

İÇİNDEKİLER

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI HAKKINDA NE BİLİYORUZ?	04-13
ÇOCUĞUM 0-6 YAŞ GRUBUNDA	14-19
ÇOCUĞUM 6-12 YAŞ GRUBUNDA	20-25
ÇOCUĞUM 12-17 YAŞ GRUBUNDA	26-31
SAĞLIKLI NESİLLER İÇİN ÖNERİLER	32-35

ÖNSÖZ

Teknolojik cihazların sayısız faydaları olmakla birlikte dikkatli kullanılmadığında pek çok soruna yol açtığı bilinmektedir.

Bilgisayar, tablet, oyun konsolu, akıllı telefon gibi cihazların kullanım süreleri üzerindeki kontrolün kaybolması teknoloji bağımlılığına neden olabilir.

Çocukların teknoloji kullanımının önerilen sürelerde kalması ve bu sürenin üretim odaklı olması konusunda en büyük görev ebeveynlere düşmektedir. Ailelerin teknolojik cihazların kullanımı hususunda çocuklarına yol gösterici olmaları çok önemlidir.

Teknoloji Bağımlılığı Ebeveyn Rehberi, teknolojik cihazların güvenli ve verimli kullanımıyla ilgili çocuklarına rehberlik etmek isteyen ebeveynlere yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI HAKKINDA NE BİLİYORUZ?

I. BAĞIMLILIK BEYNİMİZDE NASIL BİR ETKİ YAPAR?

SADECE BİR ... diye başlayan sürecin bağımlılığa dönüşmesi nasıl olur?

Öncelikle BAĞIMLILIK beynin işleyişinde hasarlara neden olan, uzun süreli bir HASTALIKTIR. Şimdi bu hastalığın beynimizdeki oluşum sürecine bakalım:

İnsan beyninde sinir hücreleri arasında bilgi akışını sağlayan kimyasallara nörotransmitter denir. Bu kimyasal maddelerden birisi beynimizdeki duygusal tepkilerimizde çok önemli rol oynar. Peki nedir bu kimyasal?

Bu kimyasalın adı DOPAMİN'dir. Duygusal tepkilerimizde ve eylemlerimizde kilit rol oynayan dopamin, zihinsel ve ruhsal sağlığımızda oldukça etkilidir. Şimdi dopamin ve bağımlılık ilişkisine yakından bakalım:

Normal şartlarda beynimiz sabit seviyede dopamin üretir. Bağımlılık durumunda ise dopamin üretimi büyük ölçüde artar ve dopamin alıcılarının tümü devreye girer. Bu ani dopamin yükselmesi bize kendimizi çok daha zinde ve iyi hissettirir. Bu yalancı zindelik karşısında beynimiz kendisini korumaya çalışır ve dopamin alıcı sayısını azaltır. Dopamin alıcı sayısı azaldığında ruh halimiz kötüye gider. Tekrar aynı yalancı haz durumunu yaşayabilmek için sürekli doz artırımına gideriz, bu arada dopamin alıcıları da devreden çıkmaya devam eder. Böylece bağımlılığın ilk basamağına adım atmış oluruz.

Bağımlılık yapan madde ve sanal alıştırıcılar dopamin salınımını doğal ödüllerin salınımından 2 ila 10 kat daha fazla artırma potansiyeline sahiptir. Bu nedenle beynin haz noktasında oluşan etkiler, sevdiğiniz bir tatlıyı yemek gibi doğal olan ödüllendirici davranışları belirsizleştirir. Beynimizin ÖDÜL ihtiyacı devreye girer ve davranışlarımızı yönlendirmeye başlar.

Teknoloji bağımlılığında da madde bağımlılığına benzer etkiler söz konusudur. Teknoloji nesnelere uzun süreli ve kontrolsüz kullanıldığında oldukça güçlü ödül etkisine sahiptir. Bu güçlü ödüller bizi bağımlılık nesnesine yöneltir. Yazılımında haz ve ödülleri tekrarlamak olan beynimizin ödül mekanizması ne zaman aktifleşse, hatırlamamız gereken önemli bir şey olduğunu kaydedip üzerinde hiç düşünmeden bizi ödüle götürecek davranışı sergilemeye devam ederiz ve bağımlılığın döngüsünü de başlatmış oluruz.

II. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji Bağımlılığı, davranış bağımlılığının bir alt türüdür. Davranış bağımlılığı ise bir maddeye bağımlı olmaksızın madde arayışı içeren davranışların patolojik (hastalıklı) kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır.

Teknoloji bağımlılığının ana bileşenleri *Dikkat Çekme (Salience)*, *Ruh Hâli Değişikliği (Mood Modification)*, *Tolerans (Tolerance)*, *Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal Symptoms)*, *Çatışma (Conflict)*, *Nüks Etme (Relapse)* olarak tanımlanır. Bu bileşenlerin bağımlı kişilerdeki anlamı davranışsal bağımlılığa açıklık sağlamaktadır.

Dikkat Çekme (Salience): Belirli bir eylemin, kişinin yaşamındaki en önemli şey haline gelmesi durumunda oluşur. Ortaya çıkan bu durum; bireyin düşüncelerine (zihinsel meşguliyeğe yol açan), duygularına ve davranışlarına hâkim hale gelir. İnternet kullanıcısı olan bir bireyin, internette olmadığı zamanlarda dahi internette olacağı zamanı düşünmesi durumudur.

Ruh Hâli Değişikliği (Mood Modification): Bireyin belirli bir etkinlik ile uğraşması sonucu, kendisine ait belirttiği kişisel deneyimleriyle ilgilidir. Birey için bir başa çıkma stratejisi olarak da görülebilir. Yaşadığı olumsuzluklardan etkilenme derecesini azaltan bir durum da diyebiliriz. Ruh hâli değişimi yaşayan bireyler internete bağlandıklarında, kendilerinde bir canlanma durumu gözlenir.

Tolerans (Tolerance): Bireyin gerçekleştirdiği davranıştan aynı hazzı alması için bu davranışı her defasında daha fazla miktarda yapmasıdır. Başka bir deyişle birey benzer etkilerle karşılaşmak için yapmış olduğu davranışın miktarını artırır. İnternet kullanıcısı olan bir bireyin interneti ilk kullandığı zamanlarda elde etmiş olduğu hazzı ulaşabilmesi için internette artan miktarlarda zaman geçirmeye başlaması hâlidir.

Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal Symptoms): Birey tarafından yapılan belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde, ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkilerdir. Örneğin, internet kullanmakta olan birey, başkaları tarafından engellendiğinde; karamsarlık, sinirlilik ve titreme gibi durumları yaşamaya başlar.

