# Ebeveynler ve bakıcılar için (ortaöğretim)

Gençlerin sosyal medyada güvenliğini sağlamak için destek

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

## Ortaöğretim çağındaki gençler ve sosyal medya

Ebeveynler, gençlerin internette ve sosyal medya sitelerinde güvende olmalarını desteklemede önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklarınızın dijital dünyada güvenli bir şekilde gezinmelerine yardımcı olabilir ve zararlı çevrim içi deneyimlerden kaçınmaları için onları eğitebilirsiniz. İnternet sitelerini, oyunları, uygulamaları ve sosyal medyayı birlikte keşfedebilir ve bazı kurallar ile sınırlar belirleyebilirsiniz.

Desteğiniz ve rehberliğiniz, çocuklarınıza internette doğru kararlar verebilmeleri için gerekli bilgileri ve ihtiyaç duyduklarında yardım isteyebilmeleri için güven kazandırabilir. Çevrim içi güvenlik hakkında bilgi sahibi olmak da önemlidir.

[Çevrim içi güvenliğin temelleri](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/online-safety-basics) hakkında daha fazla bilgiyi eGüvenlik Yetkilisinin internet sitesinde bulabilirsiniz.

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 Rehberinde](https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide) edinebilirsiniz.

## Çocuğunuz için olumlu ve güvenli çevrim içi deneyimleri destekleme

Çocuğunuza destek olmanıza yardımcı olacak bir dizi kaynak mevcuttur.

* [eGüvenlik Yetkilisinin internet sitesinde](https://www.esafety.gov.au/) şunlar bulunur:
* Siber zorbalık veya pornografi gibi [zor konular hakkında zorlayıcı konuşmaların nasıl yapılacağına dair](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations) bilgiler içeren <https://www.esafety.gov.au/parents>.
* Ebeveynlere/bakıcılara çevrim içi güvenlik ve gelişmekte olan teknolojilere giriş de dâhil olmak üzere güvenli çevrim içi deneyimleri desteklemek için bilgi, beceri ve araçlar sağlamayı amaçlayan [internet seminerleri](https://www.esafety.gov.au/parents/webinars).
* Ailenizin çevrim içi ortamda güvende olmasını desteklemek, sosyal medyaya başlamak, daha güvenli çevrim içi oyun oynamak 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.
* Ebeveynlerin çıplak fotoğraf gönderme, cinsel içerikli mesajlaşma, pornografi ve siber zorbalık gibi çevrim içi sorunlarla başa çıkmalarını desteklemek için [tavsiyeler](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact).
* Sosyal medya baskılarıyla nasıl başa çıkılacağı da dâhil olmak üzere [gençleri doğrudan desteklemek](https://www.esafety.gov.au/young-people) için tavsiyeler.
* [Zorbalığı Önleme sayfası](https://www.vic.gov.au/bully-stoppers), ortaöğretim 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 gençleri dijital başarı amacıyla donatma, bağlantılı bir dünyada gençleri destekleme, çocuğunuzu güvenli bir şekilde oyun oynaması için güçlendirme ve genç zorbalığının üstesinden gelme gibi konuları kapsayan bir çevrim içi güvenlik merkezi olan [DigiTalk](https://www.alannahandmadeline.org.au/learning-resources/digitalk?showing=18)'u sunmaktadır.
* [Raising Children Network (Çocuk Yetiştirme Ağı)](https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology), gençlerin ebeveynleri için ekran süresi, siber zorbalık, cinsel içerikli mesajlaşma ve oyun oynama gibi konularda kaynaklar sağlar.

## Çocuk ve gençlerin desteğe ihtiyacı olabileceğine dair işaretler

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

Çevrim içi bir ''arkadaşlık'' veya durum zarar verici bir hal aldığında veya zorlaştığında, utandıkları veya çekindikleri için ya da işleri daha da kötüleştirebileceğinden korktukları için size söylemeyebilirler.

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

Endişe veren işaretler 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 [Bully Stoppers](https://www.vic.gov.au/warning-signs-bullying)'tan, [istismara zemin hazırlayan davranışları gösteren işaretler](https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/grooming-or-unwanted-contact) ve [cinsel içerikli görüntülerle şantaj](https://www.esafety.gov.au/key-topics/image-based-abuse/deal-with-sextortion) 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.

* Herhangi bir endişeniz varsa veya bir şey olduysa çocuğunuzun okuluyla konuşabilirsiniz. Okulların, ihtiyaç duymaları halinde çocuğunuzun fazladan destek almasını sağlamak için yardımcı olabilecek politikaları ve süreçleri vardır. 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.
* Ayrıca tavsiye almak ve [istismarı bildirmek](https://www.esafety.gov.au/report) için eGüvenlik Yetkilisiyle iletişime geçebilirsiniz. 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
* headspace Danışmanlık: Victoria Hükümetinin ortaöğretim öğrencileri headspace'ten danışmanlık hizmetlerine erişebilirler. 1800 650 890 numaralı telefonu arayın veya [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace) adresini ziyaret edin
* 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, çevrimiçi 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)