



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Koç Okulu, Ortaokul



DİJİTAL EBEVEYNLİK

VELİ BÜLTENİ

Dijital Ebeveynlik Nedir?

Dijital ebeveynlik, gençlerin teknolojiyi güvenli ve bilinçli bir şekilde kullanmalarını sağlamak için ebeveynlerin aktif rol almasıdır. Bu süreçte anne ve babalar, çocuklarına rehberlik ederek internetin fırsatlarını değerlendirmelerine ve risklerinden korunmalarına yardımcı olmalıdır. Dijital ebeveyne ait roller ve bu rollerin sorumlulukları aşağıda paylaşılmıştır.



DİJİTAL EBEVEYNLİK



Dijital Okuryazarlık

Temel seviyede teknoloji kullanım becerisine sahip olma.

Teknoloji ile ilgili yaşadıkları sorunlara toleranslı olma.

İnterneti teknik açı ile bilme becerisine sahip olma.

Yenilikleri takip etme isteğine sahip olma.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde gizlilik politikaları bilgisine sahip olma.

Farkında Olma

Çevrimiçi ortamlardaki olumsuzlukları fark etme.

Çevrimiçi ortamlardaki risklerin farkında olma.

İnternet bağımlılığını fark etme.

Tehlike sinyallerini fark etme.

Çocuğun bilgisayarda ya da İnternet'te ne yaptığını ayırt etme, fark etme.



Kontrol

Çocuklarını uçsuz bucaksız bir ortamda yalnız bırakmama.

Filtre programları gibi yazılımları kullanma.

Kılavuz hazırlama (Çocuğun ne zaman ve ne kadar İnternet ya da bilgisayar kullanabileceğine yönelik). Eğlenceye katılma (Facebook, vb. sosyal ortamlarda hesap açma ve çocuğu arkadaş olarak ekleme gibi.) Verilen sözü yerine getirme (Konulan kurallara uyma).



DİJİTAL EBEVEYNLİK



Etik

Fikri mülkiyete saygılı olma.

Ulaştığı bilginin güvenliğini araştırma. Erişilen bilgilerin hak sahiplerinin isteğine uygun davranma.

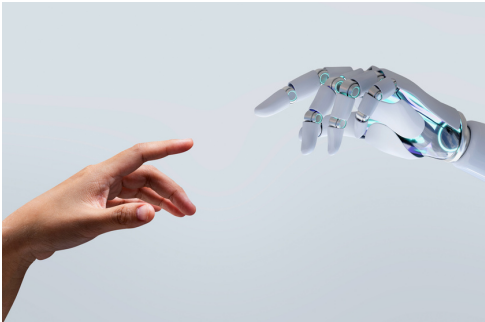
Yenilikçilik

Yeniliklere karşı ilgili olma.

Yenilikleri öğrenme çabasında olma.

Yenilikleri güncel olarak takip etme isteğinde olma.

Yeniliklerin olumlu olumsuz yönlerinin farkında olma.



Teknolojinin Faydaları

Bilgiye hızlı erişim ve öğrenme imkanı

Yaratıcılığı destekleyen uygulamalar ve oyunlar

Kültürel ve sosyal etkileşim fırsatları

DİJİTAL EBEVEYNLİK



Dijital Ortamların Riskleri

Siber zorbalık

Zararlı içeriklere maruz kalma

Kişisel verilerin paylaşılması sonucu güvenlik riskleri

Aşırı ekran süresi nedeniyle fiziksel ve psikolojik etkiler

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz

- **Kişisel bilgilerin paylaşımı konusunda dikkatli olun.**

Ev adresi, okul adı, telefon numarası gibi kişisel bilgilerin internet üzerinden paylaşılmaması gerektiğini çocuğunuza anlatınız.

- **Çocuğunuzun fotoğraflarını paylaşıırken dikkatli olun.**

Onun mahremiyetini koruyarak fotoğraflarını herhangi bir internet sitesine veya sosyal medya platformuna yüklememeye özen gösteriniz.

