

Teknolojinin Çocuklar İçin Zararları ve Yararları

Teknoloji: İnsanların ihtiyaçlarına yönelik araç ve gereçlerin üretilebilmesinde gerekli olan bilgi, yetenek, yöntem ve teknikler bütününe denir. Bu tanımdan yola çıkarak **teknolojinin yararları** üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda **teknolojinin zararları** ile karşı karşıya kalıyoruz!

Bilinçsizlikten bahsettiğimizde haliyle aklımıza ilk gelmesi gereken, **çocuklardır**. Bir yetişkinin teknolojiyi zararlı yönde kullanmasına “bilinçsizlik” diyebileceğimiz gibi “tercih” de diyebiliriz. Fakat çocuklar için “tercih” diyemeyiz. Çünkü çocuklar, teknolojik ürünleri zararlı yönde kullanırken kendilerine verdikleri zararın bilincinde değildirler.



İlk düşünmemiz gereken soru şu: Çocuklar için teknoloji neyi ifade eder?

Cavap: Bilgisayar, tablet, telefon, televizyon, gelişmiş oyuncaklar ve benzeri, çocukların ilgi alanına girecek tüm teknolojik ürünler. Çocuklar için teknoloji bunlardan ibarettir.

Teknolojinin Zararları



1- Zihinsel Becerilerde Bozukluk:

Bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik cihazların başında (ekran başında) fazla vakit geçirmek dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon bozukluğu gibi problemlere neden oluyor. Bu durum, çocuğun akademik başarısını olumsuz yönde etkileyerek, okulda ve derslerdeki başarısını düşürüyor.

Elbette, bu problemi teknolojiye mal etmemek gerekir. En başında söylediğimiz gibi, bu tür sorunların sebebi, teknolojinin aşırı (bilinçsiz) kullanılmasıdır. Unutmamak gerekir ki teknolojik gelişmeler, insana fayda sağlama amacı taşır. Doğru teknolojiyi, doğru miktarda kullanmak elbette **zararlı** değil, **yararlı** bir kullanım şeklidir.

2- Sosyal Becerilerde Bozukluk:

Bilgisayar başında **çok fazla oyun oynayan** çocuğun, gerçek hayattan kopuk olduğu bu süreç boyunca sosyal becerileri zayıflıyor. Çevresiyle yeterince iletişim, etkileşim ve paylaşım içerisinde olmayan çocuk, tüm bu ihtiyaçlarını sanal ortamda karşılamaya çalışıyor.

Örneğin çocuklar, bir oyunda elde ettiği kıdemi, ulaştığı seviyeyi bir saygınlık unsuru olarak görebiliyor ve arkadaş çevresinde bu özellikleriyle saygınlık kazanmaya çalışabiliyorlar. Oysa gerçek hayatta hiçbir önemi olmayan bu unvanların yerini **saygı, sevgi, paylaşım, iletişim** gibi becerilerin alması gerekir. Çocuğun, bu becerilerle saygınlık kazanması gerekir.

3- Öfke ve Korku:

Çocuklar izledikleri videolarda, çizgi filmlerde veya oynadıkları oyunlarda [Momo](#) gibi korkutucu öğelere maruz kalabiliyorlar. Gerçek ile hayal ürünü arasındaki farkı tam olarak idrak edebilecek yaşta olmayan çocuklar, tek başına kalma korkusu, geceleri kabus görme, tek başına tuvalete gidememe gibi olumsuz durumlar yaşayabiliyorlar.

Benzer şekilde, şiddet öğeleri içeren video veya oyunları tükettiklerinde öfkeli çocuklara dönüşebiliyorlar.

4- Teknoloji Bağımlılığı:

Yine, aşırı kullanımdan kaynaklanan [teknoloji bağımlılığı](#), kişinin teknolojik ürüne ulaşamadığı anlarda yoksunluk hissetmesine, dolayısıyla huzursuz olmasına sebep olan bir durumdur.

Teknoloji bağımlısı olan bir çocuk; internette video izlemediği her an, bilgisayarda oyun oynamadığı her an, tabletini kurcalamadığı her an kendini mutsuz hissedecektir.

Haliyle, çocuğa daima teknolojik ürün sunamayacağımıza göre ve bunun zaten yanlış olduğunu bildiğimize göre çeşitli kısıtlamalara gitmek zorunda kalırız. Ancak bu kısıtlamalar için gecikmiş olmamızdan dolayı çocuğun, mutsuz bir çocuğa dönüşmesine sebep oluruz.

Bağımlılık maddesinden anlıyoruz ki, bilinçli ve kontrollü kullanılmaması durumunda teknolojinin zararları, katlanarak artabiliyor.

5- Fiziksel Problemler:

Teknolojinin zararları, yalnızca duygusal ve ruhsal bozukluklardan ibaret değil. Konunun bir de fiziksel boyutu var. Hatalı oturma pozisyonunda uzun süre TV izlemek, bilgisayar veya tablet kullanmak aşağıdaki olumsuzlukları da beraberinde getiriyor:

- Göz-görme problemleri
- Boyun ağrıları
- Bedenin iskelet yapısında bozulma
- Kol, el, parmak uyuşmaları
- Aşırı yorgunluk

6- Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları:

Bu başlığa kadar sıkça “aşırı kullanım” durumundan bahsettik. Teknolojinin zararları arasında aşırı kullanıma bağlı olmayan gizli tehditler de var. Mesela: [Siber Zorbalık!](#) Çocukların ilgi duyduğu teknolojilerin genellikle internete bağlanabilme özelliği olduğunu düşünürsek, dış tehditleri de göz önünde bulundurmamız gerekir.

Online iletişim özelliği olan oyun ve uygulamalarda çocuklar akran zorbalığına maruz kalabiliyorlar. Kötü niyetli yetişkinler tarafından istismar edilebiliyorlar. Yine kötü niyetli yetişkinler tarafından, çocuğa veya ailesine yönelik kişisel bilgiler ele geçirilebiliyor.

Bu maddelere ek olarak, şunu da söyleyebiliriz: Yürüme, koşma, atlama, fiziksel oyunlar oynama gibi kas gelişimini destekleyici aktivitelere ayrılması gereken süreyi, teknolojik cihaz başında, hareketsiz bir şekilde geçiren çocuğun fiziksel gelişimi yavaşlar. Bu gibi durumlarda yeterince kalori yakamayan çocukların obezite riskiyle karşı karşıya olduklarını da unutmamak gerekir.