Çatışma (Conflict): Bu bileşen, bağımlı davranış gösteren bireylerin kendi iç dünyalarındaki ve çevrelerindeki diğer bireylerle ilişkilerinde ortaya çıkan çatışmaları ifade eder. Aynı zamanda bireyin; sosyal yaşamını, hobilerini, ilgi alanlarını ve işle ilgili çatışmalarını ifade etmek için kullanılır.

Nüks Etme (Relapse): Belirli bir etkinliğin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimidir. Birey bu etkinliklerden uzun süre kaçınmış olmasına veya sürekli kontrol edilmiş olmasına rağmen; tekrar aynı seviyeye, bağımlılığın uç düzeyine ulaşabilir. Birey, belirli bir dönem bağımlılık göstermiş olduğu davranıştan uzaklaşmış ve bu davranışı başkaları tarafından kontrol edilmiş olmasına rağmen; belirli bir süre sonra tekrar bu etkinliklerle karşılaştığında bağımlı olduğu dönemdeki davranışlarını gösterebilir.



III. TEKNOLOJİ KULLANAN TÜM ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAĞIMLISI MIDIR?

21. yüzyılın en önemli gerçeği teknolojik gelişmelerdir. Bu gerçekliğe bir de yaşadığımız pandemi süreci eklenince internet ve sosyal medya kullanımının artışa geçtiği düşünülmektedir. Özellikle okul dönemindeki çocuk ve ergenlerin ekran karşısında geçirdikleri sürenin artışı internetin faydalı olmaktan öte, sorunlu ve bağımlılık yapıcı bir unsur olmasına neden olabilmektedir.

Peki teknoloji kullanımının çocuklarda bağımlılığa dönüştüğünü nasıl anlarız?

- Çocukta teknoloji ile aşırı zihinsel uğraşı olması durumunda (sürekli olarak bilgisayar, tablet, telefon vb. gibi teknolojik cihazlarla yapılan aktivitelerin hayalini kurma, yapılacak bir sonraki etkinliği düşünme),
- Çocuğun istediği keyfi almak için giderek daha fazla oranda teknoloji kullanımına ihtiyaç duyması,
- Çocukta teknoloji kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
- Teknoloji kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi sonucu çocukta huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissi oluşması,
- Çocuğun başlangıçta düşünülenenden daha fazla sürede teknolojik aletlerle başa kalması,
- Aşırı teknoloji kullanımı nedeniyle aile, okul, arkadaş çevresiyle sorunlar yaşaması, akademik başarısında gerileme olması,
- Çocuğun ailesine ve çevresine teknoloji ile geçirdiği zaman konusunda yalanlar söylemesi,
- Çocuğun interneti ve teknolojiyi problemlerden uzaklaşma veya olumsuz duygulardan (çaresizlik, başarısızlık, çökkünlük, üzüntü vb.) kaçmak için kullanması,

Çocuğunuzda yukarıda sıralanan maddelerden en az beş tanesi mevcutsa çocuğunuz teknoloji bağımlısı adaydır diyebiliriz.

IV. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA NEDEN OLAN NESNELER



V. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA ETKİLİ UNSURLAR

- Ebeveyn kontrolünün yetersizliği,
- Akademik başarısızlık,
- Kişilik özellikleri (içe kapanıklık, meraklı kişilik, dürtüsellik, kırılgan narsisizm, eleştirilmeye ya da değerlendirilmeye yönelik aşırı hassasiyet, bağımlı kişilik yapısı, depresif kişilik yapısı gibi),
- İnternet uygulamaları ve bunların etkileri hakkında yeterli bilgiye sahip olmama,
- Akıllı telefon kullanım oranındaki artış,
- Sosyal medya paylaşımları, beğenilme ve takdir edilme ihtiyaçları (uygulamalarda yapılan fotoğraf paylaşımları ve beğeni oranları),
- Yalnızlık duygusu, sosyal iletişimde zorlanma,
- Eğlence, heyecan, meydan okuma veya duygusal başa çıkma amaçlı oyunlar (Özellikle gerçek hayatta başarısızlık duygusu ile mücadele eden çocuklar açısından risk barındırır.),
- Çocukların boş vakitlerini sevdiği veya istediği bir etkinlikle dolduramaması,
- Ebeveynlerin çocuklara sorumluluk vermekte isteksiz olması hatta çocuğa düşen görevlerin de ebeveyn tarafından yapılması,
- Çocuğun stresten uzaklaşmak için teknolojik aletlere yönelmesi,
- Ebeveyn tutumları: Aşırı otoriter tutum, aşırı serbest tutum, ebeveynler arası farklı tutumlar,
- Aşırı öz güven (ben bağımlı olmam algısı) ya da öz güven eksikliği,
- Ergenlik dönemindeki kimlik karmaşasına çözüm bulamamak,

- Ebeveyn ya da arkadaş grubunda bağımlı bireylerin olması ve çocuğun başka herhangi bir bağımlılığının olması (ergenlikte sigara kullanımı gibi),
- İzlenen ya da takip edilen filmlerin bölüm sayısının uzunluğu (Örneğin anime filmlerde ortalama 300 bölüm olduğu görülmektedir).

VI. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAKİ EN GÜÇLÜ UNSURLAR

A) Sosyal Medya

Sosyal medya, kullanıcılara diğer insanlara açık (ya da seçilenlere) profiller oluşturma, diğer kullanıcılarla ve onların bağlantıda olduğu kişilerle ağ üzerinde bağlantılı ve etkileşim içinde olma imkânı veren web tabanlı platformlardır. Bu platformları en çok kullananların genellikle 14 yaş üzeri ergenler olduğu görülmüştür.

Peki sosyal medya ne zaman zararlı hâle gelir?

- Mahremiyetimizi tehlikeye atacak içerikleri paylaştığımızda,
- Faydalı içeriklerin yanında zararlı içeriklere de maruz kaldığımızı anlayamadığımızda,
- Toplumsal hayatımızdan izole olup, sosyalliğimizi bu platformlarda giderdiğimizde,
- Yalnız kaldığımızda tüm yalnızlığımızı ve zamanımızı sosyal medya ile geçirdiğimizde,
- Kendimizi ifade edecek alan olarak hissettiğimizde ve sadece sosyal medyada kendimizi psikolojik olarak güçlü hissettiğimizde,
- Duygusal ihtiyaçlarımızı sosyal medya üzerinden gidermeye çalıştığımızda,
- Haber kaynağı olarak sadece sosyal medyayı kullandığımızda,
- Uyanır uyanmaz sosyal medya ile güne başladığımızda,
- Sanal kimliklerimizin gerçek kimliklerimizin önüne geçmeye başlaması durumunda sosyal medya zararlı hâle gelir.

