**İNTERNETİ DOĞRU KULLANIYOR MUYUZ?**

*"Çocukların güvenli internet kullanımı ile ilgili ebeveynlere öneriler.’’*

* İnternet teknolojisi çok önemli bir buluştur. Artık bilgisayar ve internet insanlık için vazgeçilemez bir ihtiyaç halini almaktadır. İnternet kullanımının giderek artması, sınırsız, denetimsiz ve yasaksız her türlü bilgiye veya kişilere erişimin kolaylığı, çok olumlu gelişmelerin yanında bazı olumsuz neticelerin doğmasına da sebep olabilmektedir. Bilgisayar oyunu, internet gezintileri, çocukları, gençleri sosyal hayattan giderek uzaklaştırmaktadır.
* Bir çok aile çocuklarına iyi bir eğitim fırsatı sağlamak ve onları modern bilgi toplumuna hazırlamak amacıyla evlerine bilgisayar ve internet bağlatırlar. Ancak buna paralel olarak pek çok aile bilgisayar ve internetin çocukları üzerindeki olumsuz etkileri ile ilgili olarak yoğun kaygılar yaşamaktadırlar.
* Yapılan araştırmalar birçok ebeveynin, çocuklarının interneti ev ödevleri veya araştırma için kullanmadığını fark ettiğini göstermiştir. Bunun yerine, çocuklar arkadaşlarıyla anlık ileti gönderip alarak, çevrimiçi oyunlar oynayarak veya sohbet odalarında yabancılarla konuşarak saatler geçirmeye başlamıştır. İnternet bağlantılı bilgisayarları olan bu çocuk ya da gençlerin genellikle ne yaptıkları da denetim altında değildir. Burada ailenin çocuklarıyla yakın ilişki içinde olması ve ebeveynlerinde bilgisayar kullanımını bilmesi büyük önem taşımaktadır. Bütün dünyada kabul gören yaklaşım, en iyi denetimin ailede gerçekleşeceği şeklindedir. Çocuklara doğru kuralları öğretmek de, başta anne-babaya düşmektedir. Ebeveynlerin internetle ilgili alacağı önlemler şunlardır;
* Her şeyden önce çocuğunuzla iyi bir iletişim içinde olun. Çocuğunuzun arkadaşları, zevkleri, korkuları, sevdikleri ve sevmedikleri konular hakkında bilgi sahibi olun. Çocuğunuza, her konuyu sizinle paylaşabileceği güvenini verin. Sizin yetersiz kaldığınız konularda uzmanlardan yardım alın.
* Çocuğunuzun internete girdiği bilgisayarın çocuğun odasında olmamasına, evinizin ortak kullanım alanı içinde olmasına dikkat edin.
* Çocuğunuzun internette kalma süresine ve bilgisayar kullanma süresine mutlaka kısıtlama getirin. Çocuğunuzun yaşına uygun olacak kullanma süresini belirleyin. Unutmayın ki, uzun süre bilgisayar veya internet kullanımı çocuğunuzun sosyalleşmesine olumsuz etki yapabileceği gibi hareketsiz kalması, bazı fiziksel rahatsızlıklara neden olabilecektir. Çocuğunuzun kitap okumaya, spor yapmaya ve sanata vakit ayırmasını sağlayın.
* Çocuğunuzla bilinçli ve güvenli internet kullanımı kuralları konusunda konuşun. Bu kuralların neler olduğunu anlaşılır bir şekilde açıklayın ve kuralları kesin olarak koyun. Koyduğunuz kurallar ve konuşmalarınızda pozitif tutum sergileyin. Olumsuz söylemlerin çocuğunuzla kuracağınız iletişimde çatışmayı artırıcı unsur olabileceğini aklınızdan çıkarmayın.
* Çocuğunuzla ve okul öğretmenleriyle birlikte çocuğunuzun yaşına uygun ve güvenli olan internet sitelerinin adreslerini belirleyin. Belirlediğiniz sitelerin adreslerini bilgisayarınızın "sık kullanılanlar" bölümüne kaydedin. Böylece bu sitelere giriş işlemi daha kolay olacaktır.
* İnternette mümkünse çocuğunuzla birlikte gezin. Eğer çocuğunuz bu konuda isteksiz ise, sadece sizin ve okul öğretmenlerinin onayladığı siteleri ziyaret etmesi konusunda çocuğunuzu uyarın.
* Çocuğunuzun internet kullanımını sık sık denetleyin. Hangi sitelere girdiği, hangi sohbet ortamlarında bulunduğu konusunda fikir sahibi olun. Mümkünse sohbet ortamlarındaki arkadaşlarını tanımaya çalışın.
* Çocuğunuzun internet ortamında güvenliğini sağlamak ve zararlı içeriklerden korumak amacıyla gerekli güvenlik ve filtreleme programlarını edinin.
* Çocuğunuza internet ortamında tanımadığı kişilerle sohbet etmemesini, iletişim kurmamasını öğretin.
* Çocuğunuzun, ziyaret ettiği sitenin "güvenlikle ilgili sorularını" dikkatlice okumasını, sitenin istenilen bilgileri ne amaçla istediğini öğrenmesini ve gerektiği takdirde velilerine danışarak istenilen bilgileri vermesi belirtin. Sizin onayınız olmaksızın kendi ve aile resimlerinizi, adresinizi, telefon numaranızı, okul adını vermemesini ifade edin.
* Çocuğunuz, kullanıcı adını ve şifresini sizin dışında hiç kimseye vermemelidir.
* İnternet ortamında, sohbetlerde çocuğunuzu rahatsız eden görüntü, ses ve yazılar yer aldığı takdirde hemen bulunduğu internet ortamından çıkmasını ve size haber vermesini isteyin.
* Çocuğunuzun, bir sitede yer alan oyunlara, aktivitelere, yarışmalara katılmadan önce bunların yaşına uygun olup olmadığı konusunda mutlaka size ve öğretmenine danışması gerektiğini belirtiniz.
* Çocuğunuza, size sormadan internet ortamında alışveriş yapmaması gerektiğini; istenilen kredi kartı bilgilerini vermemesini öğretin.
* Çocuğunuza, internet ortamında yeni tanışılan kişilerin her zaman kendileri ile ilgili doğru bilgiler vermeyebileceği, kimlikleri ve yaşlarıyla ilgili yanıltıcı bilgiler verebileceği gerçeğini anlatın. İnternet sohbet alanlarında ve haber gruplarında ilk defa karşılaşılan yeni mesaj ve kişileri mutlaka velilerine göstermelerini isteyin.
* Çocuğunuzun, İnternet sohbetlerinde onlardan yapmamaları gereken, ya da onları rahatsız eden bir davranışta bulunmalarını isteyenler olduğu takdirde, sohbeti bırakarak hemen size haber vermesini ve olayı anlatmasını isteyiniz. Çocuğunuzun size güvenmesini sağlayınız. Çocuğunuza kızmayınız, korkutmayınız. Çocuğunuza her konuda destek vereceğinizi hissettiriniz.
* Çocuğunuzdan, internet sitelerinden bilgisayara yükleyecekleri veya indirecekleri programlar ve içerikler hakkında size haber vermesini, sizin izniniz olmaksızın bu işlemleri yapmamasını isteyiniz.
* Çocuklara, internet ortamında başkalarını rahatsız edecek davranışlarda bulunmamalarını öğretin.
* Şaka yapmak amacıyla dahi arkadaşlarıyla hatta hiç kimseyle korkutmak amacıyla tehdit edici bir üslupla iletişim kurmamalarını anlatın. Günlük hayatta olduğu gibi, internette de kötü ve kaba kelimeler kullanmamalarını, kibar ve güzel bir dil kullanmalarını isteyin.
* Çocuklara sorumlu, ahlaki çevrimiçi davranışları öğretin. İnterneti, dedikodu yaymak, tacizde bulunmak ya da başkalarına tehditler yöneltmek için kullanmamaları gerektiğini anlatın.