Teknolojinin Yararları



1- Zeka Katsayısında (IQ) Artış:

Amerikan Cornell Üniversitesi'nden Prof. Tomoe Kanaya, farklı ırklardan ve farklı sosyal gruplardan 9 okulda bilimsel bir araştırma yapıyor. Yaklaşık 9 bin öğrenci üzerinde yapılan bu araştırmaya göre, mevcut neslin IQ puanları, bir önceki nesilden yüksek çıkıyor. Üstelik Flynn etkisi de göz önünde bulundurularak, her yeni IQ testlerinin, bir öncekilere göre zorlaştırılıyor olmasına rağmen sonuç değişmiyor.

Uzmanlar bu durumu doğrudan teknoloji ile bağdaştırıyor. Çocukların hayatına giren teknolojik ürünlerin sayısındaki artış ve buna bağlı olarak artan uyaranlar, çocukların daha kompleks problemleri çözümlenebilmesi için egzersiz görevi görüyor.

“Küçük yaşlardan itibaren hızlı bir öğrenme sürecine giren çocuk, ne kadar çok şeyle ilgilenir ve ne kadar çok şey görürse o derecede IQ'su ve becerisi artıyor.”-Psikolog Dr. Ferahim Yeşilyurt

Elbette tüm bu yararlar, teknolojinin doğru kullanılması ile mümkün. Öte yandan, uyaran fazlalığının dikkat dağınıklığına yol açtığını da unutmamak gerekir.

Özetle: Çocuklar için tavsiye edilen günlük teknolojik cihaz kullanım sürelerine uyulursa **teknoloji yararlı**; uyulmazsa zararlı olabiliyor.

2- Zihinsel Beceri Gelişimi:

Eskiden bir çocuğun yapabileceği beyin egzersizleri, elindeki materyallerle sınırlıydı. Evinde birkaç farklı zeka oyunu olan çocuk, sürekli aynı egzersizi yapmak zorunda kalıyordu.

Artık imkanlar çok daha fazla!

Hafızasını geliştirmek isteyen çocuklar için hafıza oyunları, dikkatini geliştirmek isteyen çocuklar için dikkat oyunları, görsel becerilerini geliştirmek isteyen çocuklar için görsel oyunlar ve çok daha fazlası teknoloji sayesinde her an elimizin altında. Dolayısıyla, “bilgisayarını veya tabletini araba yarışı oynamak yerine, zeka oyunları oynamak için kullanan çocuklara teknoloji yararlıdır.” diyebiliyoruz.

3- Öğrenmeyi Öğrenmek:

İnternet sayesinde artık her evde uçsuz bucaksız bir kütüphane var. Çocuklar, merak ettikleri konularda geniş araştırmalar yapabiliyorlar.

Bu sayede bilgiye ulaşmayı, araştırma yapmayı ve öğrenmeyi öğreniyorlar.

“Öğrenmeyi öğrenmek.” Bu çok önemli bir beceri...

4- Eğitici ve Öğretici İçerik Zenginliği

Tıpkı bilişsel becerileri geliştiren oyun ve uygulamalar gibi eğitici ve öğretici uygulamalar da teknolojinin faydaları arasında.

Yabancı dil öğreten uygulamalar, toplum ve ahlak kuralları üzerine öğüt veren, ders verici çizgi filmler, Matematiksel işlemlerde pratik yaptıran oyun ve uygulamalar ve bunlara benzer, bilgiyi oyunlaştırma yöntemiyle veren uygulamalar çocukların erişimine her an açık.

Elbette seçilen uygulamalarda ebeveyn gözetmenliği önemli rol oynar. Çocuklar, bazı riskleri öngöremeyebilirler. Hangi uygulamaların faydalı, hangi uygulamaların zararlı olduğu konusunda çocuklara rehberlik yapmayı unutmamalıyız.

5- Yaratıcılık:

Görsel tasarım programları, teknik çizim programları, kodlama yaptıran programlar ve benzeri tasarımsal araçlar çocukların yaratıcılığını geliştiriyor.

Yaratıcı yönü güçlü çocuklar, değişen dünyaya ayak uydurma konusunda başarılı olurlar. Aynı şekilde, değişen dünyanın değişen ihtiyaçlarına yeni çözümler üretme konusunda da başarılı olurlar.

Tüm bunlar, çocuğun kendini tamamlama ihtiyacını karşılamasını sağlar. Bu da duygusal gelişim açısından oldukça önemli bir beceridir; beceriler bütünüdür.

6- Güvenlik:

Çocuğunuz cep telefonu kullanacak yaşta olmasa bile acil durumlarda size ulaşabilmesi gerekir. Bu ihtiyacı sağlıklı bir şekilde karşılamak için basit cep telefonları (akıllı çocuk saatleri) üretildi.

Akıllı saatlerin çeşitli özellikleri var. Örneğin, çocuğunuzun arayabileceği numaraları kendiniz belirleyebilirsiniz. Aynı şekilde, çocuğunuza hangi numaralardan çağrı gelebileceğini de kendiniz belirleyebilirsiniz. Bu sayede çocuğun, tanımadığı insanlarla iletişime geçme riskini ortadan kaldırabiliyorsunuz.

Okullarda çocuklara, acil durumlarda aramaları gereken numaralar öğretiliyor. Akıllı çocuk saatine ambulansın, itfaiyenin numaralarını tanımlayabilirsiniz. Yeri geldiğinde teknoloji, çocuğunuzun ve toplumun can güvenliğini sağlayan bir kahramana dönüşebiliyor.

TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANACAĞINIZA KARAR VERİN



Bu bölüme kadar, teknolojinin faydaları ve zararları hakkında madde madde, açıklamalı bilgiler paylaştık. Dikkat ettiyseniz; zararlarını anlatan maddeler ile yararlarını anlatan bazı maddeler birbiriyle çelişiyor gibi görünüyor.

Mesela, teknolojinin zararlarından bahsederken “zihinsel becerilerde bozukluk” maddesi paylaştık. Teknolojinin yararlarından bahsederken de “zihinsel beceri gelişimi” dedik. Esasen burada bir çelişki yok. Yalnızca, tüm bu yazının da ana konusu olan küçük bir ayrıntı var:

Teknolojiyi doğru şekilde, doğru miktarda kullanan çocuklar için eşsiz faydalar var. Yanlış şekilde, yanlış miktarda kullanan çocuklar içinse büyük riskler var.

Riskli durumların önüne geçmek mümkün! Ebeveynler olarak çocuklarımıza doğru rehberlik yaparsak, teknolojinin eşsiz faydalarından yararlanmalarına imkan vermiş oluruz.

