arasındaki farkı açıklayın

Çevrimiçi Güvenliği Geliştirmeye Yönelik Pratik Etkinlikler

Çocuğunuzla pratik aktivitelere katılmak, onun çevrimiçi güvenlik becerilerini geliştirirken ilişkinizi de güçlendirebilir. İşte birlikte deneyebileceğiniz bazı etkili egzersizler:



Sosyal Medya Araştırması

Çocuğunuzun kullandığı bir sosyal medya platformunu keşfetmek için 15-20 dakika ayırın. Trendler, etiketler ve dil hakkında bilgi edinin. Çocuğunuzdan anlamadığınız özellikleri açıklamasını isteyin, böylece uzmanlaşsın. Bu, müdahaleci olmadan dijital dünyalarına olan ilginizi gösterir.

Dijital Dayanıklılığı Birlikte Oluşturuyoruz

Bu faaliyetler birden fazla amaca hizmet eder:

- Çocuğunuzun dijital dünyasını anlama isteğini gösterirler
- Ders vermeden çevrimiçi güvenliği tartışmak için doğal fırsatlar yaratırlar
- Çocukların olası sorunlara ortaya çıkmadan önce yanıt verme pratiği yapmalarına yardımcı olurlar
- Durum ne olursa olsun yardım etmeye hazır olduğunuzu pekiştirirler

Bu senaryoları tartışırken, hata yapsalar veya kuralları çiğneseler bile onları destekleyeceğinizi vurgulayın. Çocukların kuralları kontrol veya ceza aracı olarak değil, yardımcı bir rehber olarak görmeleri gerekir.

Durum ne olursa olsun (örneğin, bazı kuralları çiğnemiş olsalar veya bir konuda çok ileri gitmiş olsalar bile) onların yanında olacağınızı, onları dinleyeceğinizi, destekleyeceğinizi ve yardım edeceğinizi belirtin.

Net sınırları sıcak destekle birleştirerek, çocukların çevrimiçi zorlukları güvenle tartışabilecekleri ve ihtiyaç duyduklarında yardım isteyebilecekleri bir ortam yaratırsınız.

"Ya Şöyle Olsaydı" Senaryoları

Çevrimiçi aktiviteleri birlikte keşfederken, varsayımsal siber zorbalık senaryoları oluşturun. Örneğin: "Birisi size iyi oynamadığınızı ve bırakmanız gerektiğini söyleyen bir mesaj gönderse ne yapardınız? Nasıl tepki verirdiniz?" Düşüncelerini yargılamadan dinleyin ve kendisinin veya arkadaşlarının benzer durumlarla karşılaşp karşılaşmadığını sorun.

Siber Zorbalığın Etkisini Anlamak

Siber zorbalık, çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde derin etkilere sahip olabilir. Bu etkileri anlamak, ebeveynlerin sorunun ciddiyetini anlamalarına ve uygun şekilde yanıt vermelerine yardımcı olur.

%50

Daha Yüksek Depresyon Riski

Araştırmalar, siber zorbalığın geleneksel zorbalığa göre daha yüksek düzeyde depresif semptomlara neden olabileceğini göstermektedir (Bonanno ve Hymel, 2013; Perren ve diğerleri, 2010).

7/24

Sürekli Maruz Kalma

Geleneksel zorbalığın aksine, siber zorbalık kurbanlarını cihazları aracılığıyla her yere takip edebilir ve kaçış yolu olmadığı hissini yaratabilir.

%60

Akademik Etki

Siber zorbalığa uğrayan öğrencilerin büyük çoğunluğu akademik performanslarında düşüş ve devamsızlıklarında artış yaşıyor (Kowalski & Limber, 2013).

Psikolojik Bedel

Siber zorbalığın psikolojik etkisi, birkaç faktör nedeniyle özellikle şiddetlidir:

Kalıcılık

Dijital içerik sonsuza kadar varlığını sürdürebilir ve bu da aşağılanmanın asla bitmeyeceği hissini yaratır. Bir siber zorbalık mağdurunun ifade ettiği gibi: "Bir şey internette bir kez ortaya çıktığında, asla gerçekten yok olamaz, bu yüzden utanç duygusundan asla kurtulamayacaklarını veya aşağılanmadan kurtulamayacaklarını düşünebilirler."