- **Kiminle iletişim kurduğunu bilin.**

Çocuğunuzun çevrimiçi arkadaşlarını tanıyın ve gerçek hayattaki arkadaşları gibi kimlerle iletişimde olduğunu takip edin.



DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz

- **İnternet kullanımına dair sınırlar koyun.**

Çocuğunuzla birlikte internet ve bilgisayar kullanımına yönelik makul kurallar belirleyin ve bunları herkesin görebileceği bir yere asın. Koç Okulu, Ortaokul İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Sözleşmesi'ne [buradan](#) ulaşabilirsiniz.

- **İnternet üzerinden tanışılan kişilerle yüz yüze görüşmemesi gerektiğini anlatın.**

Eğer böyle bir durum söz konusu olursa, siz de görüşmeye eşlik edin ve görüşmenin halka açık bir alanda gerçekleşmesini sağlayın.

- **Cihaz kullanımını ortak alanlarda yapmasını sağlayın.**

Çocuğunuzun bilgisayarını veya tabletini, yatak odası yerine salon gibi ortak alanlarda kullanmasını sağlayarak internet aktivitelerini daha sağlıklı bir şekilde takip edebilirsiniz.

- **Şüpheli mesajları ve bağlantıları dikkate almayın.**

Müstehcen, tehditkâr veya rahatsız edici mesajlara yanıt vermemesi gerektiğini çocuğunuza öğretin. Böyle bir durumda size haber vermesi için onu teşvik edin.

- **Çevrimiçi ortamda herkesin gerçekte görüldüğü gibi olmayabileceğini anlatın.**

Örneğin, kendini 12 yaşında bir çocuk gibi tanıtan birinin aslında yetişkin bir birey olabileceğini çocuğunuza açıklayın.

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz

- **Telefon ve internet kullanımına dair aile içi kurallar belirleyin.**

Örneğin, yemek sırasında veya çay saatinde telefon kullanmamak gibi kurallar koyarak aile içindeki iletişimi güçlendirebilirsiniz. Çocuğunuzun telefonu yalnızca iletişim ve eğitim amaçlı kullanmasını sağlayabilirsiniz.

- **Güvenli internet kullanımı için filtreleme ve ebeveyn kontrollerini etkinleştirin.**

Çocuğunuzun yaşına uygun içeriklere erişmesini sağlamak için güvenli internet hizmetlerinden faydalanabilirsiniz.

- **En Önemlisi Model olun!**

Çocuklar, büyüklerini gözlemleyerek öğrenirler. Dijital dünyada sağlıklı bir denge kurmalarını istiyorsanız, kendi internet ve telefon kullanım alışkanlıklarınızı da gözden geçirin.

Unutmayalım, dijital ebeveynlik artık bir zorunluluk ve sürekli gelişmesi gereken bir beceridir.





DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz



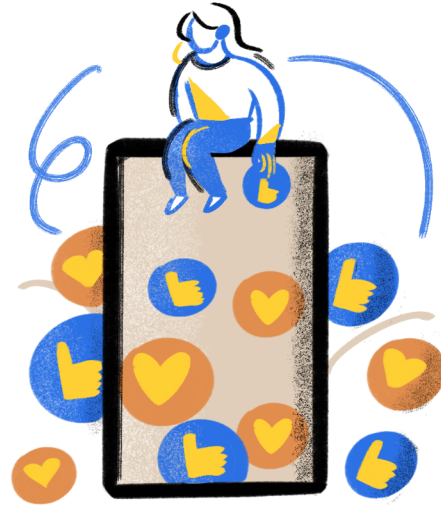
Common Sense Education Nedir?

Common Sense Education, Amerika merkezli Common Sense Media kuruluşunun bir bölümüdür.

Bu bölümün amacı, öğretmenleri, öğrencileri ve velileri dijital vatandaşlık, çevrim içi güvenlik ve medya okuryazarlığı konularında desteklemektir.

Common Sense Education, öğretmenlere ücretsiz ders planları, videolar ve rehberlik materyalleri sunarak öğrencilerin dijital dünyada sorumlu, saygılı ve güvenli davranışlar geliştirmelerine yardımcı olan bir eğitim platformudur. Program; sosyal medya kullanımı, dijital ayak izi, çevrim içi zorbalık, bilgi doğrulama ve teknolojiyle sağlıklı denge kurma gibi konuları işler.

