

VELİLERE: NE YAPMALIYIM?

Önce çocuğunuzla konuşun: "**Seni korumak istiyorum, bu yüzden yapıyorum.**" Gizli yapmayın — açık olmak güveni artırır.

İPHONE Kullanım Süresi

Ayarlar'ı açın → **Ekran Süresi**'ne dokunun → **Aile Paylaşımı**'ni seçin. Çocuğunuzun adını ekleyin. Artık günlük telefon süresini ve hangi uygulamalara girebileceğini siz belirlersiniz.

ANDROID Aile Bağlantısı

Kendi telefonunuza **Google Play**'den "**Family Link**" uygulamasını indirin. Çocuğunuzun hesabını buraya bağlayın. Yeni uygulama indirmek istediğinde size sorar, onaylayana kadar kuramazlar.

İNTERNET Ev Filtresi

İnternet sağlayıcınızı arayın (Türk Telekom, Superonline vb.) ve "**aile paketi**" veya "**çocuk filtresi**" isteyin — çoğu ücretsizdir. Ev Wi-Fi'na bağlı **tüm** cihazları otomatik filtreler.

UYG. YouTube · TikTok · Instagram

YouTube: Sağ üstteki profil resmine → **Kısıtlı Mod**'u aç.
TikTok: Profil → Ayarlar → **Aile Eşleştirme**.
Instagram: Profil → Ayarlar → **Denetim Merkezi**.

Bunları YAPMAYIN: Çocuğunuza haber vermeden gizli uygulama yüklemeyin. Mesajlarını izinsiz okumayın. Telefonu ceza olarak elinize almayın. Güveni yitirseniz, sorun yaşadığında size gelmez.

YARDIM İÇİN ARA

112

Polis / Acil — tehdit, şantaj veya can tehlikesi

183

Aile ve Çocuk — ücretsiz danışma hattı

KADES

Telefonuna indir, tehlikede anında yardım

ihbarweb.org.tr İnternette zararlı içerik gördüysen buradan bildir

siber.pol.tr Siber suçlu polise buradan da bildirebilirsin

OKULA GEL

Dijital şiddete maruz kaldıysan bir öğretmene anlatabilirsin, rehberliğe başvurabilirsin ya da okul idaresine gidebilirsin.



Dijital kılavuz için tara



Aziz Sancar Anadolu Lisesi

azizsancaranadolu.meb.k12.tr

Bilgilendirme amaçlıdır · 2025–2026 · Broşürü saklayın

AZİZ SANCAR ANADOLU LİSESİ



Dijital Okuryazarlık Kılavuzu

Ekrandaki hayat, **gerçek hayattır.**

Öğrenciler · Veliler · Öğretmenler



Daha Detaylı Bilgi için

Kameranı tut — kılavuzun tamamı açılır

KAYNAKLAR

- TÜİK, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2023)
- UNICEF Türkiye, Dijital Dünyada Çocuk Güvenliği Raporu (2022)
- MEB Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü
- Emniyet Genel Müdürlüğü Siber Suçlarla Mücadele Dairesi
- Türkiye İnternet Kurulu, ihbarweb.org.tr
- Common Sense Media, [Digital Citizenship Curriculum](https://www.commonsensemedia.org/digital-citizenship-curriculum) (2023)

DİJİTAL ŞİDDET NEDİR?

Birini internette, telefonda ya da oyunda incitmek, korkutmak, aşağılamak — bunların hepsi **dijital şiddettir**. "Şakaydı", "sildim geçti" demek bunu değiştirmez.

En Sık Karşılaşılan 6 Tür



Siber Zorbalık

Grupta veya özel mesajda aşağılamak, dalga geçmek, herkesin içinde rezil etmek.



Kişisel Bilgi Yayma (Doxxing)

Birisinin ev adresini, telefon numarasını ya da aile bilgilerini izinsiz internete dökmek. Suçtur.



