



**GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ**

RAMSES E-DERĞİ
PANDEMİ ÖZEL SAYISI



NİSAN - 2020

İÇİNDEKİLER

Sayfa 3 : Sunum - Yetkin BASKIN (Kurum Müdürü)

Sayfa 4 : Covid – 19 riskine karşı alınabilecek 14 tedbir

Sayfa 5 : Sosyal izolasyon sürecinde yaşanabilecek duygular ve olası çözüm yöntemleri - Hatice Vildan (Yıldız Klinik Psikolog)

Sayfa 8 : Bu süreçte ebeveynler kaygılarını nasıl azaltabilir? Elif BAYRAKDAR (Psikolojik Danışman)

Sayfa 10: Evde işimizi yaparken - ders çalışırken psikolojik ihtiyaçlarımızı nasıl karşılarız? Hatice Vildan Yıldız (Klinik Psikolog)

Sayfa 13 : Sporcu öğrenciler covid-19 sürecinde neler yapabilir? MERT CAN (Psikolojik Danışman)

Sayfa 16 : Güvenli internet kullanımı - Bülent GÖKMEN (RAM Rehberlik Hiz. Bölüm Başk.)

YAYIN KURULU

Yetkin BASKIN : Kurum Müdürü

Cihan TOKDEMİR : Müdür Yardımcısı

Köksal UĞUR : Rehber Öğretmen

Esra YILDIZ : Rehber Öğretmen

Emre KILIÇ : Rehber Öğretmen

Sevgili okuyucular;

Gaziosmanpaşa Rehberlik Araştırma Merkezi ile İlçemizdeki okullarda görev yapan öğretmenlerimiz tarafından hazırlanan e- dergimizle yeniden karşınızdayız. Bir anda çok farklı bir dönemde kendimizi bulduk. Böyle bir dönemi ne büyüklerimizden de okuduğumuz kitaplardan hatırlıyoruz. Savaşları, hastalıkları, seferberliği birçok toplumu etkileyen olayları duyduk veya okuduk ama bugün yaşadığımız durum bunların hiçbiri ile tam olarak açıklanmıyor. İçinden geçtiğimiz dönemde; bundan sonraki yılların, belki bundan sonraki nesillerin yeni davranış kalıplarını mı geliştiriyoruz? Yeni yaşam biçimlerinin ilk örneklerini mi yaşamaktayız ? Bunları zaman gösterecektir. Belki de yolunda gitmeyen birçok konu hakkında farkındalıklar geliştiriyoruz, bir yandan da #evdehayatvar diyoruz. Zorlu hayatlarda nasıl davrandığımız konusunda çevremizi ve kendimizi gözlüyoruz.

Değişen koşullarda değişmeyen şeylerden biri öğrenme ihtiyacıdır. Pandemi, coronavirüs gibi hayatımıza yeni giren kavramları öğreniyoruz. Neler yapmamız veya neler yapmamamız gerektiğini anlıyoruz, ne zaman normal hayatımıza geçebileceğimizle ilgili öngörüler oluşturuyoruz, moral değerlerimizi yüksek tutmaya çalışıyoruz...

Kısa bir aranın ardından eğitime de devam ediyoruz. Uzaktan eğitim mi etkili olur yüz yüze mi ? Ders saatleri fazla mı ?... Gibi konuları tartışılırken bir anda tüm yurttan ve dünyada uzaktan eğitime mecbur kalındı. Evde kalmanın ısrarla söylendiği ve genel itibari ile evde kalındığı pandemi döneminde iyi şeyler de oldu. Modern yaşamın koşturmacasından biraz kurtulduk. Aile fertleri birbirlerini daha fazla görür oldu; Çocuklarımız da etkinlikler yapmayı öğrendik; kendimize zaman ayırdık; Dünyayı geleceğimizi çocuklarımızın geleceğini daha fazla sorgular oldu. Tüm bunlar ileride daha fazla konuşulacak, tartışılacak ve yazılacaktır.

Bizlere düşen bu geçici dönemde sizlere ihtiyaç duyduğunuz konularda e-dergimiz ve benzeri yayınlarla destek olmaktır. Çevrenizde var olan onlarca bilgi kaynağına bir yenisini eklemiş olmaktan mutluluk duyarız.