Ayrıntılı bilgi için [tıklayınız](#).



DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz



Programların Faydaları

Dijital farkındalık gelişir:

Aileler, çocuklarının çevrim içi ortamda karşılaşabileceği riskleri (örneğin; yanlış bilgi, çevrim içi zorbalık, gizlilik ihlali) tanımayı ve bunlara nasıl tepki vereceklerini öğrenirler.

Sağlıklı teknoloji alışkanlıkları oluşur:

Ekran süresi, sosyal medya kullanımı ve oyun dengesi gibi konularda aile içinde ortak kurallar koymak kolaylaşır.

Açık iletişim güçlenir:

Çocuklar teknolojiyle ilgili yaşadıklarını aileleriyle daha rahat paylaşır, çünkü aile “yasaklayan” değil “anlayan ve rehberlik eden” bir role geçer.

Değer temelli dijital davranışlar gelişir:

Saygı, empati, sorumluluk gibi değerlerin çevrim içi ortama da taşınması desteklenir.

Okulla iş birliği artar:

Aileler, okulda yürütülen dijital vatandaşlık eğitimini evde de destekleyerek çocukların öğrendiklerini pekiştirir.

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz



FACE Programı

FACE Programı, aileler, okullar ve topluluk kurumlarının birlikte çalışarak çocukların dijital dünyada sağlıklı, bilinçli ve güvenli bir şekilde yer almasını destekleyen ücretsiz bir üyelik programıdır. Veliler, bu programa katılarak çevrim içi etkinlikler, canlı seminerler, uzman konuşmaları ve uygulama odaklı kaynaklar aracılığıyla çocuklarının teknoloji, sosyal medya ve dijital içeriklerle kurduğu ilişkiyi daha iyi anlamaya ve yönlendirmeye imkân bulurlar. Böylelikle okula ve öğretmenlere paralel şekilde evde de sağlam bir dijital vatandaşlık ve medya okuryazarlığı kültürü oluşturabiliriz.

Ayrıntılı bilgi için:

Common Sense'in "Family & Community Engagement Programı" tanıtımına [buradan ulaşabilirsiniz.](#)

**Family and Community
Engagement Program**

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz



Family Tech Planners

Bu planlayıcılar, ailelerin teknoloji ve ekran kullanımı etrafında çocuklarıyla diyalog başlatmasına ve birlikte karar almalarına yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır.

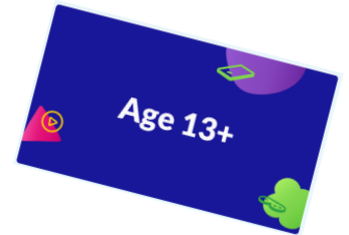
“Ben ne yapacağım? Ne kadar zaman harcayacağım? Seçimlerim ne kadar düşünceli?” gibi sorular çerçevesinde, yaş gruplarına göre (örneğin; 2-8 yaş, 9-12 yaş, 13+ yaş) farklı planlayıcı şablonları sunulmaktadır.

Tamamen yasaklayıcılık yerine “biz birlikte nasıl kullanıyoruz?” sorusuyla ele almak; aile olarak seçimler yapmak, zaman sınırları belirlemek ve çocukların teknolojiyle kurduğu ilişkiyi bir öğrenme süreci olarak görmek hedeflenmektedir.

[2-8 Yaş Planlama Çizelgesi](#)

[9-12 Yaş Planlama Çizelgesi](#)

[13+ Yaş Planlama Çizelgesi](#)



DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz



SEL in Digital Life Resource Center

Öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerini (örneğin; kendi duygularını tanıma, yönetme; başkalarının duygu ve perspektifini anlama; sağlıklı ilişkiler kurma; sorumlu kararlar alma) geliştirmek ve bu becerilerin çevrim içi/dijital yaşam bağlamında nasıl kullanılabileceğini öğretmektir.