B) Oyunlar

Oyun bağımlılığı 2019 yılından itibaren Dünya Sağlık Teşkilatı tarafından hastalık olarak değerlendirilmeye başlanmıştır.

Peki oyunlar ne zaman zararlı hâle gelir?

- Çocuğun oyun oynama davranışı diğer tüm sosyal aktivitelerinin önüne geçmeye başlamışsa,
- Çocuk, oyun oynama isteğinin önüne geçemiyor ve tüm aktivitelerini erteliyorsa,
- Çocuk, oyun oynama davranışının zararlarına rağmen davranışı devam ettiriyorsa,
- Çocuğun okul başarısında gerileme mevcutsa,
- Çocuk, oyun oynamadığında sinirli ve depresif durumdaysa,
- Bu belirtilerin ortaya çıkmasının üzerinden 12 ay ve daha fazla zaman geçmişse oyun bağımlılığı açısından bir merkeze başvurulması gerekir.



C) Cep Telefonları

Cep telefonları mobil araçlar içinde en pratik ve en çok tercih edilen cihazlardır. Cep telefonlarına bilgisayar özellikleri yüklenince akıllı telefonlar ortaya çıkmıştır. Akıllı telefonlarda bulunan grafik işlemciler ve donanımsal özellikler bu cihazları cebimizde taşıyabildiğimiz bilgisayarlar hâline getirmiştir. Bu bilgisayarların hayatımızı kolaylaştırıcı özelliklerinin yanı sıra hayatımızı zorlaştıracak kötü etkileri de mevcuttur. **Bu etkiler;**

- Göz kuruluğu, baş ağrısı gibi fizyolojik problemler,
- Sosyal iletişimin azalması,
- Konsantrasyonun bozulması (sürekli telefona bakma ihtiyacından dolayı başka işlere odaklanamama),
- Kişisel bilgilerin gizliliğinin risk altında olması (casus yazılımların telefonlara yüklenebilmesi).

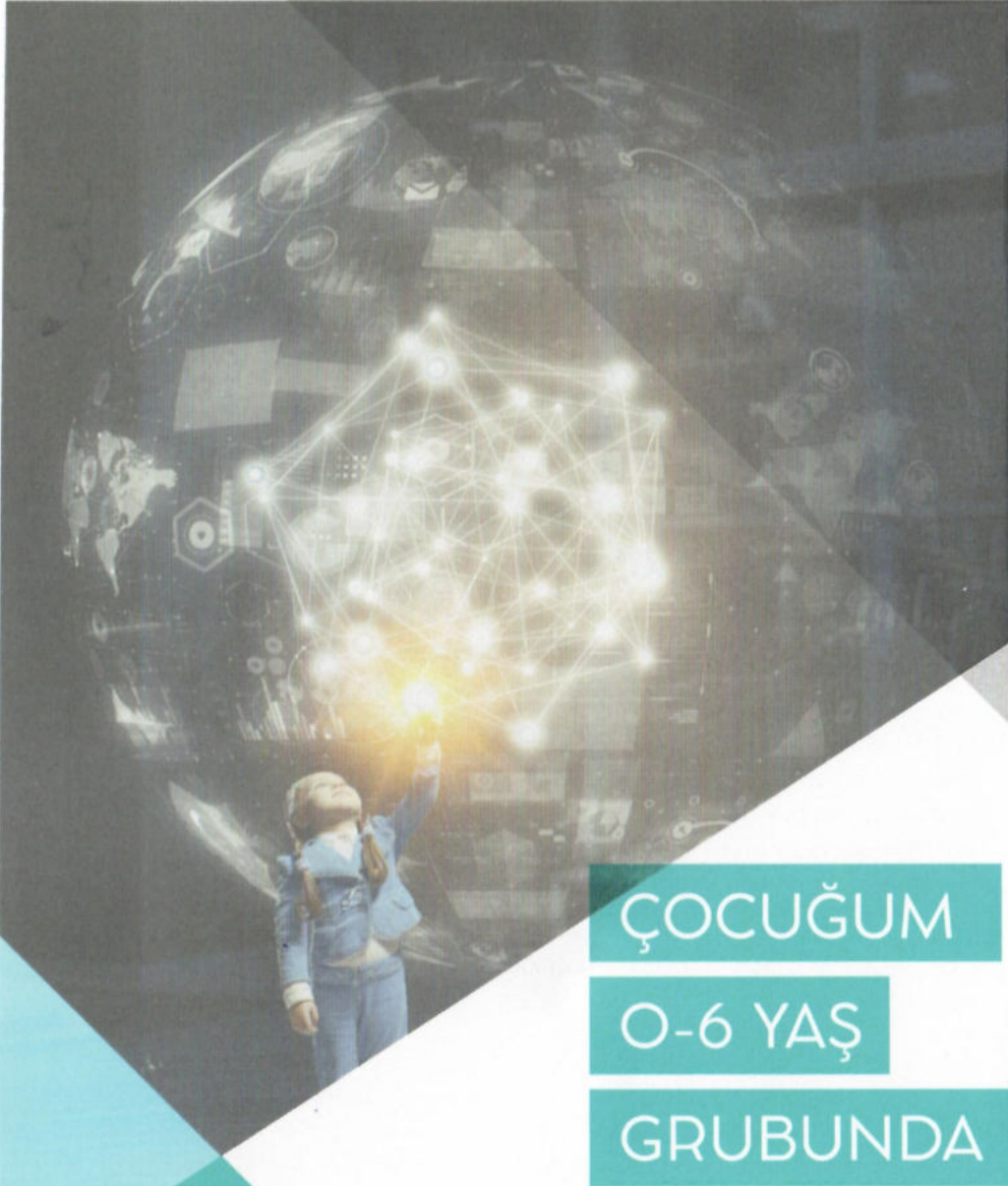
D) Anime Filmler

Animeler Japonya'ya özgü manga çizim sanatıyla oluşturulan çizgi film ve animasyonlardır. Animeler ilk bakışta masum gibi görünse de dikkat edilmediğinde bağımlılık yapma potansiyeline sahip çizgi filmler olabilmektedir.

Peki anime filmler ne zaman zararlı hâle gelir?

Anime çizgi filmlerin ortalama uzunlukları 200 bölüm ve üzeridir. Bölümlerin uzunluğu kontrol edilmediği takdirde çocuğun ekran karşısında geçirdiği zamanı artırmaktadır.

