

# DİJİTAL EBEVEYNLİK

OSMANGAZİ RAM-2023 KASIM BÜLTENİ



BU BÜLTENDE

**DİJİTAL EBEVEYNLİK**

**ÇEVİRİMİÇİ RISK ETMENLERİ**

**TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLAR  
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

**TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLARA  
FAYDALARI**

**DİJİTAL EBEVEYNLİK İÇİN  
İPUÇLARI**

## DİJİTAL EBEVEYNLİK

Hayatımıza teknoloji gibi yeni kavramlar da girmeye başladı. Bunlardan birisi de dijital ebeveynliktir. Sosyal çalışmacıların üzerinde araştırma yaptıkları gözde anahtar kelimelerdendir. Peki nedir bu dijital ebeveynlik?

Ebeveynlerin çocuklarına çevrimiçi dünyada gezinirken sağladığı proaktif rehberlik ve gözetimi ifade eder. Onları çevrimiçi güvenlik konusunda eğitmeyi, ekran başında kalma süresi sınırlarını belirlemeyi ve sorumlu ve etik dijital davranışı teşvik etmeyi içerir. Ebeveyn katılımı, çocukları çevrimiçi risklerden korumaya yardımcı olur ve sağlıklı internet kullanımını teşvik eder.

Covid-19 salgını sırasında, çocukların dijital yaşamları büyük ölçüde değişti. Daha fazla etkinlik, sınıf ortamları, seminerler, toplantılar çevrimiçi ortama taşındı ve teknoloji, öğrenmeyi, sosyalleşmeyi ve eğlenceyi kolaylaştırdı. Bu durum, ebeveynleri çocukların dijital dünyasına daha fazla dahil olmaya zorladı. Ancak bazı ebeveynler, çocuklarının dijital dengeyi sağlamakta zorlandı ve medya kullanımıyla ilgili endişeleri arttı.



Ebeveynler olarak çocuklarımıza pek çok konuda rehberlik ederiz; pek çok deneyimi biz çocuklarımızdan önce öğrendik ama teknoloji farklı. Çocuklar, teknolojiyi hızlı bir şekilde öğreniyor ve sıklıkla bizden daha ileri düzeyde olabiliyorlar. Çocuklarımızın interneti nasıl kullandıkları konusunda aktif bir şekilde bilgi sahibi olmalı ve onlarla etkileşime geçmeliyiz. Onların online dünyasına dahil olmalı ve güvenli bir deneyim yaşamaları için elimizden geleni yapmalıyız. Bu, onların dijital becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmanın yanı sıra, güvende olmalarını sağlamamız için de önemlidir.

Dijital İletişim Uzmanı Dr. Nabat Garakhanova: - "Çocuklar geride dijital ayak izlerini bırakıyorlar. Bırakın bu ayak izlerini bıraksınlar. Sizler de dijital ebeveynler olarak onlara hissettirmeden o ayak izlerini takip edin" - "Ebeveynlerin artık 'dijital ebeveyn' dediğimiz kavrama uyması gerekiyor. Aksi takdirde çocuk kendini bambaşka bir çağda sanıyor ve her iki taraf için de olumsuz durumlar oluşuyor" diyor. Zichermann, "Hepimiz biliyoruz ki çocuklar ekranları çok seviyorlar, uzun süre vakit geçirmeye bayılıyorlar." diyor.

Peki sorun yalnızca çocukların ekran merakı mı? Ebeveynler de zamanlarının çoğunu ekran önlerinde geçirmiyor mu? "TV ve Dokunmatik Ekranlardan Öğrenme" konusunda bilgiler veren Dr. Burak Açık, Güvenli sosyal medya kullanımı günümüzde artık çok daha önemli bir durumda olduğunu söylüyor. Tam da bu noktada Maria Montessori'nin bir sözünü paylaşmak istiyorum; 'Teknoloji sorunun bir parçası olabilir ancak çözümün de bir parçası olabilir'.

Teknoloji şüphesiz artık hayatımızın en ayrılmaz parçalarından biri halini aldı. Bu durumda gerçek anne-baba deneyimlerimizi sanal ortama da taşınmalıyız. Artık inovasyon ruhu ile hareket ederek tutarlı ve kontrollü bir şekilde teknolojiden yararlanmalıyız. Nasıl ki teknoloji fayda sağladığı gibi risklerde barındırmaktadır.

Çocuklar teknolojiyi kullanırken deneyimsizlerdir. Bu onları bazı olumsuz durumlarla karşı karşıya bırakır. Ebeveynler olarak bu noktada da çocuklarımıza yardımcı olmalı ve yol göstermeliyiz.



# OSMANGAZİ RAM-2023 KASIM BÜLTENİ

**Çevrimiçi risk etmenleri konusunda çocuklarımızla konuşmalı ve kurallar belirlemeliyiz. Bu kurallar aşağıdaki gibi olabilir.**

- Sadece dijital ortamda tanınan kişilere bilgi verilmemesi,
- Kredi kartı bilgilerinin güvenli olmayan sitelerde kullanılmaması.
- Cep telefonun ile ödemelerin kapalı olması
- Dijital ortamda elde edilen bilgilerin bir sahibi/telifi olduğu bilinmeli ve izinsiz kullanılmaması.
- Ebeveyn denetimleri kullanarak uygunsuz içerikler engellenmesi
- Güvenli internet ayarlarının mutlaka kullanılması sağlanmalıdır.



