# Ebeveynler ve bakıcılar için (ilköğretim)

Çocuklarınızın çevrim içi ortamda güvenliğini sağlamak için destek

Bu rehber, çocukların sosyal medyayı kullanırken güvende olmalarını desteklemek amacıyla ebeveynler, bakıcılar ve aileler için ipuçları ve kaynaklar sunmaktadır.

## İlköğretim çağındaki çocuklar ve sosyal medya

Ebeveynler ve bakıcılar, çocukları çevrim içi dünyada gezinir, keşif, oyun ve sosyal etkileşim yoluyla öğrenmeye başlarken onlara rehberlik etmede kilit rol oynarlar.

Ebeveynler ve bakıcılar, ilköğretim çağındaki çocukları henüz sosyal medyayı kullanmıyor olsalar bile onları sosyal medyada güvende olmak konusunda hazırlayabilir. Bunu, iyi çevrim içi alışkanlıklar edinerek ve çevrim içi güvenlik hakkında bilgi sahibi olarak yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun çevrim içi yolculuğuna başlamasına nasıl yardımcı olabileceğinizi [eGüvenlik Yetkilisinin internet sitesinden](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/are-they-old-enough) öğrenebilirsiniz.

## Ayrıca, tüm uygulamaların ne olduğu, asgari yaş gereksinimleri, kişisel bilgilerin nasıl korunacağı ve uygulamalardaki içeriğin nasıl bildirileceği gibi sosyal medya, oyunlar, uygulamalar ve sitelerle ilgili bilgileri [eGüvenlik Rehberinden](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) edinebilirsiniz.

## Çocuğunuz için olumlu ve güvenli çevrim içi deneyimleri destekleme

Çocuğunuzun çevrim içi ortamda güvenli bir deneyim yaşamasını desteklemenize yardımcı olacak bir dizi kaynak mevcuttur.

* [eGüvenlik Yetkilisinin internet sitesinde](https://www.esafety.gov.au/) şunlar bulunur:
	+ eGüvenlik ebeveyn sayfası sanal zorbalık veya pornografik içeriklerle karşılaşmak gibi [zor konular hakkında zorlayıcı konuşmaların nasıl yapılacağına dair](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) bilgiler içerir.
	+ Ebeveynlere/bakıcılara, ilköğretim çağındaki çocukların rıza konusunu ve çevrim içi sınırları anlamalarını desteklemek ve çocuğunuzu çevrim içi oyunlarda nasıl destekleyeceğiniz de dâhil olmak üzere güvenli çevrim içi deneyimleri desteklemek üzere bilgi, beceri ve araçlar sağlayan internet seminerleriwebinars.
	+ Ailenizin çevrim içi ortamda güvende kalmasını, sosyal medyaya başlamasını, daha güvenli çevrim içi oyun oynamasını ve çocuğunuz çevrim içi ortamda zorbalığa uğradığında yardım almasını desteklemek için [birçok dilde](https://www.esafety.gov.au/parents/resources/online-safety-for-every-family) aile dostu videolar ve tavsiye sayfaları.
	+ [eGüvenlik çocuk](https://www.esafety.gov.au/kids) sayfasında çocuğunuzla paylaşabileceğiniz, çevrim içi ortamda kötü davranan biri olduğunda ne yapılması gerektiği, çevrim içi ortamda güvende olma, çevrim içi ortamda fotoğraf ve kişisel bilgi paylaşımı gibi çocuk dostu bilgiler yer almaktadır.
* [Zorbalığı Önleme sayfası](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers), ilköğretim çağındaki öğrenciler için siber güvenlik ve siber zorbalık konusunda özel kaynaklar ve [ebeveynler](https://www.vic.gov.au/bullying-information-parents) için özel bir kaynak sayfası sunmaktadır. Ayrıca, endişeli yetişkinler, Zorbalığı Önleme sayfası aracılığıyla [siber zorbalık tavsiye sayfalarına](https://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/advicecyberbully.aspx) da erişebilir.
* [Alannah ve Madeline Vakfı](https://www.alannahandmadeline.org.au/get-involved/partners?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=19652999729&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwiOy1BhDCARIsADGvQnAarqelew9JkNgx_UkpPQMVpUHDZL8Up_L3hqlKYeuFzlfju5e4w7UaAuu3EALw_wcB), ebeveynler için çevrim içi güvenlik merkezi olan [DigiTalk'](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18)u sunar. Bu merkez, ekran konusunda akıllı davranan bir aile olma, çevrim içi zorbalıkla başa çıkma ve çocuklar için oyun seçme, koruma ve oyunlarla etkileşim kurma gibi konularda kaynaklar içerir.
* [Raising Children Network (Çocuk Yetiştirme Ağı)](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology), ilköğretim çağındaki çocukların ebeveynleri için sağlıklı ekran süresi, dijital aile hayatı, dijital oyun ve öğrenme ile çevrim içi güvenlik gibi konularda kaynaklar sağlamaktadır.

## Çocuk ve gençlerin desteğe ihtiyacı olabileceğine dair işaretler

Çocukların çevrim içi faaliyetleri ile çevrim dışı faaliyetleri arasında sağlıklı bir denge kurulamaması halinde, çevrim içi faaliyetler onların üzerinde olumsuz bir etki bırakabilir. Çocuğunuz kimi zaman olumsuz çevrim içi deneyimler yaşadığına veya zorbalığa maruz kaldığına dair işaretler gösterebilir.