Fiziksel Belirtiler

Siber zorbalığın yol açtığı psikolojik sıkıntılar genellikle fiziksel olarak şu şekilde ortaya çıkar:

- Baş ağrıları ve migrenler
- Mide ağrıları ve sindirim sorunları
- Uyku bozuklukları ve kabuslar
- İştahta değişiklikler
- Yorgunluk ve düşük enerji

Belirsizlik

Zorbanın kim olduğunu veya tehlikeli bilginin ne kadar yayıldığını bilmemek derin bir kaygı yaratır. Bu belirsizlik, mağdurların bundan sonra ne olacağını tahmin edememesi veya hazırlık yapamaması nedeniyle siber zorbalığı özellikle sıkıntılı hale getirir.

Siber Zorbalığa Tepki Verme: Adım Adım Kılavuz

Çocuğunuzun siber zorbalığa maruz kaldığını fark ederseniz, dikkatli ve ölçülü bir tepki vermeniz çok önemlidir. İşte durumu ele almak için kapsamlı bir yaklaşım:

Yargılamadan Dinleyin

Çocuğunuzun deneyimlerini paylaşabileceği güvenli bir alan yaratın. Sözünü kesmeden, şok veya öfke ifade etmeden, onları susturmadan, aktif bir şekilde dinleyin. Size anlatma cesareti için onlara teşekkür edin.

Her Şeyi Belgeleyin

Herhangi bir şey silinmeden önce, siber zorbalığa dair kanıt yakalayın. Tarih, saat ve bağlamları not ederek mesajların, gönderilerin veya görsellerin ekran görüntülerini alın. Durumu bildirirkeniz gerektiğinde bu belgeler değerli olacaktır.

Raporla ve Engelle

Çocuğunuzun zorbalığı gerçekleştiği platforma bildirmesine yardımcı olun. Çoğu sosyal medya sitesi, oyun platformu ve uygulamada, taciz edici davranışları bildirme mekanizmaları bulunur. Ardından, daha fazla iletişimi önlemek için sorumlu kişiyi engelleyin.

İlgili Makamlarla İletişime Geçin

Siber zorbalık okul arkadaşlarınızı da kapsıyorsa, okul yöneticilerine bildirin. Tehdit, taciz veya özel fotoğrafların dağıtımı gibi ciddi vakalarda yerel kolluk kuvvetleriyle iletişime geçin. Birçok ülkede siber zorbalığa yönelik özel yasalar vardır.

Duygusal Destek Sağlayın

Çocuğunuza zorbalığın onun suçu olmadığını söyleyin. Ciddi sıkıntı belirtileri gösteriyorsa bir danışman veya terapistten profesyonel destek almayı düşünün. Süreç boyunca açık iletişimi sürdürün.

Yapılmaması

Gerekenler

Siber zorbalığa yanıt verirken řu yaygın hatalardan kaçının:

- Ceza olarak cihazları veya internet erişimini hemen elinizden almayın
- Bir plan yapmadan zorbayla veya ebeveynleriyle doğrudan iletişime geçmeyin
- Durumu küçümsemeyin veya çocuğunuza "sadece görmezden gelin" demeyin
- Güvenlik sorunları başkalarını dahil etmeyi gerektiriyorsa tam gizlilik sözü vermeyin
- Misilleme davranışlarını teşvik etmeyin

Tepkinizin, çocuğunuzun çatışma ve zorluklarla nasıl başa çıkması gerektiğine dair bir örnek teşkil ettiğini unutmayın. Sakin bir şekilde problem çözme ve uygun raporlama becerileri sergileyerek, acil durumla başa çıkarken değerli yaşam becerileri öğretirsiniz.

Önleyici Stratejiler: Dijital Dayanıklılık Oluşturma

Siber zorbalığı izlemek ve buna müdahale etmek önemli olmakla birlikte, çocuklara çevrimiçi ortamlarda güvenli bir şekilde gezinme becerileri kazandırmak da aynı derecede önemlidir. Dijital dayanıklılık (çevrimiçi zorlukları tanıma, bunlara müdahale etme ve bunlardan kurtulma becerisi), bilinçli ebeveynlik stratejileriyle geliştirilebilir.



Eleştirel Düşünmeyi Öğretin

Çocukların çevrimiçi içerik ve etkileşimleri eleştirel bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olun. Şüpheli davranışları, yanıltıcı bilgileri ve manipülasyon taktiklerini nasıl tanıyacağınızı tartışın. "Birisi bunu neden paylaşabilir?" veya "Sizden ne istiyor olabilirler?" gibi sorular sorun.



Özgüveninizi Geliştirin

Özgüveni yüksek çocuklar, siber zorbalığa karşı daha az savunmasızdır ve bununla başa çıkmak için daha donanımlıdır. Çevrimdışı ortamda özgüven oluşturan aktiviteleri teşvik edin, sonuçlardan ziyade çabayı övün ve sosyal medya onayının ötesinde bir kimlik duygusu geliştirmelerine yardımcı olun.