Yetkin BASKIN

Gaziosmanpaşa RAM Müdürü



YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca oarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçınınız



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



SOSYAL İZOLASYON SÜRECİNDE YAŞANABİLECEK DUYGULAR VE OLASI ÇÖZÜM YÖNTEMLERİ

Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) koronavirüs nedeniyle sosyal izolasyon (sosyal uzaklaşma-evde kalma) sonucu yaşanabilecek duygular ve olası çözümler konusunda web sayfasında yer verdikleri bilgileri aşağıda özetledim. Umarım bu olağanüstü durumla ilgili duygularımızın farkına varmaya yardımcı olur.

Sosyal İzolasyon Sonucu Yaşanabilecek Duygular

Korku, kaygı, depresyon, can sıkıntısı, öfke, hayal kırıklığı, sinirlilik vb.

Olası Başa Çıkma Yöntemleri Nelerdir?

1. Güvenilir bilgi kaynaklarını takip edin.

Koronavirüsle ilgili haberlere çok fazla maruz kalmak, korku ve endişe duygularının artmasına neden olabilir. Bu nedenle koronavirüs ile ilgili haberlere ve sosyal medyaya harcanan süreyi izolasyonla ilgili olmayan, okuma, müzik dinleme veya başkaca etkinliklerle dengelemek önerilmektedir.

2. Günlük rutinler oluşturun ve onları yapmak için çaba gösterin.

Sosyal izolasyon dönemlerinde günlük bir rutin oluşturmak ve bu rutinin sürdürülmesi hem yetişkinlerin hem de çocukların yaşamlarında düzen ve amaç duygusunu korumalarına yardımcı olabilir. Uzaktan yürütülmesi gerekse bile iş, egzersiz, eğlence veya öğrenme gibi düzenli günlük aktiviteleri yapmaya devam edin.

3. Başkalarıyla sanal olarak bağlantıda kalın.

Yüz yüze etkileşimler sınırlı olabilir, ancak sosyal destek kaynaklarına erişmek için yakınlarınızla telefon görüşmeleri, kısa mesajlar, görüntülü sohbet ve sosyal medya kaynaklarıyla iletişim kurabilirsiniz. Kendinizi üzgün veya endişeli hissediyorsanız bu duygularınızı benzer durumda olan yakınlarınızla paylaşın.



4. Sağlıklı bir yaşam tarzı sŸrdŸrŸn.

Fiziksel olarak herhangi bir sorununuz yoksa evde egzersiz yapın, yeterince uyuyun, ve olabildiğince sağlıklı beslenin.

5. Stresi yŸnetmek ve pozitif kalmak için stratejiler kullanın.

Endişelerinizi ve korkularınızı inceleyin ve endişe ile başa çıkmak için gerçekçi olun. Olayı felaketleştirmeyin. Bunun yerine neler yapabileceğinize odaklanın. Değiştirmeyeceğiniz şeyleri olduğu gibi kabul edin. Ayrıca, dikkatinizi toparlayacak ve sizi rahatlatacak egzersizler sunan akıllı telefon uygulamalarını indirin ve buradaki yŸnergeleri takip edin. Derin nefes alma egzersizleri, pozitif imgeleme ve kas gevşetme gibi egzersizler işe yaramaktadır. Sosyal izolasyon stresinden olabildiğince uzaklaşmak için Ÿzgeci nedenlere odaklanmak da psikolojik sıkıntıyı hafifletmeye yardımcı olabilir.

Klinik Psikolog

Hatice Vildan Yıldız



BU SÜREÇTE EBEVEYNLER KAYGILARINI NASIL AZALTABİLİR?

Merhaba sevgili ebeveynler.

Bu süreçte sizlerin de kaygı seviyesinin yüksek olduğunu farkındayım. Fakat şunu unutmamak gerekir ki kaygı bulaşıcı bir duygudur. Özellikle söz konusu olan kişiler ebeveynlerini rol model alan çocuklar olduğu zaman ise kaygının bulaşıcılığı çok daha fazla olmaktadır. Bundan dolayı ebeveyn olarak öncelikle kendimizi rahatlatmalıyız ki çocuklarımıza fayda sağlayabilelim.



Prki ebeveyn olarak kendimizi nasıl rahatlatmalıyız?