Çocuklar İçin Güvenli İnternet Kullanımı

Teknoloji artık yaşamın bir parçası. Çocuklar da farklı bir dünyada yaşamıyorlar. Baktıkları her yerde internete bağlanabilen teknolojik ürünleri görüyorlar. Merak etmeleri ve kullanmak istemeleri oldukça normal. Öte yandan internetteki zararlı içerikler ve güvenli internet kullanımı hakkında ebeveynlerin endişeleri de oldukça normal!

Bu durumda ne yapmalı?

- Yasaklar ve sınırlar konusunda çocuk gelişim uzmanları neler söylüyor?
- Çocuklar, internetin zararlı içeriklerinden nasıl korunur?
- Çocuk için güvenli internet ortamı nasıl sağlanır?
- Güvenli çocuk siteleri hangileri?
- Güvenilir oyun ve uygulamalar neler?



Çözüm Teknolojiyi Yasaklamak mı?

Çocuk için internet, sınırları olmayan bir içerik sağlayıcısıdır! Bu tanımda “sınırların olmayışı” büyük bir tehlike sinyali ve biz ebeveynler durumu yönetmekte hayli zorlanabiliyoruz.

Sınırları birlikte çizin!

Unutmamak gerekir ki yasaklar, çocuklar için genellikle anlamsızdır. Bununla birlikte yasaklar, hem merak konusu hem de bir tür cazibe unsurudur. Dolayısıyla **çocuk gelişim uzmanları** da yasakların çözüm olmadığını her defasında hatırlatıyorlar.

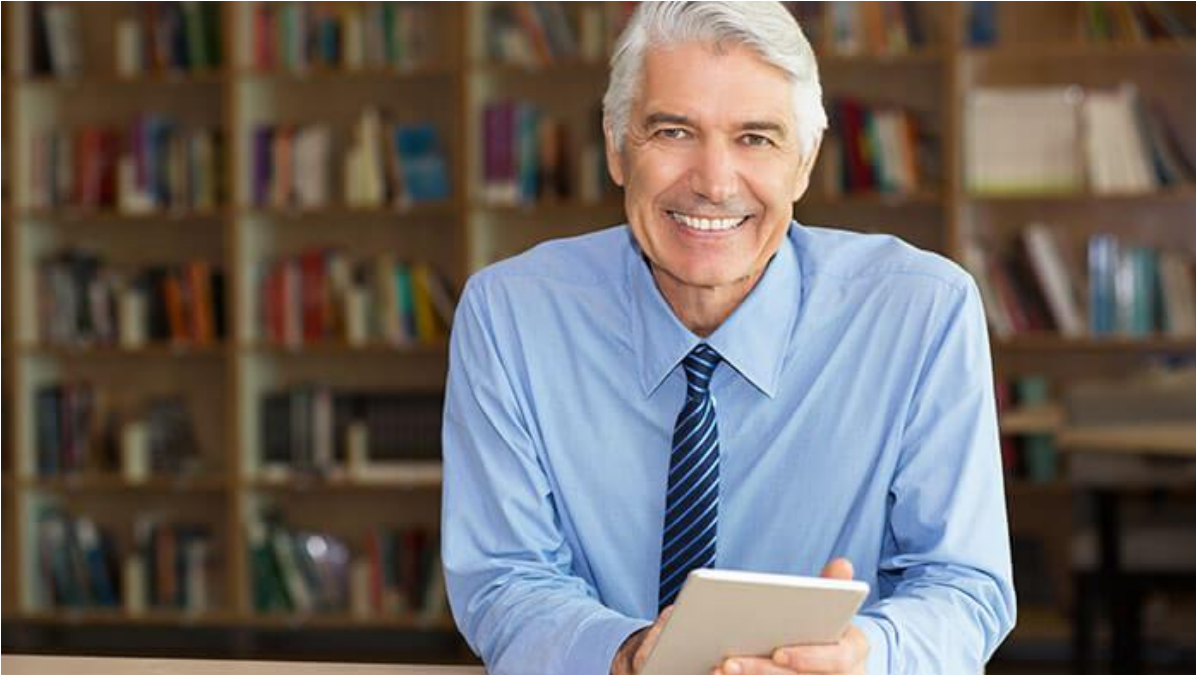
Teknolojik ürünleri çocuklara yasaklamak yerine, çağın gerekliliklerini de göz önünde bulundurarak, kontrollü kullandırtmak gerektiğinin altını çiziyorlar.

Neticede, teknolojiyi faydalı kullanmak mümkündür ve çağımızın gereklilikleri göz önünde bulundurulduğunda bu bir ihtiyaçtır.

Nasıl mı?

Çocukları İnternetin Zararlı İçeriklerinden Koruma Yolları

Çocukları internetin zararlı içeriklerinden korumanın ilk adımı, ne tür içeriklere maruz kaldıklarını bilmekten geçiyor. Biz ebeveynler, bu konuda ne kadar bilinçli olursak riskli durumları önceden tahmin edip engellememiz o kadar kolay olur.



Tıpkı uçaklarda yapılan uyarı gibi, oksijen maskesini önce kendimize sonra çocuğumuza takmalıyız. Bu nedenle, aşağıdaki açıklamaları dikkatle okumanızı tavsiye ediyoruz.

Çocuklarımız ne tür zararlı içeriklerle karşılaşıyorlar?

Çocukların en sevdiği içeriklerin başında oyunlar geliyor. Oyunlara web sitelerinde ve uygulama mağazalarında ulaşmak mümkün. Çocukları kendi haline bıraktığımızda, tüketmek istedikleri içeriği hiçbir filtreden geçirmeden kullanabiliyorlar.

Doğal olarak, **ücretsiz** servislere başvuruyorlar. Bu hatayı veliler de yapmıyor değil!

Ücretsiz içerik sağlayıcılarda risk şudur:

Ücretsiz servislerin (oyun, uygulama vs) gelir kaynağı genellikle reklamlardır. Çocuklar, masum bir araba yarışı oyunundan bir reklam tıklaması ile zombi oyunlarına geçebiliyorlar. Şiddet ve korku içeren reklam videolarıyla karşılaşabiliyorlar. Bahis sitelerine veya müstehcen sitelere tek tıkla geçiş yapabiliyorlar. Ucu açık bir durum.



Ücretsiz ve reklam içeren bir uygulamadan veya web sitesinden, çocuklar için zararlı olabilecek başka bir mecraya geçiş yapmak yalnızca bir “tık” a bakıyor!

Az önce, “yasaklamak çözüm değil.” demiştik. Şimdiyse önemli bir riskten bahsediyoruz! O halde çözüm önerimizi tam da şu an paylaşmakta fayda var.