Empati geliştirin

Çevrimiçi eylemlerin başkalarını nasıl etkilediğini tartışın. Çocukların dijital iletişimde tonlama ve yüz ifadelerinin eksikliğinin yanlış anlamalara yol açtığını anlamalarına yardımcı olun. Paylaşım yapmadan önce sözlerinin nasıl yorumlanabileceğini düşünmelerini teşvik edin.

Çevrimiçi Güvenlik İçin Pratik Beceriler

Gizlilik Yönetimi

Çocuklarınıza tüm platformlarda gizlilik ayarlarını yönetmeyi öğretin. Platformlar özelliklerini sık sık güncellediğinden, bu ayarları düzenli olarak birlikte gözden geçirin. Hangi bilgilerin gizli kalması gerektiğini (adresler, okul adları, günlük rutinler) ve hangilerinin daha geniş çapta paylaşılabilirliğini tartışın.

Dijital Ayak İzi Farkındalığı

Çocukların, internette paylaştıkları her şeyin dijital ayak izlerine katkıda bulunduğunu anlamalarına yardımcı olun. Paylaşım yapmadan önce, "Bunu bir öğretmen veya gelecekteki işverenim görse rahat eder miydim?" diye sormalarını teşvik edin. Bu, düşünceli çevrimiçi davranışları teşvik eder.

Siber Zorbalığı Önlemede Okulların Rolü

Okullar, siber zorbalığın önlenmesi ve müdahalesinde hayati bir rol oynar. Ebeveynler olarak, eğitim kurumlarıyla nasıl etkili bir şekilde ortaklık kuracağınızı anlamanız, çocuğunuz için daha kapsamlı bir güvenlik ağı oluşturabilir.

Okul Zorbalık Karşıtı Politikaları

Çoğu okul, siber zorbalığı giderek daha fazla ele alan zorbalık karşıtı politikalar oluşturmuştur. Ebeveyn olarak şunları yapmalısınız:

- Okulunuzun zorbalık karşıtı politikasını talep edin ve inceleyin
- Okulun siber zorbalığı nasıl tanımladığını anlayın
- Olaylara ilişkin raporlama prosedürlerini öğrenin
- Failler için hangi sonuçların mevcut olduğunu bilin
- Mağdurlar için hangi desteğin mevcut olduğunu anlayın

Okulunuzun politikası siber zorbalığa karşı yeterli önlemleri içermiyorsa, veli-öğretmen örgütleri veya okul yönetim kurulu toplantıları aracılığıyla güncellemeler yapılmasını savunabilirsiniz.



İletişim Kurun

Sorunlar ortaya çıkmadan önce öğretmenler, danışmanlar ve yöneticilerle ilişki kurun. Kiminle iletişime geçeceğinizi bilmek ve iyi bir iletişim kurmak, sorunlar ortaya çıktığında bunları çözmeyi kolaylaştırır.



Belge Olayları

Çocuğunuz okul arkadaşları arasında siber zorbalığa maruz kalırsa, okula başvurmadan önce her şeyi ayrıntılı bir şekilde belgeleyin. Zorbalığın çocuğunuzun eğitimini nasıl etkilediğine dair ekran görüntüleri, tarihler ve ilgili tüm bağlamları ekleyin.



İşbirlikçi Yaklaşım

Okul personeliyle rakip değil, ortak olarak çalışın. Çocuğunuzun güvenliği ve refahı için beklentilerinizi açıkça ifade ederken, onların bakış açılarını ve önerdikleri çözümleri sorun.

Farklı Yaş Grupları İçin Özel Hususlar

Çocukların çevrimiçi deneyimleri ve zayıf noktaları geliştikçe değişir. Etkili siber zorbalık önleme, her gelişim aşamasının kendine özgü zorluklarını ele alan yaşa uygun stratejiler gerektirir.



İlkokul (6-10 Yaş)

Küçük çocuklar dijital yolculuklarına genellikle eğitim uygulamaları, oyunlar ve sınırlı sosyal etkileşimler aracılığıyla başlarlar. Bu aşamada doğrudan gözetim uygun ve beklenen bir durumdur.

- Aktiviteyi kolayca izleyebileceğiniz ortak alanlardaki cihazları kullanın
- Güçlü ebeveyn denetimlerini ve çocuk dostu tarayıcıları kullanın
- Hikayeler ve örnekler aracılığıyla temel internet güvenliği kavramlarını öğretmeye odaklanın
- Çevrimiçi etkileşimleri bilinen arkadaşlarınız ve aile üyelerinizle sınırlayın



Ortaokul (11-13 Yaş)

Bu geçiş dönemi genellikle ilk akıllı telefon sahibi olma ve sosyal medyaya olan ilginin artmasıyla örtüşür. Siber zorbalık riski bu yıllarda önemli ölçüde artar.