- Öncelikle kendinize şunu hatırlatın; Her ne kadar zor günlerden geçsek de kendimizi en güvenli hissettiğimiz yerdeyiz, evimizdeyiz.

- Her gün mutlaka balkondan veya pencerenizden başınızı çıkararak temiz havayı hissedebilir, derin bir nefes alabilirsiniz. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve yavaşça ağzınızdan bırakın. Birkaç dakika yapacağınız küçük nefes egzersizleri sayesinde bir nebze de olsa rahatladığınızı hissedeceksiniz.

- Sevdiğiniz kişileri arayın hatta görüntülü konuşun! Özellikle sevdiğimizimize hasret kaldığımız şu günlerde onların sesini duymak, teknolojinin nimetlerinden yararlanarak onları görmek bize iyi gelecek, kaygı seviyemizi düşürecektir.

- Başka şeylere odaklanın! Kaygıyı arttıran unsurların başında gelen en önemli şey bize bu duyguyu yaşatan durumun sürekli zihninizde dolaşmasıdır. Bu durumun sizi rahatsız ettiğini hissettiğiniz anlarda mutlaka kendinizi meşgul edecek bir aktiviteyle uğraşın. Örgü örmek, kitap okumak, yemek yapmak, herhangi bir hobi ile uğraşmak, çocuklarımızla ortak etkinlikler yapmak vb. bu örnekleri çoğaltabilirsiniz. Bu aktiviteler ile ilgilenirken arka planda televizyonun çalışmasına (virüsle ilgili haberlerin izlenmesine) müsaade etmeyin.

- Çocuklarınızla birlikte saksılara çiçekler ekin, toprağa dokunun. Özellikle doğanın kıymetini daha çok anladığımız şu günlerde evde yetiştirdiğimiz çiçekler, saksıdaki topraklar doğaya olan özlemimizin bir nebze de olsa giderilmesine yardımcı olacak ve bizi rahatlatacaktır.

- Kendinizi motive edin! Bu durumun geçici olduğunu, gerekli tedbir ve kurallara uyarsak bu virüsten korunabileceğimizi kendinize hatırlatın. Bu karantina günlerini aileniz için avantaja çevirmenin yollarını düşünün ve harekete geçin. Ailenize birlikte vakit geçirmenin keyfini yaşatarak ortak aktivitelerin bir alışkanlık haline gelmesini sağlayabilirsiniz mesela. Ve bunun gibi pek çok örnek sizin hayal gücünüze saklı... :)

Bu önerilere uymanın sizlere çok iyi geleceğini ve sizleri rahatlatacağını düşünüyorum. Unutmayalım çocuklarımız tıpkı bir kaset gibi bizleri taklit eder ve rol model alırlar. Bundan dolayı öncelikle ebeveynlerimiz kendilerini psikolojik olarak bu duruma hazırlamalıdır. Tıpkı uçaklardaki anonslar gibi "Acil durumlarda solunum cihazını önce kendinize sonra çocuğunuza takın." Şuan yaşadığımız durumu da acil durum olarak değerlendirirsek benim anonsum şudur:

"Sevgili ebeveynler lütfen önce kendi kaygılarınızı azaltın. Azaltın ki çocuklarınıza bulaştırmayın."

Hoşçakalın, sağlıklı kalın...:)

Elif BAYRAKDAR - Psikolojik Danışman

EVDE İŞİMİZİ YAPARKEN - DERS ÇALIŞIRKEN PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZI NASIL KARŞILARIZ?

Mevcut araŐtırmalar, insanların var olan bütünlüklerini koruyarak, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmalarına yardımcı olacak üç temel psikolojik gereksinime sahip olduğunu ortaya koymuŐtur (Deci ve Ryan, 2000). Sağlıklı iŐleyiŐ için tatmin edilmesi gereken bu üç ihtiyaç; yeterlilik ihtiyacı, irade duygusu ile hareket etme ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacıdır (Boudrais ve diğerleri, 2011; Deci ve Ryan, 2000; Van der Broeck ve diğerleri, 2008).



Çalışma ortamı, insanlara bu ihtiyaçlarını karŐılaması için doğal bir kaynak iŐlevi görmektedir. Evden çalıŐtıđımız bugünlerde, bu psikolojik ihtiyaçlardan haberdar olmamız ve ortamımızı bunları karŐılayan bir ortam haline getirmemiz bizim açımızdan oldukça önemlidir.