- Bölümleri arka arkaya izleme dürtüsüyle hareket eden çocuklarda bağımlılık görülme olasılığı artmaktadır.
- Anime çizgi film karakterleri genellikle özel güçlere sahip, güçsüzken güce sahip olan karakterlerdir. Bu karakterler öz güven eksikliği yaşayan, içe kapanık ve akademik başarıları düşük çocuklarda ve ergenlerde bağ kurma nesnesi hâline gelebilir. Bu nedenle çocuklarda bu karakterlere özenme durumu ortaya çıkabilmektedir.
- Anime çizgi filmlerde genellikle bilim kurgu, şiddet, aşk, erotizm, kötülük, canavarlar, ışıklar gibi zararlı içerikler olabilmektedir.



ÇOCUĞUM

0-6 YAŞ

GRUBUNDA

I. 0-6 YAŞ GRUBU DÖNEM ÖZELLİKLERİ

- Doğumdan sonraki ilk üç yıl fiziksel büyümenin en hızlı olduğu dönemdir. Beyin gelişimi ilk iki yılda oldukça hızlıdır. Dil ve konuşma gelişimi, sosyal beceriler, bu dönemde gelişmektedir. Bu dönemin diğer önemli özelliklerinden biri de ebeveynlere güvenli bağlanma gerçekleşmesidir. Güvenli bağlanma gerçekleştiren çocuklarda dil gelişimi, zekâ gelişimi, sosyal ve duygusal gelişim çok daha sağlıklı olmaktadır. Çocukların ebeveynleriyle kurduğu güvenli bağlanma ilişkisi onları yetişkinlikte bağımlılıktan koruyucu etkenlerdendir.
- 4 yaş grubundaki çocukların merak duyguları artar. Bu dönemde çocuklar küçük bilim insanlarına dönüşürler. Bu merak dürtüsü onların zeka, dil, fiziksel, psikomotor gelişimlerine hizmet eder ve yaşantısal deneyim kazanırlar. Bu dönemde çevrelerinde olup biten her şeyi bilmek isteyen çocuklar çoğu zaman çevrelerindeki kişilerle etkileşime girme ve sosyal etkileşim başlatmaya yönelik davranışlar sergilerler. Dönemin en önemli özelliklerinden birisi çocukların henüz dürtü kontrolünü kazanmamış olmalarıdır. Dürtü kazanımı olmayan çocuklar hareketlidir ve ihtiyaçlarının anında giderilmesini beklerler.
- 6 yaş okul dönemi sosyal ilişkilerin geliştiği, öğrenme süreçlerine üretme süreçlerinin de eklendiği dönemdir. Bu dönemde çocuklar, rol model belirlemeye eğilimlidir. Başarma duygusunun en çok haz verdiği ve en çok ihtiyaç duyulduğu dönemlerden biridir. Bir işi kendi başlarına nasıl başarabileceklerini, gerektiği noktada nasıl yardım alabileceklerini ve başkalarına nasıl yardımcı olabileceklerini öğrenirler. Bu dönemi başarılı geçiren çocuklar kendileriyle barışık ve yeterlilik duygusu içerisinde olurlar. Tam tersi durumda ileride kendilerini yetersiz bireyler olarak görebilirler. 6 yaş dönemi öz güven eksikliğinin oluştuğu dönemlerin başında gelir ve bağımlılığın oluşmasında öz güven eksikliği önemli etkenler arasındadır.

II. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 0-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Bu yaş grubunda uzun süre görsel medyaya maruz kalan çocuklarda ortaya çıkan sonuçlar zihinsel ve dil becerileri alanında olmaktadır.

- Çocuğun dil ve konuşma becerilerinde gerileme meydana gelebilir.
- Çocuk seslenildiğinde tepki vermeyebilir ya da geç tepki verebilir.
- Yaşı büyüdükçe dikkat eksikliği, öfke kontrol sorunları ortaya çıkabilir.
- Çocuğun ebeveynleri ve çevresiyle ilişkisinde olumsuzluklar meydana gelebilir.
- Çocuk, Yalancı Otizm (Yaygın Gelişimsel Bozukluk) belirtilerine benzer belirtiler sergileyebilir. (Çocuğun seslenince tepki vermemesi, aşırı hareketli veya hareketsiz olması, çevresi ile ilgilenmemesi, sarılma ve öpme gibi fiziksel temastan hoşlanmaması, konuşmasında gecikme olması gibi...)
- Çocukta uyku bozuklukları ortaya çıkabilir.
- Uzun süre ekrana maruz kalan çocuklarda zihinsel gelişim zarar görebilir.