Özel Görüntü Yayma

Birisinin özel fotoğraf ya da videosunu, o kişi istemeden başkasına göndermek. Bunu yapan herkes suçludur.



Foto/Video ile Şantaj

"Fotoğraf gönder yoksa yayarım" demek. Para ödeme, ekran görüntüsünü sakla, hemen bildir.



Tanımadık Biriyle Yakınlaşma

Yaşını gizleyen bir yetişkin önce arkadaş gibi davranır, sonra uygunsuz şeyler ister. "Ailene söyleme" diyorsa hemen uzaklaş.



Dijital Flört Şiddeti

Sevgilinin şifreni istemesi, nerede olduğunu takip etmesi, kiminle konuşacağını dikte etmesi — bu sevgi değil, kontrol.

Bilgi: İnternette kimse gerçekten "anonim" değildir. Paylaşılan her şey iz bırakır.

KÖTÜ BİR ŞEY OLURSA — 5 ADIM

1

Karşılık Verme

Cevap yazma. Önce ekran görüntüsü al — tarih, saat ve kişinin adı ekranda görünsün.

2

Engelle ve Şikâyet Et

Kişiyi engelle, ardından "Şikâyet Et" ya da "Bildir" butonuna bas. Ne kadar çok kişi şikâyet ederse o kadar çabuk işleme girer.

3

Büyüklerle Anlat

Anne, baba veya rehber öğretmenine git. Bunu içinde taşıma — sustukça zorba daha da cesurlaşır.

4

Polise Bildir

Tehdit veya şantaj varsa **112**'yi ara ya da **ihbarweb.org.tr**'ye gir.

5

Kendine İyi Bak

Telefonu bir süre bırak. Uyu, dışarı çık, sevdiğin biriyle konuş. Gerekirse okul psikoloğunu ara.

► Dikkat Et — Bunlar Oluyorsa Bir Şeyler Var

- Mesaj gelince kalbinin hızlandığını hissediyorsun
- Arkadaşın aniden sosyal medyasını kapatıyor veya siliyor
- Yiyemiyor ya da uyuyamıyorsun
- Okula gitmek istemiyorsun, notların düşüyor
- Biri senden "kimseye söyleme" diyor
- "Belki haklılar" diye düşünüyorsun — **hayır, değil**

Unutma: Bu senin suçun değil. Yardım istemek zayıflık değil — **cesarettir**.

VELİLERE — 4 TEMEL KURAL

1 • Sormadan Önce Dinleyin

"Neden hâlâ telefonda?" yerine "Bugün ne yaptın?" diye sorun. Çocuğunuz sorgulanmadığında daha çok anlatır.

2 • İlk Başvurduğu Siz Olun

Kötü bir şey yaşadığında aklına ilk sizin gelmenizi isteyin. Bunun için: ne anlattırsa anlatsın önce dinleyin, yargılamayın. Çözümü sonra birlikte bulun.

3 • Kuralları Birlikte Koyun

Günde kaç saat telefon, hangi saatlerde yok, hangi uygulamalar açık — bunları **çocuğunuzla birlikte** konuşarak belirleyin. Tek taraflı dayatılan kural çoğunlukla çığnenir.

4 • Siz de Uygulayın

Yemekte telefon yasak dediyse siz de koymayın. Çocuklar söyleneceği değil **gördüklerini** yapar.

🔒 Kendinizi Koruyun

- Her uygulama için farklı şifre kullan
- Profilini herkese değil, sadece tanıdıklarına aç
- Konumunu paylaşma — kim nerede olduğunu bilmesin
- Tanımadığın kişilerin takip isteğini kabul etme
- Bir şey paylaşmadan önce sor: **Doğru mu? Başkasını incitir mi?**

Hemen ara! Çocuğunuz kendine zarar vermektense, ölmek istemektense ya da cinsel şantajdan bahsettiyse **112**'yi arayın. Beklemeyin.

Birine "Yanıdayım" demek çoğu zaman yeterlidir.