Çocuğunuzun oyun oynama ihtiyacını, sağlıklı bir şekilde karşılamak için ona aşağıdaki özelliklere uygun oyunlar sunun:

İnternette Güvenilir Oyunlar

- Reklam içermeyen
- Şiddet ve korku öğeleri barındırmayan
- Olumsuz davranışlara örnek teşkil etmeyen
- Diğer oyuncularla online iletişim özelliği olmayan
- Mümkünse lisanslı kullanılan
- Kamusal alanda güven kazanmış
- Bilinen (güvenilir) bir yayıncı tarafından sunulan

Bu ve benzeri özelliklere sahip oyunları, yaşına göre günlük belirli bir süre oynamasına müsaade edin.

Oyunlar için gerekli kriterlerden bahsettik ama çocuklarımızın tükettiği içerikler oyunlarla sınırlı değil.

VIDEO İÇERİKLERE DİKKAT!

YouTube'da çocuklar için oldukça faydalı içerikler var. Bununla birlikte çocukların asla izlememesi gereken içerikler de var.

Birbirini kesip biçen çizgi film karakterlerinden tutun da MOMO ve Mavi Balina gibi zararlı içeriklere kadar, bin bir çeşit olumsuzlukla karşılaşmaları an meselesi.

Diyelim ki; çocuğunuzun **Mavi Balina** gibi tehlikeli oyunlardan korudunuz. Aynı şekilde, YouTube'da bu tür popüler konular üzerinden izlenme almak isteyen fırsatçılardan da koruyor musunuz?



MOMO'nun yaşıyan bir karakter olduğuna dair iddia, biz yetişkinler için gayet mantık dışı olsa da çocuklar buna inanabiliyor. Akabinde karanlık korkusu, tek başına tuvalet ihtiyacını giderememe gibi korkunun baskın olduğu ruhsal problemler gelişebiliyor.

“Çocuğunuzun internette video izlemesini engelleyin!” demenin kolay olduğunu fakat bunu uygulamanın zor olduğunu biliyoruz. Aynı şekilde, yasaklamak istemeyenleri de düşünüyorum.

Alternatif çözüm önerileri:

GÜVENİLİR VIDEO KANALLARI

Eğer kontrollü bir şekilde video izlemesine müsaade etmek istiyorsanız şunu yapabilirsiniz:

Örneğin, “YouTube” yerine “YouTube Kids”i deneyebilirsiniz. YouTube Kids’de yayınlanan içeriklerin, yayın öncesinde çocuklar için uygunluğu kontrol ediliyor. Yine de çocuğunuzun neleri izlediğini kontrol etmeyi unutmayın. Aynı zamanda, hayali karakterler konusunda onları bilgilendirmeyi, bu karakterlerin gerçek olmadığını anlatmayı unutmayın.

“Jellies” isimli çocuk videoları uygulamasını da inceleyebilirsiniz. Araştırmalarımıza göre bu uygulamada reklam yok ve çocuklar için yalnızca faydalı olabilecek içerikleri barındırıyor.

Özetle, çocuğunuza video izlemeyi yasaklamak yerine ona güvenilir video kanalları önerebilirsiniz. Tabii, yaşına uygun günlük kullanım süresini ihlal etmemesi gerekir.

Online İletişim İmkânı Olan Uygulamalara Dikkat!

Bazı online oyunlarda, diğer oyuncularla yazışma/konuşma imkânı var. Çocuğunuzun dışarıda tanımadığı biriyle konuşması ne kadar tehlikeliyse online ortamda konuşması da aynı oranda tehlikelidir.

Buradaki asıl tehlike, bir çocuğun başka bir çocukla iletişimde olması değil! Göz ardı edebileceğimiz gizli tehlike, karşı tarafta kötü niyetli bir yetişkinin olabileceği ihtimalidir.

Çocukların duyguları ve düşünceleri kolaylıkla manipüle edilebilir. Kötü niyetli bir yetişkin çocuğunuza çeşitli direktifler vererek onu yanlış yönlendirebilir.

Kişisel bilgilerinizin ele geçirilmesinden -çok daha kötüsü- çocuk istismarına kadar birçok tehlike, online yazışma imkânı olan uygulamalarda var!

MERHABA

MERHABA

NEREDE YAŞIYORSUN?

BUNU NEDEN MERAK EDIYORSUN?

SOSYAL AĞLAR İÇİN YAŞ SINIRI

Sadece online yazışma özelliği olan oyunlar değil, sosyal medya hesapları da aynı tehlikeleri barındırmıyor mu?

Aynı riskler ve hatta daha fazlası sosyal ağlarda da mevcut. Bu nedenle BTK'nın (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Türkiye'de telekomünikasyon sektörünü düzenleyip denetleyen kurumdur.) açıkladığı sosyal medya kullanmaya başlangıç yaşına dikkat etmek gerekir. BTK'ya göre çocuklar 13 yaşından önce sosyal medya profili oluşturmamalıdır.

Çocuklara Güvenli İnternet Ortamı Sunmak İçin Pratik Öneriler

- Çocuğunuzla daima iletişimde olun.** Sürekli parmak sallayan otoriter bir ebeveyn olmazsanız ve çocuğu baskılamazsanız sizinle daha fazla paylaşımda olur. Çocuğunuz, şüphelendiği bir durum karşısında size danışabilecek rahatlıkta olursa siz de olası tehlikelerden önceden haberdar olmuş olursunuz.
- Çocuğunuza hayal ile gerçek arasındaki farkı anlatın.** İnternet ortamında karşısına çıkabilecek korkunç/çirkin karakterlerden korkmaması gerektiğini, beğenmediği içeriği kapatması gerektiğini anlatın.
- Başkalarıyla sesli veya yazılı iletişime geçebileceği uygulamaların kendisi için uygun olmadığını anlatın.** Normal hayatta, sokakta nasıl ki tanımadığı insanlarla konuşmaması gerektiğini biliyorsa internetin de farklı olmadığını anlatın. İnternet ortamında, bir şekilde kendisiyle iletişime geçmeyi başaran birisi olursa hiç yanıt vermeden durumu sizle paylaşması gerektiğini hatırlatın.
- Aile filtreleri ve güvenlik yazılımları kullanın.** Tarayıcınızın hassas güvenlik ayarlarını yapılandırın. Korku, şiddet, müstehcen içerikleri filtreleyin. Bunu yaptıktan sonra da kontrolü elden bırakmayın. Çocuğunuzla sürekli iletişim halinde olun ve internette neler yaptığını merak edin. Size de öğretmesini istediğinizde bunu severek yapabilir. Çünkü çocuklar, yetişkinlere bir şeyler öğretmekten genellikle keyif alırlar.
- Çocuğunuzun istek ve ihtiyaçlarını görmemezlikten gelmeyin.** Yasaklamak yerine günlük kullanım süresi belirleyin ve ona güvenilir içerikler sunun. İndirmek istediği her yeni oyunu birlikte değerlendirin. Video izlemek istediğinde hangi uygulamadan izleyeceğini belirleyin. Gerekli araştırmalarınızı yapıp güvenilir içerikler sunun.

Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri, Zararları ve Önleme Yolları

Çocuğunuzu tablet veya telefonunu bir kenara bırakması için ne sıklıkla uyarıyorsunuz? Güzel haber: **Yalnızca 5 dakika daha** oynadıktan sonra bırakacak. Kötü haber: 5 dakikanın gerçek dünyadaki karşılığı, teknoloji bağımlıları için “günlerce” anlamına gelebiliyor.

Gerçekle yüzleşelim: Büyük bölümümüz farkında olmadan teknoloji, internet veya oyun bağımlısıyız. Uzmanların paylaştığı verilere göre, **günümüzün ortalama 4.7 saatini** akıllı telefonlarımızla geçiriyoruz. Buna; çalıştığımız bilgisayarları, tabletleri ve TV kaçamaklarımızı eklediğimizde ise her gün göz bebeklerimizin **11 saatlik dev** mesaisini tamamladığı gerçeğiyle karşılaşyoruz.

Teknoloji bağımlılığı artık elle tutabildiğimiz diğer tüm nesnelere kadar gerçek. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı grafiği ise büyük sıçrayışlarla yoluna devam ediyor.



Onu ve kendinizi (ihtiyacınız olmadığını düşünmenize rağmen) bu tehlikelerden korumak için yapabileceğiniz çok şey var! Hadi, biraz yavaştan alın ve işe bu yazıyı sonuna kadar okumakla başlayın!

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı: Bilgisayar, internet, video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı sonucunda kişinin, teknolojinin zararlı etkileriyle karşılaştığı bir çeşit **dürtü kontrol bozukluğu**dur. Teknoloji bağımlılığı aynı zamanda; **oyun bağımlılığı**, **bilgisayar bağımlılığı** ve **internet bağımlılığı** gibi farklı isimlerle de karşınıza çıkabilir.

Gündelik hayatımızda internetten uzaklaşmak artık hiç kolay değil. Dört yanımız internetle çevrili ve interneti günlük yaşantımızda birçok nedenden dolayı kullanıyoruz. Fakat bu bizlerin birer internet bağımlısı olduğu anlamına gelmiyor.

Ancak tüm bu aktiviteler, sağlığımız ve sorumluluklarımız yönünden gündelik yaşantımızı engellemeye başladığında bağımlılıklardan söz etmek mümkündür.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÇEŞİTLERİ

Peki, teknoloji bağımlılığının çeşitleri nelerdir? Diğer birçok bağımlılık gibi teknoloji kullanımıyla oluşan bağımlılıklar da beynimizin haz noktası gibi kritik noktalarını etkiler. Üstelik bazılarının fiziksel etkileri yoğunken, bazılarının duygusal etkileri yoğundur.



Teknoloji bağımlılığı çeşitleri:

- Oyun bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Video - içerik tüketim bağımlılığı
- Açık arttırma ve şans oyunları bağımlılığı

Yukarıdaki bağımlılık faaliyetleri insanlara sadece bağımlı olduklarında zarar vermez.

Mesela; sosyal medya bağımlısı olmamanıza rağmen sosyal medya hesaplarınızdan gelen mesajlara hızla yanıt verme çabanız, üretkenliğinizi düşürebilir. Ya da trafikte seyir halindeyken bildirimlerinize bakma dürtünüze yenik düşmeniz, korkunç sonuçlara neden olabilir.

Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

Teknoloji bağımlılığının kendisi gibi nedenleri de çeşitlidir:

- **Diğer bağımlılıkların dışı vurumu:** Var olan bağımlılık veya eğilimlerin tetiklenmesi teknoloji bağımlılığının en önemli nedenlerinden biri olduğu düşünülüyor. Kişi eğer geçmişinde alışveriş bağımlılığı sorunu yaşamışsa internetle birlikte bunun yeni bir bağımlılığa dönüşmesi de epey olası hale geliyor.
- **Utangaçlık ve sosyal anksiyete:** Çok utangaç veya diğer insanlarla iletişime geçmekte zorluk yaşayan bireyler, kaçış yolu olarak internete sığınabiliyor. İnternet, bu kişiler için yüz yüze iletişime gerek kalmadan vakit geçirebilecekleri adeta güvenli bir limana dönüşüyor. Utangaç kişiler çevrimiçi dünyada kendilerini daha iyi ifade edebiliyor, kişiliklerini ortaya koyabiliyor ve gerçeklikten bağımsız bir kimlikle kendilerini ifade edebiliyor.
- **Depresyon:** Bazı durumlarda depresyon da insanları internet ve teknoloji bağımlılığına sürükleyebiliyor. İnternette geçirilen eğlenceli zaman, kişiye üzüntüsü geçici olarak unutturabiliyor. Sorunlarından sürekli kaçmak için internet ve teknolojiye daha fazla zaman ayıran kişiler teknoloji bağımlısına dönüşüyor.
- **Arkadaş etkisi:** Çocuk veya yetişkin fark etmez; arkadaşlar, insanın hayatında daima etkilidir. İnsanlar bazen arkadaşlarını rol model alırlar ve buna internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ya da oyun bağımlılığı dahildir. Kendini arkadaşların arasında sosyal olarak ispatlamaya çalışan bir çocuk, oyunda en güçlü karaktere sahip olmak için saatlerini ekran başında tüketmeye hazırdır.

Teknoloji Bağımlılığının Zararları

Teknoloji bağımlılığının zararları etkileri duygusal ve fiziksel olabilir.

Teknoloji bağımlılığının duygusal zararları:

- Depresyon
- Suçluluk duygusu
- Anksiyete
- Teknoloji/internet kullanırken öfori duyguları
- Öncelikleri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek
- Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon
- Zaman kavramını yitirmek
- Aşırı savunmacılık
- İşten sakınmak; mesai veya okuldaki görevlerini yerine getirmemek
- Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma
- Ani ruh durum değişiklikleri
- Korku
- Yalnızlık hissi
- Rutin işleri yerine getirirken sıkılma

Teknoloji bağımlılığının fiziksel zararları:

- Sırt ağrıları
- Karpal tünel sendromu
- Baş ağrıları
- Uykusuzluk (insomnia)
- Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için)
- Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak
- Boyun ağrıları
- Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri
- Aşırı kilo kaybı veya obezite

Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Önlenir?