Aynı zamanda, dijital vatandaşlıkla (örneğin; çevrim içi iletişim, medya kullanımı, güvenlik) SEL'in birleştirilmesiyle öğrencilerin hem çevrim dışı hem çevrim içi dünyada daha sağlıklı, bilinçli ve sorumlu bireyler olmalarını desteklemeyi hedeflemektedir.

Bu program kapsamında, çocukların sosyal ve duygusal becerilerini dijital yaşamla ilişkilendirmeyi destekleyen kısa filmler ve aile katılımı etkinlikleri de yer almaktadır.

Kaynaklar ile ilgili ayrıntılı **[bilgi için tıklayınız.](#)**

SEL in Digital Life Resource
Center



DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz

Neyi, Nasıl Söylesek?

Başlangıç:

"Teknoloji artık hayatımızın büyük bir parçası. Senin için de önemli olduğunu biliyorum. Biz de kullanıyoruz ama bazen dengeli olmak zor olabiliyor. Peki, sence teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmak mümkün mü?"

Ne Yapsak?

Ortak Fikir Üretme:

"Sence telefon, tablet veya bilgisayar kullanımı için nasıl bir denge kurabiliriz? Hem eğlenip hem de günlük işlerini yapabilmek mümkün mü? Bunun için birlikte bir plan yapabilir miyiz?"

Model Olsak ve Alternatifler Sunsak?

"Biz de bazen fark etmeden çok fazla ekrana bakabiliyoruz. Ama belirli zamanlarda teknolojiyi bir kenara bırakıp birlikte vakit geçirmek iyi olabilir. Mesela, haftada bir gün 'teknoloji molası' yapıp sadece oyun oynasak, sohbet etsek nasıl olur? Sence başka neler yapabiliriz?"

Karşılıklı Anlayış ve Esneklik Kurgulasak?

"Buradaki amaç yasak koymak değil, hepimiz için daha iyi bir denge bulmak. Eğer kuralların fazla sıkı ya da uygulanması zor olduğunu düşünüyorsan, fikrini paylaşabilirsin. Senin düşüncelerin bizim için önemli!"

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz

Birlikte Atılabilecek 5 Güvenlik Adımı

- 1. Uygulama İhtiyaç Analizi Yapın:** Çocuğunuzun telefonunda yüklü olan mesajlaşma ve sosyal etkileşim uygulamalarını birlikte gözden geçirin. Yalnızca okul veya aile iletişimi için gerçekten gerekli ve sık kullanılan uygulamaların kalmasına özen gösterin. Çocuğunuzun nadiren kullandığı veya yalnızca tanımadığı kişilere/farklı ortamlara erişmek amacıyla indirdiği uygulamalara sınırlama getirin ya da bu uygulamaları cihazdan kaldırın.
- 2. Grup Davetlerini Sınırlandırın:** Kullanılan tüm anlık mesajlaşma uygulamalarının "Gizlilik" veya "Güvenlik" ayarları bulunur. Çocuğunuz kimlerin gruplara ekleyebileceğini "Herkes" yerine "Kişilerim" olarak değiştirin. Böylece rehberinde kayıtlı olmayan hiç kimse onu bir gruba dahil edemez.
- 3. Profil Görünürlüğünü Kapatın:** Yine aynı gizlilik menülerinden çocuğunuzun "Profil Fotoğrafları", "Hakkımda", "Durum" ve "Son Görülme" gibi kişisel bilgilerini yalnızca "Kişilerim" görebilecek şekilde ayarlayın.
- 4. "Çık ve Engelle" Kuralını Öğretin:** Çocuğunuza, tanımadığı bir gruba eklendiğinde ya da yabancı birinden mesaj aldığı anda, mesajları okumadan ve hiçbir linke tıklamadan hemen gruptan çıkmasını ve o grubu/kişiyi engellemesini tembihleyin.
- 5. Yargılamadan Dinleyin:** Çocuğunuz karşısına çıkan uygunsuz bir içeriği veya durumu sizinle paylaştığında, cihazı elinden alma cezası vermeyin veya ani tepkiler göstermeyin. Aksi takdirde bir dahaki sefere bunu sizden gizli yapacaktır. "Bana haber verdiğin için teşekkür ederim, en doğrusunu yaptın." diyerek güven verin.