1.Yeterlilik İhtiyacı

Yetkin hissetmek, işinizde uzmanlaşabileceğinizi veya kontrol edebileceğinizi ve zorlukları ve hedefleri yönetmede etkili olduğunuzu hissetmekle ilgilidir. (Vandersteenkiste, Neyrinck, Niemiec, Soenens, De Witte ve Van den Broeck, 2007).

2.İrade İhtiyacı

Bireysellik, bağımsızlık veya ayrı davranma ile ilgili olmayan “irade” kavramı, bir şeye 'sahip olduğumuzu' hissedip kendimizden bir parça koymak veya işlerin nasıl yapıldığını seçebileceğimizi hissetmekle alakalıdır. Evden çalışma konusunda kendimize yeterince güven ve esneklik verildiğimizde, bu ihtiyacın diğerlerinden önce karşılanması muhtemeldir.

3. İlişkili Olma İhtiyacı

İlişkili olmaya duyulan ihtiyaç, istikrarlı ve kalıcı olan yakınlığa ve bununla oluşan yakın ilişkilere sahip olma arzudur (Baumeister ve Leary, 1995). Çalışırken, arkadaşlarımızdan destek alarak bu ilişkili olma ihtiyacımızı karşılarız.Fakat, bu ihtiyacımız muhtemelen evden eğitim görürken karşılanması en zor olan ihtiyaçlarımızdandır. Kendimizi yalnız hissedebileceğimiz bu süreçte telefon görüşmeleri ve benzeri teknolojik imkanlar bize fayda sağlayabilir.



İhtiyaçlarımızı Nasıl Karşılacağız?

Bu ihtiyaçlardan birinin karşılanmadığını fark edersek, durumu nasıl düzeltebileceğimiz konusunda sorumluluk almamız gerekir. Daha yetkin hissetmek için dersimizi ayarlamanın yolları olabilir. Örneğin, erken kalkan biriysek, daha karmaşık görevleri günün erken saatlerinde planlayabiliriz. Evde dikkat dağıtan şeyler varsa, kapıya 'dur' ve 'git' işareti gibi sınırlar oluşturabiliriz.

Klinik Psikolog
Hatice Vildan Yıldız



SPORCU ÖĞRENCİLER COVID-19 SÜRECİNDE NELER YAPABİLİR?

Bugünlerde zorlu bir süreçten geçiyoruz ve bu süreçte bütün spor branşlarındaki müsabakaların ertelenmesi durumu söz konusu oldu ve tesisler kapatıldı. Değişen bu duruma bağlı olarak sporcuların günlük hayatlarını yeniden planlamaları fazlasıyla önemli bir hale geldi. Bu yazının merkezine bireysel olarak veya takım halinde profesyonel sporla uğraşan sporcuları koyarak bu süreçte neler yapılabileceği üzerine yoğunlaşmak istiyorum. Tabii ki sporu hayatında önemli bir yere koyan, ileride profesyonel düzeyde bir sporla ilgilenmek isteyenler de bu yazıdan yararlanabilir.



1. Öncelikle böylesine bilinmeyen süreçlerde insanlar öfke, kaygı, korku, hayal kırıklığı gibi duyguları hissederler. Yaşadığınız duyguları tanımak ve genel olarak bütün insanların bu tarz duyguları hissettiğini bilmek sürece yönelik adaptasyonunuzu sağlama açısından önemlidir.