III. 0-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN EBEVEYNLERE TAVSİYELER

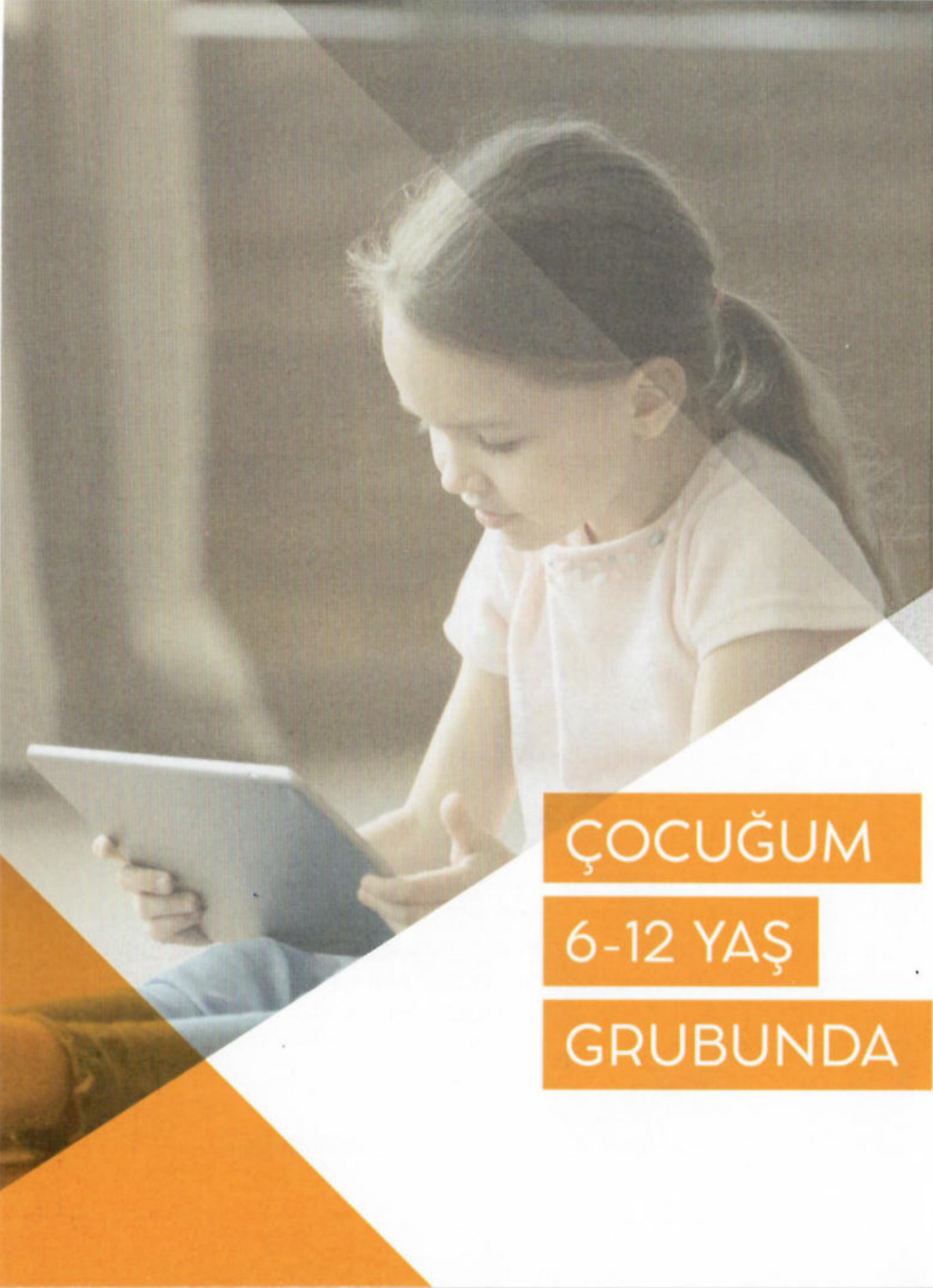
- Ebeveynler çocukla sağlıklı iletişim kurabilmeli, çocuktan gelen her türlü mesaja açık olmalıdır.
- Çocuklara duygusunu nasıl paylaşacağı öğretilmelidir.
- Çocuğun yaşamakta olduğu duyguyu tanımlamasına imkân verilmelidir. Çocuğa duygularını uygun biçimde ifade etmesi için fırsat tanınması onun duygu düzenleme becerisinin gelişimine yardımcı olacaktır.
- Çocuğun işlevsel bağımsızlığını kazanmasına, duygularını kontrol etme ve düzenleme becerisinin gelişmesine yardımcı olunmalıdır.
- Saygılı, açık, güven verici iletişim yoluyla çocuğun sosyal gelişimi desteklenmelidir.
- Çocukla birlikte yapılacak yaratıcı ve basit etkinlikler, çocuğun öz güven ve kendini ifade etme becerisi kazanması için önemlidir.
- Oyun çağında olan çocuğun akranlarıyla etkileşimi sağlanmalıdır. Bu durum çocuğun sosyal ve duygusal zekâsını geliştirir, çocuk oyunlarda kendini tanıır, sosyal çevreye uyum sağlar ve sosyal becerileri gelişir.
- Çocuğun nitelikli deneyimler kazanması sağlanmalıdır. Erken çocukluk döneminde nitelikli deneyimler edinen çocukların, ileriki yaşamlarında akademik başarı için gerekli olan okula devam, derslerde başarılı olma; sosyal yaşam için gerekli olan topluma katkıda bulunma, iş birliği, paylaşma, yardımlaşma ve empati yapabilme davranışları da olumlu yönde etkilenecektir.
- Ebeveyn, 4 yaşından büyük çocuğunun teknolojik cihazlarla tanışmasını istiyorsa mutlaka çocuğun yaşına ve gelişimine uygun eğitici bir içerik seçmeli ve izlediği şeyi anlamasına yardımcı olacak şekilde çocukla etkileşim hâlinde olmalıdır. Ayrıca 4-6 yaş dönemindeki çocuğun teknolojik cihazlarla (tablet, TV ya da telefon uygulaması) etkileşimi, gelişimine uygun eğitici bir içerikten oluşan ve günlük **20-30 dakikayı** geçmeyen bir aktivite şeklinde olmalıdır.



- Çocuklar anlamadıkları TV programlarına dikkat vermeyebilirler ancak ebeveynleri tarafından izlenen programlar çocuklar için arka plan olur. Anne babalar TV izlerken çocukla olan iletişimin azalacağını bilmelidir. Bu dönemde ebeveyn ile iletişim sağlayamayan çocuklarda okuma seviyelerinde düşüş olduğu görülmüştür. Arka plana maruz kalma çocukların gelişimi, bilişsel işlevleri ve sosyal oyunları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir.
- Çocukta TV'ye ve erişkin programlarına maruz kalma arttıkça gelişimsel ve davranışsal sorunlar artmaktadır. Ayrıca yetişkin programlarına ve gelişimlerine uygun olmayan içeriklere maruz kalma sonucu çocuklarda sonradan ortaya çıkabilen duygusal problemler, saldırganlık ve dışsallaştırma davranışları ile beraber, iletişimsel ve sosyal alanda gelişimsel problemler de görülebilir.
- Ebeveynlerin aşırı teknoloji kullanımı çocuklara olumsuz rol model olacağından, dijital medya kullanımının yüksek kaliteli programlarla sınırlandırılması önemlidir.
- Teknoloji, bu dönemde çocukların sağlıklı gelişiminde yeterli ve sağlıklı bir uykunun, fiziksel aktivitenin, fiziksel ve bilişsel sağlık için gerekli olan davranışların ve oyunun yerini tutmayacaktır. Bu nedenle tablet, akıllı telefon, televizyon gibi teknolojik araçların kullanımlarının ebeveynin koyduğu sınırlar çerçevesinde olması önemlidir.

- Çocuğun sosyal, fiziksel ve bilişsel gelişiminin desteklenmesinde; anne ve babanın kitap okuması, sohbet etmesi ve çocuğun fikrini açıklamasına imkân tanınması oldukça önemlidir. Kendisine konuşma fırsatı verilen ve dinlenen çocuk, kendini değerli bir birey olarak hissedecektir.
- Çocuktan gelen oyun davetine ebeveynin eşlik etmesi, oyun kurarken çocukların yönettiği oyunlara da yer verilmesi, onun yaşayarak öğrenmesi ve iş birliği yapması yönünde ona fırsat sunacaktır.
- Ebeveyn ile birlikte evde küçük iş ve sorumluluklar paylaşılması, çocuğun farklı deneyimler kazanmasında ve ince motor becerilerinin gelişmesinde etkili olacaktır.
- Mobil cihazlar, çocuklar için bir oyuncak ya da ödül olarak görülmemelidir.
- Çocukların bir yemeği beğenmediğinde mutsuz olma, misafirlikte sıkılma gibi duyguları yaşamasına imkân tanınmalı, sıkılmaması için eline tablettten, telefondan oyunların açılıp verilmemesi gerekir. Çünkü sıkılan çocuk, yeni bir öğrenme ortamı keşfetme ya da yeni bir oyun üretme fikri geliştirecektir. Çocuğun sıkılmasına fırsat tanımayan anne babalar, çocuğun yaratıcılığının ve hayal gücünün gelişmesine engel olurlar.