Teknoloji yararlı amaçlar için kullanıldığında faydalı, aşırı ve yanlış kullanıldığında ise zararlıdır. Çocuklarda teknoloji bağımlılığının erken yaşlarda önüne geçmek, ailelerin dikkati sayesinde daha kolaydır. Tek ihtiyacınız olan: [Çocuklar için güvenli internet](#) ortamı oluşturmak ve devamlılığını sağlamak.

- **Teknoloji bağımlılığının belirtilerini gözleyin.** Kendinize çocuğunuzun internet kullanımının; okul performansını, sağlığını, ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkisini nasıl etkilediğini sorun.
- **İnterneti yasaklamayın.** İnternet ve oyunlar günümüz çocukları arasında epey yaygın. İnterneti, oyun oynamayı yasaklamak bir çözüm değil ancak; uzmanlara göre sınır getirmek bir çözüm! 4 ila 11. sınıf çocukları arasında yapılan bir araştırmaya göre: Zaman sınırlaması olmadan teknolojiyi kullanan çocuklar, sınırlaması olanlara oranla **%95 daha fazla vakit** geçiriyorlar.
- **Alışkanlıklarınızı gözden geçirin.** Çocuklar ebeveynlerinin söyledikleri yerine yaptıklarını yapmaya meyillidir. Kendi online kullanım alışkanlıklarınızı gözden geçirip, davranışlarının ona olumsuz örnek olup olmayacağını inceleyin.

- **Sevdiği oyunları deneyin.** Çocuğunuzun favori oyunlarında bir deneme sürüşü de siz yapın! Sevdiği oyunların zararlı ögeler içerip içermediğini, bağımlılık yaratmaya yönelik etkilere sahipliğini doğrulayın. Bunlarla sınırlı kalmayın! Mesela, fantastik oyunlar oynamayı seven bir çocuk fantastik hikaye kitaplarından da hoşlanabilir. Onu çeşitliliğe teşvik edebilirsiniz.
- **Bilgisayarı ve teknolojik aletleri evin herkese açık bölümünde kullanıdırın.** İnternet artık çocukların erişmemesi gereken milyarlarca içerikle dolu. Bu içeriklerin arasında çocukların kolayca bağımlı hale gelebileceği içerikler de var. Onları, bu içeriklere bir başına ve özgürce erişebileceği odalarında bırakmayın. Denetimi elinizde tutun.
- **Online kullanım alışkanlıklarını takip edin.** Çeşitli yazılımlar ve filtreler sayesinde çocuğunuzun vaktini ne şekilde geçirdiğini öğrenebilirsiniz. Böylece riskli durumlar hakkında önceden haberdar olup aksiyona geçebilirsiniz.
- **Sosyal yeteneklerini sınavın.** Çocuğunuz akranlarıyla iletişime geçmekte zorlanıyor mu? O halde olabildiğince aynı ilgi alanına sahip kişilerin bir arada olduğu hobi gruplarında yer almasını ve sosyal yönünü geliştirmesini sağlayın.
- **Çocuğunuz internet bağımlılığı belirtilerini taşıyorsa profesyonel destek alın.** İnternet bağımlılığının nedenleri depresyon, öfke veya kendini yetersiz görme gibi sorunlara dayanabilir. Eğer bağımlılık belirtilerini yoğun biçimde görüyorsanız, profesyonel desteğe başvurun.

Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Tedavi Edilir?

Tedavinin ilk adımı kabullenmekle başlıyor. Teknoloji, internet veya oyun bağımlılığının hayatı gerçekten etkilediği kabul edilmeli ve bir sonraki adımda tedavi için adımlar atılmalıdır.

Tıbbi açıdan literatürde teknoloji bağımlılığı hala tartışmalı bir konu. Bazı uzmanlara göre teknoloji ve internet bağımlılığı, hastaların kendi çabalarıyla sonuç elde edebilecekleri bir rahatsızlık. Yaptığının yanlış olduğunu kabul etmesi ve bazı yardımcı yazılımlar kullanması, hobiler ve sosyal ilişkiler edinmesi sorunun çözümüne yardımcı olabiliyor.

Kimi uzmanlara göre ise bu tip bağımlılıkların ardında gizlenen nedenler genellikle depresyon, duygu bozukluğu ve öfke kontrolü olduğundan ilaçlı tedaviye ve profesyonel desteğe ihtiyaç duyuluyor.

Teknoloji bağımlılığının tedavisi olarak kullanılan en yaygın yöntemler:

- Kişisel, grup veya aile terapisi
- Davranış değiştirme
- Diyalektik davranış terapisi (DBT)
- Bilişsel davranışçı terapi (CBT)
- Hipoterapi / At terapisi
- Sanat terapisi
- Rekreasyon tedavisi
- Gerçeklik terapisi

Peki, teknoloji hep bir öcü mü olmalı? Kesinlikle hayır!

Christian Lous Lange'in de söylediđi gibi:

“Teknoloji faydalı bir hizmetkar, tehlikeli bir hükümdardır.” -Christian Lous Lange

Kendiniz ve çocuğunuz için daima teknolojiyi faydalı bir hizmetkar olarak kullanın ve sizi yönetmesine asla izin vermeyin.

Siber Zorbalık Nedir? Çeşitleri, Örnekleri ve Önlemleri Öğrenin!

Teknoloji; kolay iletişim ve bilgiye hızla ulaşma avantajlarıyla kapımıza gelirken, **siber zorbalık** gibi kötü komşularını da yanında getirmeyi unutmadı.

Araştırmalara göre; **her 4 çocuktan 1'i siber zorbalığa maruz kalırken**, 6 çocuktan 1'i de *-bilerek veya bilmeyerek-* siber zorbalık eyleminde bulunduğunu itiraf ediyor.

Siber zorbalık farkındalığı her geçen gün gelişmesine rağmen ebeveynlerin, siber zorbalığı nasıl önleyeceklerini bilmeleri gerekli. Çünkü, siber zorbalık eylemleri çocuklar ve gençlerin üzerinde yıkıcı duygusal etkilere neden olabiliyor.



Siber zorbalığın çocuğunuzun hayatının bir parçası olmasını engellemek istiyor musunuz? Harika! O halde, işe bu sayfadan öğreneceklerinizi vakit kaybetmeden uygulamakla başlayın.