**Çocuklarımız teknolojiye fazlaca maruz kaldığında onlar üzerinde teknolojinin bazı etkileri olacaktır. Bu etkileri şu şekilde sıralayabiliriz.**

- \* Bir cihazın ve platformlardaki otomatik oynatma gibi özelliklerin sürekli kullanımı alışkanlık oluşturabilir ve çocukları ekran başında daha uzun süre geçirmeye teşvik edebilir.
- \* Dil ve konuşma güçlüğü yaşayabilir.
- \* Dikkat eksikliğine neden olabilir.
- \* Öğrenme sorunları yaratabilir.
- \* Çocukluk depresyonu ortaya çıkarabilir.
- \* Öfke kontrol problemleri ortaya çıkabilir.

## **Beyin Üzerindeki Etkisi**

\* Ekranlar çocukların beyinlerinde uyuşturucu etkisi (Akıllı Telefon Bağımlılığı) yaparak onları daha kaygılı hale getirebilir.

\* Çocukları daha unutkan hale getirebilir.

## **Uykuya Etkisi**

\* Telefonlardan gelen mavi ışık beyni kandırarak hala gündüz olduğunu düşünmesini sağlar ve uyumayı zorlaştırır



Medya ve dijital cihazlar günümüzün ayrılmaz bir parçasıdır. Bu cihazların faydaları, ölçülü ve uygun şekilde kullanıldığında büyük olabilir. Ancak araştırmalar aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle yüz yüze geçirilen zamanın çocukların öğrenmesini ve sağlıklı gelişimini desteklemede çok önemli ve hatta daha önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Yüz yüze görüşmeyi ön planda tutarak, medya ve teknoloji akışının arkasında kaybolmasına izin vermeyin.

## İşte Dijital ebeveynlik için bazı ipuçları.

- **Medyaya çocuğunuzun hayatındaki diğer ortamlar gibi davranın.** Aynı ebeveynlik kuralları hem gerçek hem de sanal ortamlarda geçerlidir. Sınırları belirleyin ; çocukların onlara ihtiyacı var ve onları bekliyorlar. Çocuklarınızın arkadaşlarını hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak tanıyın. Çocuklarınızın hangi platformları, yazılımları ve uygulamaları kullandıklarını, internette hangi siteleri ziyaret ettiklerini ve internette neler yaptıklarını öğrenin.

- **Teknolojiyi duygusal emzik olarak kullanmayın .** Medya çocukları sakin ve sessiz tutmada çok etkili olabilir ancak sakinleşmeyi öğrenmenin tek yolu bu olmamalıdır. Çocuklara güçlü duyguları nasıl tanımlayacakları ve ele alacakları, can sıkıntısını yönetmek için aktiviteler bulmaları veya nefes alarak sakinleşmeleri, sorunu çözme yolları hakkında konuşmaları ve duyguları yönlendirmek için başka stratejiler bulmaları öğretilmelidir.

- **Onlarla birlikte izleyin;** kendi yaşam deneyimlerinizi, bakış açılarınızı ve rehberliğinizi tanıtmaya ve paylaşma fırsatına sahip olacaksınız. Onları yalnızca çevrimiçi olarak izlemeyin; onlarla etkileşime geçin, böylece ne yaptıklarını anlayabilir ve bunun bir parçası olabilirsiniz.



- **Teknolojiden arındırılmış bölgeler yaratın.** Aile yemek zamanlarını , diğer aile ve sosyal toplantıları ve çocukların yatak odalarını ekransız tutun . İzlemediğiniz televizyonları kapatın çünkü arka plandaki televizyon çocuklarla yüz yüze vakit geçirmenizi engelleyebilir. Cihazları gece boyunca şarj edin; çocuğunuzun yatak odasının dışında, uyuması gereken saatte onları kullanma isteğinden kaçınmasına yardımcı olun. Bu değişiklikler aileyle daha fazla vakit geçirmeyi, daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve daha iyi uykuyu teşvik eder.

- **Ailenizin en küçük üyeleri için dijital medyayı sınırlayın.** 18 ila 24 aydan küçük çocuklar için görüntülü sohbet dışında dijital medyadan kaçının. 18 ila 24 ay arası çocuklar dijital medyayı onlarla birlikte izleyin çünkü onlar sizi izleyerek ve sizinle konuşarak öğrenirler. 2 ila 5 yaş arasındaki okul öncesi çocuklar için ekran kullanımını günde yalnızca 30 dakika yüksek kaliteli programla sınırlandırın. Mümkün olduğunda küçük çocuklar için birlikte izleme en iyisidir.



**Unutmayın:** Çocuklar çocuk olacaktır . Çocuklar medyayı kullanırken hatalar yapacaklardır. Hataları empatiyle ele almaya çalışın ve hatayı öğretilen bir ana dönüştürün. Ancak cinsel içerikli mesajlaşma, zorbalık veya kendine zarar veren görseller yayınlamak gibi bazı durumlar yaşanabilir, bu durum tehlike işareti olabilir. Ebeveynler çocuklarının davranışlarını dikkatle gözlemlemeli ve gerekirse psikolojik danışman ve psikiyatrist de dahil olmak üzere destekleyici profesyonel yardım almalıdır.