ÇOCUĞUM

6-12 YAŞ

GRUBUNDA

I. 6-12 YAŞ DÖNEM ÖZELLİKLERİ

- İlkokul çağındaki çocuklar okul ve genişleyen arkadaş çevresi aracılığıyla daha büyük bir dünyanın parçası olmayı öğrenirler. Bu dönemde çocuklar biraz daha bağımsızlaşır, neden sonuç ilişkisini anlamaya başlar ve kendi davranışları üzerinde kontrol oluşturmayı öğrenirler.
- Okul çağındaki çocuklar koordinasyon becerilerini ve dayanıklılıklarını artırmak için günde 1 saat fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyarlar.
- Dil becerileri değerlendirildiğinde 1. sınıftaki çocuklar tam ve basit cümleler kullanırlarken zamanla daha karmaşık cümleler kurarlar, dil bilgisi ve telaffuz becerilerini geliştirmeye devam ederler.
- Çocukların akıl yürütme becerileri bu aşamada daha karmaşık hâle gelir, çünkü öğrendikleri ve gözlemledikleri ile çevrelerini anlamlandırmaya başlarlar.
- Okuma, yazma ve matematik becerilerinin temelleri okulda atılır. İlk başlarda harf ve kelime tanımlamadan, okunanların içeriğini anlayabilmeye doğru gelişme gösterirler.
- Çocuklar ayrıca bu dönemde uzun süreli hafızayı ve dikkat becerilerini öğrenir ve geliştirirler.
- Çocuklar vücutlarına hâkim olmaya ve ana kas gruplarını geliştirmeye başladıkları için bu aşamada fiziksel oyun çok önemlidir.
- Bu yaş grubunda çocuklar, arkadaşlıklar geliştirmeye başlar ve sosyal grupların bir parçası olmayı öğrenirler. Kabul edilmek ve arkadaş edinmek giderek daha önemli hâle geldiğinden, akranlarla oynamak da önemlidir. Ayrıca okul çağındaki çocuklar arkadaşları, aileleri ve öğretmenleri tarafından kabul göreceğini düşündükleri şekilde davranmaya başlarlar. Bazen bu davranışlar çelişkili olabilir, bu nedenle okul çağındaki çocuklara bu ilişkilerde rehberlik etmek önemlidir.

II. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 6-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ



Obezite



Depresyon



Dikkat Dağınıklığı



Duruş Bozuklukları



Öğrenme Güçlükleri



Konsantrasyon Bozuklukları



Akademik Gerileme



Aşırı Sinirlilik



Yeme Bozuklukları



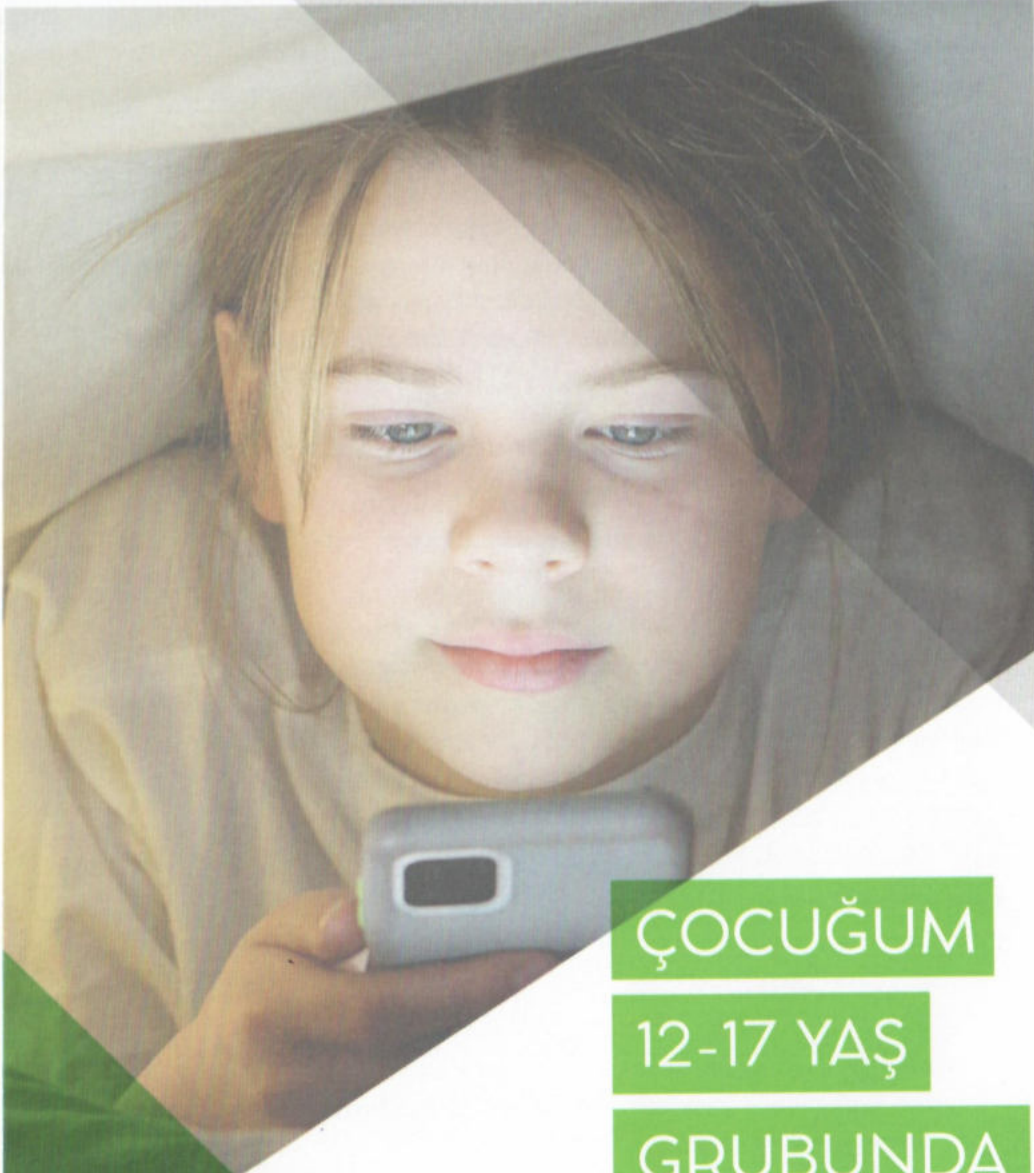
Sosyalleşme Problemleri

III. 6-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLAR İÇİN EBEVEYNLERE TAVSİYELER

- Dijital ortam, okul çağındaki çocukların hayatlarına katkı sağlayabilir ancak gelişimin bu aşamasında hangi dijital ortamın ne kadar kullanılacağına uygun veya uygunsuz olduğunun farkında olmak önemlidir. Ebeveynlere çocukları için bu dönemde medya kullanımı açısından sınırları belirlemeleri önerilmektedir.
- Çocuklar için eğitici ve eğlendirici doğa programları ve tarihi belgeseller, birçok dizi ve film olsa da bunların fazlası çocuğun sağlığını ve gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Ebeveynlerin dijital ortam için ayrılan zaman ile aile, arkadaşlar, okul ve uyku için ayrılan zaman arasında bir denge bulmaya çalışması önemlidir.
- Ebeveynler, çocuklarının izlediği televizyon ve filmlerin kalitesine ve içeriğine bakmak için zaman ayırmalıdır. Bu yaştaki çocuklar rol model olarak öğrenmeye yatkındır. Bu nedenle medyada şiddet, alkol, tütün ve cinsel davranışlar görmeleri zararlı olabilir.
- Ebeveynlerin, artan obezite ve uyku yoksunluğu riskinden kaçınmak için çocuklarının ekran karşısında ne kadar zaman harcadıklarını da izlemeleri gerekir.
- Bu yaş grubundaki çocuklar artık okul çağına oldukları için hafta içi ve hafta sonu gibi zaman kavramlarını da anlarlar. Bu dönem, dijital ortamda zaman sınırlarını tanımlamak için idealdir.
- Hem TV hem de filmlerdeki reklamların okul çağındaki çocuklar üzerinde güçlü etkileri olabilir. Çocuğun izleyebileceği programlar kaydedilmeli ve reklamlara maruz kalması engellenmelidir. Bu aynı zamanda çocuklarınıza medya okuryazarlığını tanıtmak için mükemmel bir zamandır.
- Müzik dinlemek, dans etmek, veya şarkı söylemek çocuğun gelişiminde önemlidir. Araştırmalar, şarkı söyleyen veya bir müzik aleti çalan çocukların okuma, matematik ve fen alanlarında daha başarılı olduklarını göstermiştir. Bu yaştaki çocuklar müzik dinlemekten büyük keyif alabilirler. Ebeveyn çocuğun dinlediği müziğin içeriğinin (şarkı sözlerinin) farkında olmalıdır.

- Popüler sosyal ağ sitelerinin çoğu, kullanıcıların 13 yaşında veya daha büyük olmasını gerektirdiğinden, ilkokul öğrencilerinin sosyal medya kullanması önerilmez. Çocuğa sosyal medya kullanım izni vermeden önce bilinçli, güvenli, etkin teknoloji kullanımı öğretilmeli; internet güvenliği ve riskleri hakkında bilgi sahibi olması sağlanmalıdır.
- Yaş ve içerik sınırlamalarına dikkat ederek çocuklar için uygun oyun seçilmelidir. Bunu yaparken oyunun şiddet içeren görüntüler içermediğinden emin olmak için oyunun ön izlemesi yapılmalıdır. Dijital oyunların çocuğa uygun olup olmadığına karar vermeden önce tür, yaş ve içerik sınıflandırılması <https://www.esrb.org/> ve <https://pegi.info/> adreslerinden kontrol edilmelidir. Ebeveyn oyunu telefonuna indirmeden önce oyunların yaş ve içeriği hakkında bilgi sahibi olmalıdır. <https://filmsiniflandirma.ktb.gov.tr/> ulusal oyun ve film sınıflandırma sitesinden de oyun içerikleri hakkında bilgi edinilebilir.
- Başkalarıyla (arkadaşları veya aile üyeleriyle) video oyunları oynamak, çocuklar için iş birliğini teşvik eden sosyal bir aktivite olabilir. Fiziksel aktivite veya spor bileşeni içeren video oyunları da çocukları aktif olmaya teşvik edebilir.
- Bu yaş aralığındaki çocuklar mobil cihazlara daha fazla ilgi duyabilir ve kendisine cihaz alınmasını isteyebilir. Ona sadece haberleşmeyi sağlayacak bir telefon sağlanabilir. Çocuklara cep telefonu veya tablet verip vermemeye karar vermek, uygunluk düzeylerine ve bağımsızlık düzeylerine bağlıdır.
- Ebeveyn çocuğa kendi cihazını vermeye karar verdiyse, çocuğun yaşına uygun etkinliklerde bulunduğu ve yalnızca tanıdığı kişilerle bağlantı kurduğundan emin olmalıdır. Bu, dijital cihazların kullanım kurallarının belirlenmesi için ideal bir zamandır.
- Tüm mobil cihazlar gece boyunca oturma odasında şarj edilmelidir.
- Yemek masasına mobil cihazla oturulmamalı, tüm aile bu kurala uymalıdır.
- Çocuk, mobil cihazı kullanırken karşılaşılabileceği herhangi bir sorun veya soruyu ebeveynlerine sorması için teşvik edilmelidir.
- Mobil cihazın eğlence ve oyun amaçlı kullanımı, günde **en fazla 1 saat** ile sınırlandırılmalıdır.

