

Dijital Dünyada Çocuk Olmak



"Böylesi bir dünyada anne-baba olmak hem kafa karıştırıcı hem de çok zorlayıcı bir durum. Bir tarafta çağın gereklilikleri sonucunda hayatımızda büyük bir yer teşkil eden uçsuz bucaksız dijital bir dünya, diğer tarafta ise bu dünyanın yanlış kullanımı ve kimi zaman da ihmallerimiz sonucunda dehlizlerde kaybolan çocuklarımız ve bu iki durum arasında ne yapacağını bilemeyen çaresiz anne-babalar..."

Orhan TOKER - Dijital Dünyada Anne-baba Olmak

Hepimiz biliyoruz ki artık ekransız bir hayat düşünülemez. Hayatımızın her alanında olan ekranlar; çocuğuyla, genciyle, yaşlısıyla her birimiz için sunduğu fırsatlar ve yararlandığımız alanlar doğrultusunda bizler için farklı anlamlar taşımakta. Peki, sunduğu fırsatların yanı sıra ekranlarda çocuklarımızı bekleyen gizli tehlikelerin farkında mıyız?

Ekrana maruz kalmak yediden yetmişe herkesi etkilese de erken çocukluk dönemi; **bilişsel, dil, sosyal, duygusal, öz bakım ve psiko motor gelişim alanları** dediğimiz temel gelişimsel yapı taşları adına oldukça kritik bir dönemdir. Erken çocukluk olarak ifade edilen 0-6 yaş döneminin

çocuk gelişiminde kritik olmasının sebebi, çocukların etkileşim içinde oldukları her türlü uyarının onların gelişim temellerinin atılmasında güçlü bir etkiye sahip olmasından kaynaklanır.

Şifresiz, sansürlü ve yaş sınırlaması olmadan bütün çocuklar tüm içeriklere erişebiliyor. Platformlar ekrana yaş bilgilendirmesi **(+18, +16)** koyarak sorumluluğu ebeveynlere yüklüyor ve eğer ebeveyn çocuğun ekran kullanımını takip etmiyorsa çocuklar yaşına uygun olmayan korku, şiddet, cinsellik, madde kullanımı, küfür içeren bir çok dizi ve filmi izliyor. Öz düzenleme becerisi henüz gelişmemiş olan çocuk, kendi kontrolünü sağlayamıyor; kendini durduramıyor ve yoğun psikolojik etkilere maruz kalıyor. Çocukların bu kontrolsüz kullanımını fırsat bilen sanal içerik üreticileri de onların psikolojik sağlığını göz ardı ederek üretmeye devam ediyorlar.

Amaç "**dijital denge**" olmalı!"

Teknolojiyi tamamen hayatımızdan çıkarmanın mümkün olmadığını farkındayız. Ancak kullanımı kontrol altına almak konusunda önlemlerinizi devreye sokmalısınız.



Çocuk Gelişiminde Ekran Ayrılan Süreyi Nasıl Ayarlamak Gerekir?

Günümüz koşullarında erken çocuklukta ekran kullanımı genellikle olumsuz etkileri ile göz önünde olsa da yavaş yavaş ekran kullanımının çeşitli biçimlerde fırsata çevrilebilmesi de gündeme gelmektedir. Ekranı amaç olarak kullandığınızda çocuklarımız ekranın içindekilere hizmet eden asosyal varlıklara dönüşürken, araç olarak kullanabildiğimizde ekranın çocuklarımıza hizmet ettiği ve çocuklarımızın sosyal yönlerini devam ettirebildikleri bir araca dönüşmektedir.



Evinizin dijital kuralları olmalı!

- ☐ İlk oturtmanız gereken kuralın ekran süreleri olduğunu unutmayın! Ekran süresini "**çocuğunuzun yaşı x 10 dk**" şeklinde belirleyebilirsiniz.
- ☐ Net ve kararlı şekilde içeriğin onun için uygun olmadığını dile getirmelisiniz. Örneğin "Bu dizi şiddet içerikleriyle sana uygun değil." İnternet ortamında da gerçek dünyada olduğu gibi ahlaki davranışlara uyması gerektiği konusunda çocuklarınızı bilgilendirmeli, interneti başkalarına zarar verici bir araç olarak kullanmaması konusunda konuşmalısınız.

- ☐ Çocuklar internette gezinmek için, çocuklara özel olarak hazırlanmış (Google Safe Search for Kids gibi) ya da ebeveyn denetimi olan arama motorlarını kullanmalıdır.
- ☐ Yatma saatinden 1 saat önceye kadar ekran kullanımını ailecek sonlandırmalısınız. Yatmadan önce ekran kullanmak uykuya geçiş sürecini uzatır.
- ☐ Yemek masasına veya sohbet ettiğiniz, ailecek vakit geçirdiğiniz anlara telefon ve tablet taşımamalısınız.
- ☐ Çocuğunuzla daima iletişimde olmalısınız. İnternette neler yaptığını merak ederek girdiği içerikleri takip etmeli, üzerine konuşmalısınız.

KAYNAKLAR - ÖNERİLER

Dijital Çocuk - Kemal SAYAR, Seniz BENLİ www.orhantoker.com sitesinden dijital yaşam hakkında bilgi sahibi olabilir, sosyal medyada 'Dijitalbaba' hesabını takip edebilirsiniz.

Yeni Bildiriminiz Var- Yavuz SAMUR
Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek- Kristy GOODWIN

Dijital Dünyada E-beveyn Olmak-Salih Uyan

Tübitak Bilim Çocuk

Lingokids

Zooand Tv (Youtube)

Mental Up

Chess for Kids

Block Puzzle

Kindergarten Kids Learning

Eti Çocuk Tiyatrosu (Youtube)

LALALA Dünyası (Youtube)

REHBERLİK SERVİSİ