Çocuğunuz çevrim içi bir ''arkadaşlığın'' veya durumun riskli veya zor bir hal aldığını size söylemeyebilir. Kendini utanmış ya da mahcup hissedebilir veya bunun işleri daha da kötüleştireceğinden korkabilir.

Çocuğunuzun davranışlarındaki veya ruh halindeki değişikliklere karşı uyanık olun. Geri çekilme, endişe, üzüntü veya aile ya da arkadaşlarla değişen etkileşim belirtilerine dikkat edin.

İşaretler şunları içerebilir:

* Arkadaşlarla buluşma veya spor yapma gibi sosyal aktivitelere daha az ilgi göstermesi
* Okulda pek başarılı olmaması
* Yorgunluk, uyku bozukluğu, baş ağrısı, göz yorgunluğu
* Yeme düzeninde değişiklikler
* Kişisel hijyenin azalması
* Belirli internet sitelerine veya oyunlara karşı takıntı
* Çevrim içi faaliyetlere ara vermesi istendiğinde aşırı öfke
* Bilgisayardan uzaktayken endişeli veya sinirli görünmek
* Arkadaş ve aileden uzaklaşmak

Zorbalığın uyarı işaretleri hakkında daha fazla bilgiyi [Zorbalığı Önleme](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying) sayfasından ve [istismara zemin hazırlayan davranışları gösteren işaretler](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) hakkında daha fazla bilgiyi eGüvenlik Yetkilisinin internet sitesinden öğrenebilirsiniz.

## Çocuğunuz internette güvenli olmayan bir şeyle karşılaşırsa ne yapmalısınız?

Ebeveynlerin endişelerini dile getirebilecekleri veya bir olay olduğunda yardım alabilecekleri birçok yol vardır.

* Çocuğunuzun okulu ile endişeleriniz hakkında veya bir şey olduysa bu olay hakkında konuşabilirsiniz. Okulların yardımcı olabilecek politikaları ve süreçleri vardır. Ayrıca, ihtiyaç duymaları halinde çocuğunuzun fazladan destek almasını sağlamak için sizinle birlikte çalışabilirler. Öncelikle çocuğunuzun öğretmeni veya okulun esenlik ekibi ile iletişime geçebilirsiniz. [Zorbalığı Önleme](https://www.vic.gov.au/talk-your-school) sayfasında okulunuzla konuşma hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.
* Çocuğunuz çevrim içi bir olaya karıştıysa çocuğunuza ihtiyaç duyduğu desteği sağlamak için okulunuzla birlikte çalışmanız önemlidir. [eGüvenlik Yetkilisinin internet sitesinde](https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2022-02/Respond%207%20-%20Tips%20for%20parents%20and%20carers%20after%20an%20online%20safety%20incident.pdf?v=1723605297575) çevrim içi bir olaydan sonra çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenebilirsiniz.
* Tavsiye almak ve istismarı bildirmek için eGüvenlik Yetkilisiyle iletişime [geçebilirsiniz](https://www.esafety.gov.au/report). eGüvenlik raporlama sistemi , ciddi siber zorbalık ve görüntü tabanlı istismara maruz kalan çocukların ebeveynlerine, içeriğin kaldırılması için platformlarla birlikte çalışarak yardımcı olmaktadır.
* Birisi çocuğunuzla iletişim kuruyorsa ve bu iletişim istenmeyen bir durumsa veya çocuğunuzu rahatsız ediyorsa yardımcı olmak için yapabileceğiniz şeyler vardır. Çocuk istismarına zemin hazırlayan davranışlar, istenmeyen iletişim ve ne yapılması gerektiği hakkında daha fazla bilgiyi [eGüvenlik Yetkilisinin internet sitesinde](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) bulabilirsiniz.
* Alannah ve Madeline Vakfı, çevrim içi ortamda ve Yapay Zekâ (AI) aracılığıyla [görüntü tabanlı istismar durumlarında ne yapılması gerektiği](https://www.alannahandmadeline.org.au/resources/navigating-the-impacts-of-generative-ai-and-image-based-abuse-on-children) konusunda tavsiyelerde bulunmaktadır.

## Çocuğunuz için daha fazla destek almak üzere nereye başvurabilirsiniz?

* Acil yardım için 000 ile iletişime geçin
* Çocuğunuzun okuluyla konuşun
* Tavsiye almak veya çevrim içi istismarı bildirmek için [eGüvenlik Yetkilisi](https://www.esafety.gov.au/report) ile iletişime geçin
* Akıl sağlığı desteği hakkında konuşmak istiyorsanız aile hekiminizi ziyaret edin
* Çocuk Yardım Hattı: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* [Parentline (Ebeveyn Hattı)](https://services.dffh.vic.gov.au/parentline), ebeveynler ve çocuklara bakan kişiler için gizli bir telefon danışmanlığı sağlar. Buna internet kullanımı, çevrim içi zorbalık ve güvenlikle ilgili tavsiyeler de dâhildir.
* Lifeline: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* Beyond Blue: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)