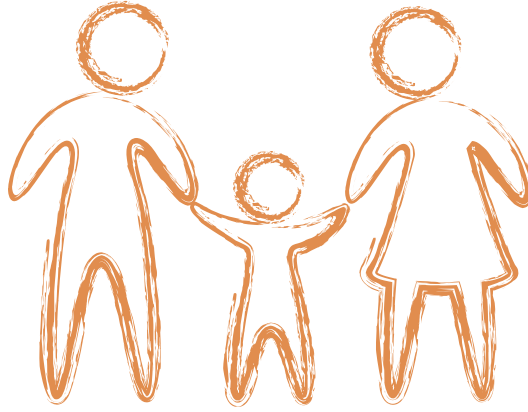


DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz

Çocuklarımızı internetin risklerinden koruyabilmek ve bilinçli bireyler olarak yetiştirebilmek için önce kendimizi bilinçlendirmeli, sonra da yakın çevremizle iş birliği yaparak güvenli internet kullanımını yaygınlaştırmalıyız.

Ancak tüm teknik önlemlerden daha önemlisi, çocuklarımızla kuracağımız güven ilişkisidir. Onların dijital dünyadaki deneyimlerine ilgi göstermek, sorularını açık yüreklilikle yanıtlamak ve karşılaştıkları her durumda yanlarında olduğumuzu hissettirmek en güçlü koruma kalkanı olacaktır. Çünkü en güvenli internet ortamı, içinde sağlıklı iletişimin olduğu bir ailede başlar.



“Ebeveynler, çocuğun dünyayı anlamlandığı ilk aynalardır.”

Sevgili anne babalar, dijital ebeveynlik zorlu ve sürekli takip gerektiren bir süreç olabilir; bu yolda yalnız değilsiniz. Çocuğunuzun telefonunda veya dijital alışkanlıklarında sizi endişelendiren bir durum gözlemlerseniz, süreci yönetirken zorlanırsanız veya herhangi bir konuda desteğe ihtiyaç duyarsanız, lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.



DİJİTAL EBEVEYNLİK

Dijital Ebeveyn Olma Yolculuğunda Sizlere Önerilerimiz

Kitap Önerilerimiz

Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek - Kristy Goodwin

Dijital Çağda Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek: Anne-Babalar İçin 33 Anahtar - Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk

Dijital Ebeveynlik: Çocuklarınızı Dijital Tehlikelerden Nasıl Korursunuz? – Doğan Cüceloğlu / Kemal Sayar

Dünyanın En Yalnız Beyni - Serkan Karaismailoğlu

İnternet Bağımlılığı - İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Prof. Dr. Kültegin Ögel

Çocuklar ve Dijital Medya - Aslı Telli Aydemir

Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap - Prof. Dr. Kültegin Ögel

İnternet Okur Yazarlığı El Kitabı - Janice Richardson, Andrea Milwood Hargrave

Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu - Mehmet Şakiroğlu-Cansel Poyraz Akyol

Modern Mağara Çocuğu Tek - Patrick McDonnell

Common Sense Media, Aile Rehberleri

Kalk Bi Dopamin Demle: Vakti Olmayanlar İçin Sinirbilim - Dr. Serkan Karaismailoğlu & Ali Karaismailoğlu



DİJİTAL EBEVEYNLİK

Kaynaklar

Canbek, G. ve Sarioğlu, Ş. (2007). Çocukların ve Gençlerin Bilgisayar ve İnternet Güvenliği. Politeknik Dergisi, 10(1), 33-39.

Yurdakul, I. ve Dönmez O., (2013). Dijital Ebeveynlik ve Değişen Roller Gaziantep University Journal of Social Sciences 12(4):883-896 ISSN: 1303-0094

Dijital Ebeveynlik Kitapçığı, (2019) Türkiye Yeşilay Cemiyeti

UNICEF Türkiye. (n.d.). Çocuklar ve dijital dünya.

Common Sense Media. (n.d.). Common Sense Media: Age-based media reviews for families. Common Sense Media