**SONUÇ**

* Bir internet kullanıcısı olarak bize düşen en büyük görev bilinçli bir kullanıcı olmaktır. İnternette gezinmek çok güzel ancak bağımlısı olmak ise çok zararlıdır. Bu da internetin faydalı yönlerinin yanında zararlı yan etkilerinin olabildiğini göstermektedir.
* Toplum olarak interneti doğru kullanma bilincimiz mutlaka oluşmalıdır. Aksi takdirde çocuklarımız olumsuz bilgiler, şiddet davranışları, alkol ve sigara alışkanlıkları, kumar, sağlıksız beslenme alışkanlıkları gibi istenilmeyen alışkanlıklar edinebilirler.
* Özellikle bilgisayar önünde uzun süreler harcanması gelişim çağında olan çocuklarda duruş ve oturuş pozisyonlarına bağlı olarak iskelet-kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, elektromanyetik radyasyon problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı çocuklarda epilepsi nöbetlerine ayrıca okumaya dayalı akademik başarıda düşmeye, beyin gelişiminde problemlere sosyal gelişimde olumsuzluklara da neden olabilmektedir.
* DAHA BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANICILARI YETİŞTİRMEK SİZİN ELİNİZDE…

KAYNAK

Ferudun ERBATUR

Psikolojik Danışman

Neriman Seher DUMAN

Psikolojik Danışman