Siber Zorbalık Nedir?

Siber zorbalık: teknoloji aracılığıyla bir kişiyi rahatsız etmek, taciz etmek, tehdit etmek, utandırmak veya hedef gösteren paylaşımların yapılmasıdır. Küçük yaştaki çocuklar ve gençler arasında yaygın olan siber zorbalık eylemleri, yetişkinler tarafından meydana getirildiğinde ise **hapis cezası gibi ciddi yasal yaptırımlar** uygulanmaktadır.



Bilinen “Zorbalık” eyleminin aksine, siber zorbalık için fiziksel güç veya yüz yüze iletişime gerek yoktur. İnternet bağlantısına sahip herhangi bir cihazı kullanan herkes siber zorbalık eylemi gerçekleştirebilir. Zorbalar, çocuklar ve gençlerin yakın arkadaş çevresinden olabileceği gibi anonim de olabilirler.

Siber zorbalığın en sık görüldüğü platformlar:

- Facebook, Instagram, Twitter ve Snapchat gibi popüler sosyal ağlar
- Doğrudan cihazlar aracılığıyla gönderilen kısa mesajlar (SMS)
- E-mail sağlayıcıları, uygulamalar veya sosyal ağların sunduğu anlık mesajlaşma özellikleri
- Sohbet odaları ve e-postalar

Siber Zorbalık Çeşitleri Nelerdir? Siber Zorbalığın 5 Çeşidi!

Siber zorbalık eylemlerinin hepsi bir değildir. Yapısı itibariyle, karşılaştığınız veya karşılaşılabileceğiniz eylemlerin tümü kendi içinde farklılıklara sahiptir.



Sorunun ne olduğunu anlamak veya siber zorbalıktan çocuklarınızı korumak için karşılaştığınız/karşılaşılabileceğiniz sorunun çeşitlerini bilmeniz büyük fayda var:

1. **İfşa:** Kurbanın sosyal medya hesaplarının ele geçirilerek komik gösterilmesi veya saygınlığını yitirmesine neden olacak eylemlerin gerçekleştirilmesi şeklinde açığa çıkar. İnternette paylaşılan bilgileri silmek ve tamamen yok etmek neredeyse imkansız olduğundan, bu yöntem kurbanının dijital saygınlığına kalıcı zararlar verebilir.
2. **Bir başkası gibi davranmak:** Üretimi daha fazla otomatikleştirmek için elektronik ve bilişim teknolojilerinin kullanımına dayanmaktadır.
3. **Suçlama:** Suçlama yoluyla; biri veya birileri, çocuğunuzun dijital saygınlığını ve arkadaş ilişkilerini zedelemek için onu küçük düşürecek paylaşımlar yapabilirler. Genellikle bu saldırılar kişiseldir ve mağdurda öfke yaratır.
4. **Trolleme:** Trollüğün ne olduğuna artık hepimiz aşınayız ama evet; trollük de kişinin üzerinde suçlama ve cevap vermesi için baskı kurulduğunda bir siber zorbalık eylemidir.
5. **Hilecilik ve Şantaj:** Hileciler çocukların güvenini kazanarak, onların yüz kızartıcı bilgilerini ve sırlarını öğrenirler. Sonra bu sıraları internet üzerinde herkesin görebileceği şekilde paylaşırlar. Hilecililer bazen elde ettikleri bilgileri şantaj yapmak için de kullanırlar. Bu kişiler çocuğunuzun yakın çevresinden olabileceği gibi, tanımadığı biri de olabilir.

Siber Zorbalık Mağduru Çocuklarda Görülen Belirtiler

Siber zorbalık eylemlerinin farkına varmak bazen, sadece çocuğunuzu takip etmek kadar kolaydır. Örneğin: Herhangi paylaşımlarında; sert, manalı veya acımasız bir dil kullanıyorsa, bir şeyler yolunda gitmiyor olabilir.



Belirtilerin farkına varmak daima verdiğimiz örnekteki kadar kolay olmayacaktır. Bazı çocuklar eylemlerini gizlemek için sahte hesaplar kullanırlar. Siber zorbalığa maruz kalan çocuklar ise **utangaçlık duygusu** veya **bilgisayarın, telefonun kullanılmasının yasaklanacağı düşüncesiyle** karşılaştıkları sorunları ailesinden ve öğretmenlerinden gizleyebilirler.

Siber zorbalık belirtileri çeşitlilik göstermekle birlikte, zorbalık mağduru çocuk ve gençlerde genelde şu belirtiler baş gösterir:

- İnternet veya mobil cihazları kullandıktan sonra duygusal olarak öfkelenmek
- Dijital yaşamı hakkında aşırı korumacı davranışlar
- Aile üyelerinden, arkadaşlar ve genel rutin aktivitelerden uzaklaşmak
- Okul ve grup toplantılarından uzaklaşmak, kaçınmak
- Ders performansı ve akademik başarının düşmesi
- Evde sürekli kızgın, öfkeli ve tedirgin davranışlar sergilemek
- Ruh halinde, davranışlarında, uyku ve iştah düzeninde sürekli değişimler
- Alışılmışın dışında; bilgisayar ve telefon gibi cihazları kullanmayı bırakmak ya da uzaklaşmaya çalışmak
- Anlık ileti, mesaj ya da e-posta geldiğinde gergin ve aceleci davranmak
- Bilgisayar ve telefon kullanımına ilişkin tartışmalardan kaçınmak

SİBER ZORBALIK ÖRNEKLERİ

Tehditler, suçlamalar, küçük düşürmeye yönelik eylemler, birinin hesabını ele geçirmeye çalışmak, zorla yanıt almak için baskı kurmak ve mesaj saldırıları siber zorbalık örnekleri arasında en sık rastlananlarıdır.

Bazı daha spesifik siber zorbalık örnekleri ise şunlardır:

- Facebook, Twitter ve Snapchat gibi sosyal ağ siteleri aracılığıyla; rahatsız edici, tehdit veya hakaret içeren mesaj ve içeriklerin paylaşılması
- Diğer insanların görmesini istemeyeceğinizin fotoğraf, video veya görüntülerinizin izniniz olmaksızın herkese açık olacak şekilde paylaşılması
- Kişi hakkında dedikodu veya yalan içeriklerin mail veya sosyal ağlar aracılığıyla yayılmaya çalışılması
- Kişinin hesap şifresinin ele geçirilmeye çalışılması veya sahte bir hesap aracılığıyla (fake hesap) taklit ve zararlı paylaşımların yapılması
- Tanıdığınız veya tanımadığınızı kişiler tarafından yapılan mesaj saldırıları ve spam yöntemlerle rahatsız edilmek
- Zararlı yazılımlar vasıtasıyla bilgisayar veya mobil cihazlarındaki kişisel dosya ve verilerinize erişilmeye çalışılması, bu dosyaların herkese açık olarak paylaşılması

Siber Zorbalık Nasıl Önlenir?