- Denetimi sürdürürken kademeli olarak daha fazla bağımsızlık getirin
- Dijital bağlamlarda sosyal dinamikleri ve akran baskısını tartışın
- Kötü yorumlar veya dışlama ile başa çıkmak için belirli stratejiler öğretin
- Gizlilik ayarlarınızı düzenli olarak birlikte gözden geçirin
- Net zaman sınırları ve içerik sınırları belirleyin



Lise (14-18 Yaş)

Ergenler, rehberliğe ihtiyaç duyarken giderek artan bir özerkliğe ihtiyaç duyarlar. Bu yaştaki siber zorbalık, daha karmaşık taktikler ve daha büyük duygusal etki içerebilir.

- İzlemeden mentorluğa geçiş
- Dijital itibar ve uzun vadeli sonuçlar gibi karmaşık konuları tartışın
- Romantik ilişkilere ve bunların çevrimiçi boyutlarına değinin
- Gençleri, dijital varlıklarını bağımsız olarak yönetebilecekleri üniversite/iş ortamlarına hazırlayın
- Dış kurallardan ziyade içsel yargı geliştirmeye odaklanın

Yaklaşımınızı Ayarlama

Çocuklarınız büyüdükçe, onların gelişimsel ihtiyaçlarına uygun yaklaşımınızı kademeli olarak ayarlayın:

- Sıkı kurallardan işbirlikçi yönergelere doğru evrimleşin
- Doğrudan denetimden periyodik kontrollere geçiş
- Basit açıklamalardan ayrıntılı tartışmalara geçin
- Dijital varlıklarını yönetmekten kendi kendilerini yönetme konusunda tavsiyelerde bulunmaya geçiş

Aynı yaştaki çocuklar arasında gelişimin büyük ölçüde değiştiğini unutmayın. Çevrimiçi ortamda uygun bağımsızlık ve sorumluluk seviyelerini belirlerken çocuğunuzun bireysel olgunluğunu, yargı yeteneğini ve mizacını göz önünde bulundurun.

Çevrimiçi Güvenlik için Teknoloji Araçları

Siber zorbalığın önlenmesinde açık iletişim temel teşkil etmeye devam ederken, teknoloji araçları ek koruma katmanları sağlayabilir. Bu araçlar, çevrimiçi güvenlik hakkındaki devam eden tartışmaların yerini almamalı, onları tamamlamalıdır.



Ebeveyn Kontrol Uygulamaları

Bu uygulamalar, ebeveynlerin çocuklarının cihaz kullanımını izlemelerine ve yönetmelerine olanak tanır. Popüler seçenekler arasında Google Family Link, Apple Ekran Süresi, Qustodio ve Net Nanny bulunur. Bu araçlar genellikle içerik filtreleme, süre sınırlamaları, uygulama engelleme ve konum izleme gibi özellikler sunar. Bu uygulamaları kullanırken, neyi ve neden izlediğinizi çocuğunuza karşı şeffaf bir şekilde açıklayın. Bunu bir gözetim önlemi olarak değil, bir güvenlik önlemi olarak düşünün.

Platforma Özel Güvenlik Özellikleri

En popüler platformlar, ebeveynlerin ve çocukların anlaması gereken yerleşik güvenlik özellikleri sunar:

Sosyal Medya

- Gönderileri kimin görebileceğini kontrol etmek için gizlilik ayarları
- Engelleme ve sessize alma yetenekleri
- Zararlı içerik için raporlama mekanizmaları
- Yorum filtreleme seçenekleri

Oyun Platformları

- Sohbet kısıtlamaları ve ebeveyn denetimleri
- Arkadaş listesi yönetimi
- Kötüye kullanan oyuncular için raporlama sistemleri
- Yaşa uygun içerik ayarları

Mesajlaşma Uygulamaları

- İstenmeyen kişileri engelleme
- Uygunsuz mesajları bildirme
- Profil bilgileri için gizlilik ayarları
- Grup sohbeti katılımına yönelik kontroller

Ağ Düzeyinde Kontroller

Circle Home Plus veya eero Secure gibi yönlendirici tabanlı çözümler, ev ağınıza bağlı tüm cihazlarda koruma sağlar. Bunlar, özellikle küçük çocukların internet erişimini yönetmek için faydalı olabilir.