2. *Büyük düşünen her sporcunun kısa, orta ve uzun vadede hedefleri olmalıdır. Bu süreçte söz konusu koşullarda (ev ortamında kalma, malzeme durumu vb.) hedeflerinizi yeniden gözden geçirin ve günlük, haftalık hedeflerinizi yeni baştan oluşturun. Bu noktada Montaigne'nin "Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgâr yardım edemez" sözünü hatırlamakta fayda görüyorum. Kendinizi geliştirmeniz açısından bu durumu fırsata çevirmek tamamen sizin elinizde, unutmayın.*
3. *Hedeflerinize göre günü planlamak (rutinler oluşturmak) bu süreci daha rahat bir şekilde geçirmenizi sağlar. Bu anlamda antrenmanlarınızı her gün aynı saatte yapmaya özen gösterin ve antrenmanları planlarken imkanlar dahilinde antrenörlerinizle iletişim halinde kalmayı unutmayın.*
4. *Hem sağlığını hem de performansınız için beslenmenize özen gösterin. Bu noktada genel sağlığını korumak ve bağışıklık sisteminizi kuvvetlendirmek için C vitamini içeren meyve ve sebzeler ve Selenyum mineralini içeren gıdalar tüketmeliyiz.*
 - *C vitamini içeren gıdalara çilek, kivi, portakal, mandalina, limon, maydanoz, kırmızı biber, roka ve brokoli vb. örnek verilebilir.*
 - *Selenyum mineralini içeren gıdalara örnek olarak ise yeşil mercimek, yumurta, sardalya, hamsi, ton balığı, kırmızı mercimek ve susamı sayabiliriz.*
5. *Performans, spor veya liderlik hakkında okuyun ve izleyin (Film/Dizi/Kitap). Yazının sonunda bu konuda önerilerinde bulunacağım.*
6. *Örnek aldığınız veya oyun tarzını kendinize benzettiğiniz bir sporcunun müsabakasını izleyin ve onun profilini çıkartın.*
 - *Sahip oldukları beceriler ve özellikler nelerdir? (Psikolojik, teknik, taktik, fiziksel)*

- Nasıl bir liderlik gösteriyorlar?
- Hata yaptıktan sonra nasıl davranıyorlar?
- Takım sporu yapıyorsanız sadece topu izlemeyin, oyunu birden fazla açıdan görmeye çalışın.
- Kendi maçlarınızı izleme şansınız varsa (Profesyonel düzeyde oynayanlar için böyle bir imkan var) onları da izleyip bu yöntemleri uygulayabilirsiniz.

7. "Zihinde Canlandırma" çalışmalarını kendi spor branşınıza göre, her gün düzenli olarak yapmaya çalışın.

- Futboldan örnek verecek olursak şut, pas, köşe vuruşu vb. çalışması yaptığınız bir antrenmanın bölümünü, gelecekte oynamayı hedeflediğiniz bir maçı ve daha fazla dilediğiniz senaryoyu zihninizde canlandırabilirsiniz, bunu yaparken beş duyunuzu kullanmaya/harekete geçirmeye dikkat edin.



8. Özgürlüğün belirli oranda kısıtlandığı bu dönemde kendinizi fiziksel ve duygusal olarak yalnız hissedebilir, ailenizi, arkadaşlarınızı ve dostlarınızı görmek isteyebilirsiniz. Sosyal desteğin önemli olduğu bu süreçte günün belirli dönemlerinde mutlaka görüntülü veya normal olarak sevdiğiniz insanlarla iletişim halinde kalın. Bu size iyi gelecektir.
9. Son olarak gündemle alakalı haber kaynaklarınızı sınırlı tutun. Güvenilirliğinden emin olduğunuz bir kaynaktan gelişmeleri günde 1-2 defa takip etmeniz daha faydalı olacaktır. Çünkü bir sürü olumsuz habere maruz kalmak kaygınızı arttırabilir. Ayrıca sosyal medya üzerinden veya mesaj uygulamalarından sürekli olarak felaket tellallığı yapan insanlarla aranıza sınır koymanızı öneririm. Unutmayın ki o en olumsuz felaket senaryoları gerçekleşme ihtimali en az olan durumlardır.

SPORCU VE SPORCU VELİLERİNE KİTAP ÖNERİLERİ

1. Bill Beswick - Odak Noktamız Futbol
2. Johan Cruyff – Benim Oyunum
3. Miguel Angel Violan – Pep Guardiola Oyunu Değiştiren Felsefe
4. Robert W. Beasley – Jose Mourinho Kazanmanın Anatomisi
5. Günter Soydanbay – Jordanizm
6. Chris Bowers – Federer Tenisin Yaşayan Efsanesi
7. John Carlin – Nadal Benim Hikâyem
8. Novak Djokovic – Kazanmak İçin Varım
9. David Lagercrantz – Ben Zlatan İbrahimovic
10. Phil Jackson – Ruhunu Arayan Takım

MERT CAN

Psikolojik Danışman

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI



Günümüzde bilgisayar ve / veya internet hayatımızda oldukça geniş bir yer kaplamaktadır. Çocukların bilgi öğrenmek için ansiklopedi karıştırdığı günler artık geride kalmıştır. Ancak keşfedilen her iyi yenilik gibi bilgisayar ve internetin de hayatımıza getirdiği yükler mevcuttur. Doğru kullanılmadığında pek çok problemi de beraberinde getirmektedir. Yanlış kullanımlar sonucu çocuklarımız istenmeyen görüntü ve bilgilere ulaşmakta; yanlış arkadaşlıklar geliştirebilmekte; oyunlar vasıtasıyla gerçek hayattan koparak şiddeti beyinlerinde meşrulaştırmakta; en önemlisi de sosyalliklerini kaybetmeye başlamaktadırlar.