Her 4 çocuktan 1'i gibi, sizin de çocuğunuzun başı siber zorbalılar ile dertte mi? Belki sadece bir tedbir olarak siber zorbalık nasıl önlenir; bu konuda ailelerin nelere dikkat etmesi gerektiğini bilmek istiyor olabilirsiniz.

01. Çocuklarınızla Konuşun

Çocuklar siber zorbalık mağduru olduğunda aileleri veya öğretmenleriyle konuşma konusunda çekimser tavırlar sergilerler. Olan biteni anlattıklarında, internet ve teknoloji kullanım özgürlüklerinin kısıtlanacağını düşünürler.



Burada iş size düşüyor. Çocuklarınızla siber zorbalık hakkında konuşmalı, bunun yaygın ve herkesin başına gelebileceği bir şey olduğundan bahsetmelisiniz.

02. Güvenliđi Sağlayın, Öğretin, Takip Edin

Çocuklarınızı internet ve teknolojinin faydalı kullanımı hakkında daima yönlendirin. Onları, [teknolojinin yararları ve zararları](#) hakkında bilgilendirin. İnternetin güvenli kullanımına ilişkin temellerden bahsedin ve dijital dünyadaki hareketlerini takip edin.



Bir diğer seçenek: Çocuğunuzu online tehlikelerden uzak tutmak için bilgisayarınıza aile filtresi gibi yazılımlar yükleyebilir, yaşına uygun yazılım ve oyunlarla vakit geçirmesi için teşvik edebilirsiniz.

03. Dış Dünyada da Takipçisi Olun

Çocuğunuzun yalnızca online kullanım alışkanlıklarını takip etmekle yetinmeyin; okul ve öğretmenleriyle sürekli iletişim halinde olun. Veli toplantılarına katılın ve öğretmenlerin gözlemlerini sorun.



Çocuğunuzun arkadaşlarıyla da sohbet etmeyi unutmayın. Çocuklar ailesi ve yakın çevresindeki yetişkinlerle paylaşamadıkları büyük sorunları arkadaşlarıyla kolayca paylaşırlar.

04. Paylaşımlarını Mercek Altına Alın

Çocuğunuzun sosyal medyada yaptığı paylaşımları takip edin. Bu paylaşımlar size çocuğunuzun sorunları ve iç dünyası hakkında fikirler verebilir.

Mesajların ve paylaşımların ardında başka bir anlam olup olmadığını düşünün. Çocuğunuz istemese bile, kişisel profilinizle daima çocuğunuzla irtibat halinde olun. Arkadaş listesinde yer alın ve sadık takipçisi olun.



Bu ayrıcalığınızı suistimal etmeyin. Çocuğunuz hakkında yorum ve paylaşım yapmayın. Aynı şekilde onun paylaşımlarını da yorumlamayın. Hayalet takipçi olun ve görünmez olmanın avantajını kullanın.

05. Siber Zorbayı Engelleyin

Çocuğunuzun bir siber zorbayla başı dertte mi? Zorbayı derhal engelleyin ve çocuğunuzun bu kişiyle iletişime geçmemesini sağlayın. Zorbanın tanıdık biri olması durumunda ailesi ve okul yönetimiyle, rehberlik servisiyle sorunu paylaşın.



Dışarıdan bakıldığında önemsiz görünen bir sorun, siber zorbalık mağdurları için gayet önemli olabilir. Yaşadığı olayların onu etkilediğini düşünüyorsanız, mutlaka profesyonel desteğe başvurun.

06. Teknoloji ve İnternet Eriřimini Sınırlandırın

Bunu hiç istemediklerinden eminiz fakat belirli bir yaşa kadar çocukların sınırsız teknoloji ve internet kullanımının önüne geçilmelidir. Durun! Sakın çocuğunuza teknolojiyi tamamen yasaklamayın: Yalnızca sınır getirin.



Teknoloji ve internet artık çağımızın gerçeği. Tüm arkadaşları teknolojinin nimetlerinden faydalanarak eğlenirken, onun bu zevkten mahrum kalmasına neden olmayın. Sadece denetim altında tutun; aktivite ve kullanım sürelerini sınırlandırın.

Peki, Ya Çocuğunuz Siber Zorba ise?

Madalyonun diğer yüzüne bakmayı unutmayalım: Çocuğunuzun bir siber zorba olabilir! Çocuđunun kötü davranışlarda bulunduğu öğrenmek her ebeveyn için üzücüdür. Ancak böyle bir sorun varsa sorundan kaçmak ve kendiliğinden düzelmesini beklemek yerine harekete geçmelisiniz.



Çocuğunuzun bir siber zorbalık girişimine bulunduğunda çözüm için atabileceğiniz ilk adım, onunla samimi bir konuşma yapmak olmalıdır. Nutuk çekmeyin; basit bir dille, zararsız gibi görünen şakaların karşı taraf üzerinde bırakabileceği etkileri açıklayın. Yaptığı eylemlerin neden kötücül olduğundan ve tekrarlamaması gerektiğinden bahsedin.

Kafanızda neler olduğunu biliyoruz. Siber zorbalık yapan bir çocuğun ilacının **teknoloji kullanımının sınırlandırılması** veya **tamamen yasaklanması** gerektiğini düşünüyorsunuz: Hayır.

Siber zorbalık sadece teknoloji sınırlandırmasına başvurularak aşılacak bir problem değildir. Sorunun kaynağı öğrenilmeli, çocuğunuzun öğretmenleri ve rehberlik danışmanlarıyla istişare edilmelidir.

Elbette, çocuğunuzun siber zorbalıktan korumak için yapabilecekleriniz sadece yukarıda paylaştıklarımızdan ibaret değil. Her şeyden önemlisi, çocuklarınızın dijital dünyanın faydalarını ve zararlarını kavraması için örnek almak isteyeceği davranışlar sergilemelisiniz.

İnternet çağında yaşadığımız müddetçe siber zorbalıkların son bulmayacağı kesin. En azından siz kendinize düşeni yaparak onu potansiyel tehlikelerden koruyabilirsiniz.

Kaynak: <https://www.mentalup.net/site-haritasi>

Derleyen: dindersioyun.com