Özellikler arasında genellikle içerik filtreleme, süre sınırlamaları, internet erişimi için duraklatma düğmeleri ve kullanım raporları bulunur. Bu araçlar, ağınızdaki tüm cihazları etkileyerek, birden fazla çocuklu aileler için verimli olmalarını sağlar.

Evde Olumlu Bir Dijital Kültür Oluşturmak

Belirli siber zorbalık önleme stratejilerinin yanı sıra, ailenizde olumlu bir dijital kültür oluşturmak, sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar ve değerler geliştirebilir. Bu proaktif yaklaşım, çocukların çevrimiçi ortamda başkalarına saygılı davranan, sorumlu dijital vatandaşlar olarak gelişmelerine yardımcı olur.

Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Modeli

Çocuklar ebeveynlerini izleyerek öğrenirler. Çocuklarınız için koyduğunuz kurallara uyarak teknolojiyi doğru şekilde kullanın. Aile yemekleri sırasında cihazları kaldırın, sohbetler sırasında telefona bakmaktan kaçının ve kendiniz ve başkaları hakkında çevrimiçi olarak paylaştığınız şeylerde ölçülü olun.

Olumlu Kullanımları Vurgulayın

Teknolojinin öğrenme, yaratıcılık ve olumlu sosyal bağ kurma için nasıl yapıcı bir şekilde kullanılabileceğini gösterin. Çocukları, ilgi alanlarını geliştirebilecekleri ve becerilerini geliştirebilecekleri eğitim uygulamaları, yaratıcı araçlar ve platformlarla tanıştırın.



Dijital Empatiyi Vurgulayın

Çocukların, ekran adlarının ve avatarlarının ardında gerçek duyguları olan gerçek insanların var olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Çevrimiçi yorumların başkalarını nasıl etkileyebileceğini tartışın ve çocukları, mesaj göndermeden veya paylaşım yapmadan önce "Bunu birinin yüzüne söyler miydim?" diye düşünmeye teşvik edin.

Dijital Dengeyi Tanıtın

Çevrimiçi ve çevrimdışı aktivitelerin sağlıklı bir karışımını teşvik edin. Evinizde teknolojiden uzak zamanlar ve alanlar yaratın. Çocukların dijital varlıklarının ötesinde çok yönlü kimlikler geliştirmelerine yardımcı olacak hobileri, sporları ve yüz yüze sosyal etkileşimleri destekleyin.

Aile Dijital Vatandaşlık Anlaşması

Ortak değerleri ve beklentileri özetleyen bir aile dijital vatandaşlık anlaşması oluşturmayı düşünün. Yalnızca kısıtlamalara odaklanan kuralların aksine, bu anlaşma olumlu davranışları ve paylaşılan sorumluluğu vurgular. Aşağıdaki gibi ilkeleri içerir:

- Başkalarına çevrimiçi ortamda da yüz yüze gösterdiğimiz saygıyı gösteriyoruz
- Gönderi yapmadan önce, sözlerimizin başkalarını nasıl etkileyebileceğini düşünerek düşünüyoruz
- Gizliliğimizi koruyoruz ve başkalarının gizliliğine saygı duyuyoruz
- Ekran süresini diğer önemli aktivitelerle dengeliyoruz
- Hem olumlu hem de endişe verici çevrimiçi deneyimler hakkında açıkça konuşuyoruz
- Çevrimiçi ortamda adil olmayan muameleye maruz kalan diğer kişilerin haklarını savunuyoruz

Ebeveynler de dahil olmak üzere tüm aile bireylerinin sözleşmeyi imzalamasını ve görünür bir yere asmasını sağlayın. Çocuklar büyüdükçe ve teknoloji geliştikçe sözleşmeyi düzenli olarak gözden geçirin ve güncelleyin.

Dijital Vatandaşlığı Kutluyoruz

Çocuklarınız sorumlu dijital davranışlar sergilediğinde bunu takdir edin ve kutlayın. Bu olumlu pekiştirme, teknoloji kullanımıyla ilgili sağlıklı norm ve değerlerin oluşturulmasına yardımcı olur.

Örneğin, çocuğunuzu şu durumlarda övün:

- Çevrimiçi karşılaştıkları içerikle ilgili rapor
- Siber zorbalığa maruz kalan birini savunun
- Neyi paylaşacağınıza veya neyi paylaşmayacağınıza dair düşünceli kararlar alın
- Teknolojiden gönüllü olarak mola verin
- Dijital araçları yaratıcı bir şekilde veya öğrenme amacıyla kullanın

Sorunlardan kaçınmak yerine olumlu dijital vatandaşlığa odaklanarak, çocuklarınızın sorumlu çevrimiçi davranışlar için içsel motivasyon geliştirmelerine yardımcı olursunuz.