ÇOCUKLAR İNTERNETİ NE İÇİN KULLANIYOR?

Mesajlaşmak, gezinmek, oyun oynamak, bilgi edinmek, anında sohbet etmek, resim, müzik veya metin belgeleri bulmak, indirmek veya değiş tokuş etmek için kullanır. Bunlar arasında internette gezinme, okul arkadaşları ile anında veya elektronik posta ile mesajlaşma gibi kullanımlar ilk sırada yer alır. Arkadaşlıklarını sürdürmek, arkadaşlar veya arkadaşlık hakkında konuşmak, sosyal yaşantıları paylaşmak, gündelik olaylar hakkında sohbet etmek sosyal ilişkilerini sürdürmelerini sağlar. Mesajlaşma, çocuk ve ergenler tarafından can sıkıntısından kurtulmanın bir yolu olarak da görülmektedir.

ÇOCUKLAR İÇİN SOSYAL MEDYA GÜVENLİĞİ

İş ve özel hayatımıza giren sosyal paylaşım siteleri aynı zamanda siber suçlular için sayısız fırsat doğmasına neden oldu. Sosyal medya sitelerden doğabilecek tehlikeler konusunda farkındalığın artırılması önemli hale geldi. Çocukları sosyal paylaşım sitelerinde güvende tutmak için gerekli özen, aileler ve eğitim kurumları tarafından gösterilmelidir.

GÜVENLİ İNTERNET

- İZİN AL!** İnternete girmeden önce her zaman bir büyüğünden izin al.
- PAYLAŞMA!** İnternette isim, adres, fotoğraf, şifre, okulunun ismi gibi kişisel bilgilerini ASLA paylaşma.
- BULUŞMA!** İnternette tanıştığın biriyle ASLA yüzyüze buluşma.
- AÇMA!** Tanımadığın insanlardan gelen mesajları ASLA açma.
- ANLAT!** Hangi sitelerde dolaştın, neler öğrendin, kimlerle konuştun her zaman anne/babana anlat.

Çocuklar için Sosyal Medya Güvenliği Kuralları:

1. Sosyal medyada çocukları bekleyen tehlikeler:

***Yabancıların çocuklara ulaşabilmesi

Sosyal paylaşım siteleri kötü niyetli insanların kurban bulmak için sıkça kullandıkları kaynaklardır. Hırsızlar, sakinleri tatilde olan ve soyabilecekleri evleri tespit etmek için sosyal paylaşım sitelerini kullanırken, pedofiller bu siteleri kurban bulmak için kullanıyor. Suçlu profili ne olursa olsun, birilerinin bize ve çocuğumuza basit birkaç arama yaparak ulaşabileceğini aklımızda tutmalıyız.

***Yabancılarla iletişim kurmaları

Sosyal paylaşım siteleri, adlarından da anlaşıldığı gibi paylaşım yapma ve iletişim kurma ortamlarıdır. İdeal şartlarda gerçek hayatta tanımadığımız kimseyle iletişim kurmamamız gerektiğini bilmemize rağmen uygulamada durum bu kadar net olmayabilir. Çocuğumuzun da tanımadığı ve kötü niyetli olabilecek yabancılarla bu sitelerde iletişim kurabileceğini bilmeliyiz.

***Yabancılarla buluşmaları

Çocuğunuzun internette tanıştığı biri veya birileriyle isteyerek, kandırılarak veya zorlanarak buluşması, yaşanabilecek olumsuz durumlardan biridir.

***Çevrimiçi tacize uğramaları

İnternette sözlü tacize uğramak çok kolaydır. Çoğu kullanıcının klavye başında ve taciz ettikleri kişiden uzak olmaları birçok konuda daha “cesurca” yazmalarına imkan veriyor. Çocuğunuz forumlarda, anlık mesajlaşma uygulamalarında veya sosyal paylaşım sitelerinde tacize uğrayabilir.

***Yaşlılarından baskı görmek

Teneffüslerde kendinden büyük çocukların baskısı ile harçlığını vermek zorunda kalması gibi, çocuğunuz sosyal paylaşım

sitelerinde de baskı görebilir. Dijital çağın kabadayılığı gibi düşünebileceğimiz baskılar son derece sık görülen olaylardır. Bu durumlarda çocuğunuzun sadece bunlardan etkilenmemesini sağlamayı değil, bizimle konuşmalarını da sağlamalıyız.

*****İnternet kabadayılığı**

Okul bahçelerinde karşılaşılan kabadayılık örneklerinden farklı olarak internet üzerinden veya SMS ile kabadayılık yapmak için çocukların yüz yüze olmaları gerekmez. Bu nedenle "siber zorbaların" fiziksel olarak güçlü olmaları veya kavga etmeyi sevmeleri de gerekmez, klavye başında başka bir çocuğun psikolojisini ciddi şekilde etkileyebilirler.

*****Çocuğunuz internette aradığı her şeyi bulabilir**

Bomba yapımından, uyuşturucu satın alabileceği adreslere kadar aklınıza gelebilecek her şeyi. Sosyal paylaşım sitelerinin popülerliği suçluların bu sitelerde yerlerini almalarına neden olmuştur. Sosyal paylaşım siteleri üzerinden yasadışı ürün ve hizmetlerin ticaretinin yapıldığı bilinmektedir.

*****Örgütler**

Sosyal paylaşım siteleri pek çok örgüt tarafından propaganda aracı olarak kullanılmaktadır. Çocuğunuzun sosyal paylaşım sitelerinde siyasi, bölücü veya dini örgütlerin propaganda çalışmalarıyla karşılaşması mümkün.

2. Online oyunlarda çocuğunuzu bekleyen tehlikeler



Çocuğunuz internette sadece sosyal paylaşım sitelerinde zaman geçirmiyor. İnternet üzerinden oynanan oyunların da çocukların internet kullanımı alışkanlıkları arasında önemli bir yer tuttuğunu biliyoruz. İnternet üzerinden oynanan oyunlar çocuğunuzun sosyal paylaşım sitelerindekilere ek olarak bazı yeni tehlikelerle karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır.

a. Şiddet

İnternet üzerinden oynanan oyunların en popüler olanları arasında savaş oyunları ilk sıralardadır. Bu oyunlarda oyuncular bireysel veya takım halinde hareket ederek birbirlerini “öldürür”. Şiddet içeren oyunların çocukların ruhsal gelişimini olumsuz etkileyebileceğini gösteren bazı araştırma sonuçları olduğu için, çocuğunuzun uzun süreli bu “şiddet” ortamlarında maruz kalması sakıncalı olabilir.

b. Pornografik içerik

Bilgisayarların grafik özelliklerinin artması oyun görsellerinin de gerçeğe yaklaşmasını sağlamıştır. Çocuğunuz, belli bir yaş sınırı olan ve yetişkin içerikli oyunlara da internet üzerinden ulaşabilmektedir.

c. Suçlular

Belli şartlar ve biçimlerde “ticaret” yapma imkânı veren oyunlar vardır. Bu oyunları oynayanlar, oyun içerisindeki

karakterlerini güçlendirmek veya hızlandırmak ya da silah almak için para harcayabilirler. İngilizce “item” olarak adlandırılan bu nesnelere ciddi ticari faaliyetlere konu olmakta, hatta oyuncuların nesnelere çalmak için özel olarak geliştirilmiş zararlı yazılımlar görülmektedir. İnternette paranın el değiştirdiği her ortamın suçlular için iştah kabartıcı olduğunu hatırlamakta ve çocukları bu konularda uyarmakta fayda vardır.

d. Tacizciler

Oyunların çok belirli yaş ve cinsiyet kitlelerine hitap etmesi belirli bir çocuk grubuna karşı eğilimi olan tacizciler için çok sayıda olası kurban bulabilecekleri yerler olmalarına yol açmıştır. Bu nedenle oyun sitelerinde sahte çocuk profilleri ile çocuklarla iletişim kurmaya çalışan tacizciler vardır.

e. Kameralar

İnternet üzerinden oynanan oyunların bir bölümünün kamera kullanma imkânı vermesi ve bu sayede oyuncuların birbirlerini görebilmesi, tacizciler gibi çocuğunuzu doğrudan hedef alacak bazı suçlu türlerine “cazip” gelmektedir.

Kameralar (webcam) konusunda öneriler:

- Kamera yatak odasında olmamalıdır.
- Gerçek hayatta tanımadığınız kişilerle görüntülü görüşme yapmayın.
- Görüntülü olarak “konuştuğunuz” kişilerin görüntüleri sizden habersiz kaydedebileceklerini hatırlayın.
- Çocuklarınızın kullandığı bilgisayarların kameralarını bant vb. ile kapatın, yapabiliyorsanız fiziksel olarak sökün. Saldırganların uzaktan ve kamera ışığını yakmadan kamerayı çalıştırıp sizi izleyebileceğini unutmayın.
- Kamerası olan bilgisayar veya akıllı cihazlarda mutlaka antivirüs yazılımı kullanın.

- Çocuğunuzu kamerayı açmamaları konusunda uyarın. Birçok olayda tacizcinin hedef aldığı çocuğun yaşına uygun olarak düzenlediği sahte bir profil kullanarak ilk teması kurduğunu, daha sonra kamerayı açıp görüntülü görüşme yapma konusunda ısrar ettiğini görüyoruz.

ÇOCUK VE ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI



İnternet Bağımlılığının Belirtileri

- Her gün internete bağlanmak, bağlı iken zamanın farkında olmamak, sorulduğunda ise inkar etmek,
- Herkese mail adresi, ICQ numarası, sohbet odası adları vs. vermek veya dağıtmaya çalışmak.
- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması
- Sosyal faaliyetlerde azalma, dostları tarafından anlaşılama duygusu, spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı
- İş verimliliğinin düşmesi
- Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk
- Alışverişlerin internet üzerinden yapılması
- Aile fertlerine yeterli zamanı ayıramama nedeni ile aile bağlarının zayıflaması
- Günlük yaşamdaki diğer iş ve kişilerin, online yaşama engel olduğu düşüncesi
- Bilgisayar kullanımı nedeniyle eşler arasında anlaşmazlık ve sorun çıkması



İNTERNET BAĞIMLILIĞI HANGİ SORUNLARA NEDEN OLUR?

Organik / bedensel sorunlar	Psikososyal sorunlar
<ul style="list-style-type: none">▶ Yeme bozukluğu▶ Uyku bozukluğu▶ Kas iskelet sistemi hastalıkları▶ Fiziksel etkinlikte kısıtlanma▶ Obezite▶ Gözlerde kuruma ve iritasyon▶ Baş ağrısı▶ Kişisel hijyende bozulma	<ul style="list-style-type: none">▶ Dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu (DEHB)▶ Depresyon▶ Anksiyete▶ Sosyal fobi▶ Takıntılı davranışlar▶ Madde bağımlılığı▶ Kendini ifade edememe, Türkçeyi düzgün kullanmayı / kurallı cümle yazmayı unutma

ÖNERİLER

- Çocukların sosyal medya kullanıcısı olarak yaptıkları alışkanlıklar göz önünde bulundurulduğunda kullanıcı bilgilerinin paylaşılması, güçlü ve kırılması zor parola ve şifreler oluşturulması, lisanslı yazılımlar ve antivürüs programları kullanmaları gerektiği bilgisi onlara verilmelidir.
- Bilgilerini ve fotoğraflarını en iyi şekilde korumaları için şifre korumaya yönelik bilgiler çocuklarla paylaşılmalıdır.
- Öğretmen, okul, aile, rehberlik servisi ve gerektiğinde başka uzmanlardan yardım alınmalı.
- Bilgisayarı mutlaka evinizde ailenizin hep birlikte zaman geçirdiği yaşam odanıza koyun. Bu sayede çocuğunuzun internetle ilişkisini kontrol etmeniz çok daha kolay olacaktır.
- İnterneti ASLA bir çocuk yetiştiricisi olarak düşünmeyin.

Derleyen
Bülent GÖKMEN
Rehber Öğretmen