- Çocuğun kodlama, web tasarımı ve üretmeye yönelik içerik geliştirmesine olanak tanınmalıdır.
- Bu yaşta çocuğun bilgisayarı ne amaçla kullandığını bilmek koşuluyla tek başına bilgisayar kullanmasına izin verilebilir.
- Çocuklar, teknolojiyi %60 oranında üretim odaklı, %30 üretime yönelik tüketim odaklı, %10 ise tüketim odaklı kullanılmalıdır. Animasyon klip hazırlama, mimari tasarım, mobil uygulama geliştirme, web sitesi tasarımı, kodlama, kitap yazma ve klip çekme gibi eylemler üretim odaklı kullanıma örnek olarak verilebilir. Bu konuda <https://www.btkakademi.gov.tr/> adresinden bilgi alabilirsiniz.
- Üretime yönelik tüketim odaklı kullanıma internetten egzersiz yaptıran oyunlar, bilişsel gelişim için uygulama eğitimleri, web tasarımı ve kodlama eğitimleri örnek olarak verilebilir. Çocuğun ilgi alanları ve yetenekleri keşfedilmeli; o alanla ilgili teknolojiyi üretim odaklı kullanımı desteklenmelidir. Örneğin uzay ile ilgili bir merakı varsa bu konuda araştırma yapabilir.
- Tüketim odaklı kullanım ise; uzun süreli oyun oynamak, aşırı sohbet etmek ve aşırı, amaçsız video izlemek olabilir. Çocuklar; mutsuzluk, keder, gerginlik, yalnızlık gibi olumsuz durumlardan uzaklaşmak için ya da aile bağlarının zayıf olması durumunda, yapacak bir etkinlik bulamadıklarında teknolojiyi tüketim odaklı kullanırlar. Çocuklar, video oluşturma, arkadaşlarla bağlantı kurma, eğitici oyunlar oynama ve okul için araştırma yapma gibi internetin sunduğu birçok olanaktan kesinlikle yararlanabilmeli fakat bu durumda da ebeveyn çocuğu korumak için internet güvenliği ve zaman yönetimi uygulamalarını kullanmalıdır.
- Evde internete bağlı cihazlar ortak salonlarda bulundurulmalı ve çocuklardan zaman zaman çevrim içi ne yaptıklarını göstermeleri istenmelidir. Çocukların bilgisayar ve internet kullanımı izlenmelidir.
- Çocuklarınızı uygunsuz reklam, video vb. içeriklere karşı korumak için güvenli internet hizmetinden yararlanın. Bunun için <https://www.guvenlinet.org.tr/> adresinden yararlanabilirsiniz.



ÇOCUĞUM

12-17 YAŞ

GRUBUNDA

I. 12-17 YAŞ GRUBU DÖNEM ÖZELLİKLERİ

- Ergenlik dönemi, hızlı fiziksel büyümenin ve psikososyal değişimin olduğu bir gelişim aşamasıdır. Ergenliğin ilk yıllarında en önemli rol model aile bireyleridir. Bununla birlikte bu yaş grubundaki çocuklar arkadaşlarının düşünce ve davranışlarını çok önemserler ve onların ilgilendiği sosyal medya, dizi, film, oyun vb. gibi alanlara ilgi duyarlar.
- 13-14 yaşlarından itibaren ergenlerin temel iletişim aracını, sosyal medya platformları oluşturmaktadır. Bu yaşlarda hemcinslerinin yanı sıra karşı cinsteki arkadaşlarının düşünce ve kabulleri ön planda olacaktır. Aynı zamanda ergen aile içindeki mahremiyetine daha fazla saygı duyulmasını ister ve yalnız kalmayı tercih edebilir. Bu nedenle, ergenin teknoloji kullanımının ve sınırlarının konuşulmasında kullanılan yöntem ve dil çok önemlidir.

II. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 12-17 (ADÖLESAN) YAŞ ARASI İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Sosyal ihtiyaçlarını sosyal platformlarda gidermeye çalışma,
- Duygusal ilişkilerini tanımadığı insanlarla gidermeye çalışma,
- Akademik başarıda düşüş,
- Ebeveyn-ergen çatışması,
- Sosyal medya platformlarında bilinçsiz özel paylaşımlar,
- Uyku bozuklukları (çevrim içi olabilmek için uyumama),
- Depresif duygu durumu,
- Sosyal izolasyon (zamanının çoğunu teknolojik aletlerle geçirme),
- Ailesine ve çevresine dürüst olmama,
- Kilo alımı veya kaybı, sırt ağrıları, baş ağrıları, karpal tünel sendromu,
- Çevrim içi davranışın bir sonucu olarak suçlu, utanmış, endişeli veya depresif hissetme.

III. 12-17 YAŞ GRUBU İÇİN EBEVEYNLERE TAVSİYELER

- Sosyal medya, çevrim içi oyun, dizi, film gibi internet ile erişilebilen tüm platformların kullanımı “teknoloji kullanımı” olarak adlandırılmaktadır. Uzun süreli teknoloji kullanımının ve uygunsuz içeriklerin özellikle ergenlik dönemindeki çocukların beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilediğinin farkında olun.
- Ergenliğin ilk yıllarından itibaren teknoloji kullanımı konusunda doğru sınırlar çocukla birlikte konulmalı, teknoloji kullanım süresinin sağlıklı süreyi aşmasını izin verilmemeli ve tüm aile bireyleri bu kurala uymalıdır.
- Ergen çocuklar erişkine kıyasla daha kolay bağımlı hâle gelebilir. Bu nedenle bu yaş grubundaki çocuklarla yaşlarına ve gelişim düzeylerine göre iletişim kurulmalıdır.
- Çocuk kaç yaşında olursa olsun, öncelikle ev içinde teknoloji kullanım süresinin yanı sıra sosyal mecrada uygunsuz paylaşımlar konusunda da “emir kipi kullanılmadan” kesin bir dille uyarılmalı ve sınırlar belirlenmelidir.
- Aile içindeki herkesin belirlenen süre kuralına uyması sağlanmalıdır.
- Çocuğa telefonda veya bilgisayarda oyun oynama yasağı getirirken, onlara örnek bir tavır sergilenmelidir. Çocuk 13-14 yaşından büyük ise kurallar birlikte oluşturulmalıdır. Onun, okul ve ders takvimi ve önerisine göre orta yolda buluşmak kuralı dayatmaktan daha etkili olacaktır.
- Araştırmalar, çok fazla ekran karşısında sosyalleşen gençlerin, yüz yüze yapılan konuşmalar sırasında karşılarındakilerle göz teması kuramadıklarını göstermektedir. Bu gençlerden bir kısmının, kişisel alan duygusunun bozulduğu ve fiziksel olarak nerede olduklarına dair farkındalıklarının azaldığı saptanmıştır. Söz konusu gençlerde, yürürken insanlara veya objelere çarpma, uygunsuz yerlerde beklemeye veya durma gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Ekranla ya da sanal dünyaya uzun süreli maruz kalma, gerçek dünyaya dikkati vermek gerektiğinde kafa karışıklığı ve dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir. Ekran, ders ya da öğrenim amaçlı kullanıldığında, dikkatin sosyal medya platformlarına

- kayması, sonrasında hangi konuya odaklanacağına hatırlanamaması gibi durumlarda sanal ve gerçek ortam arasındaki fark ayırt edilememektedir. Uzun süre oyun oynayan, sosyal medya ya da başka nedenlerle internet ve teknoloji kullanan gençlerde, baş ağrısı, sırt ağrısı, konsantrasyon bozukluğu ve dikkat dağınıklığı görülebilmektedir. Bu gibi sorunlar yaşayan gençlere, sorunlarının azalması için; yatak içinde uzun süreli telefon ile meşgul olma veya oyun oynama davranışlarına ara vermeleri, süreyi kısaltmaları tavsiye edilmelidir. Bu sayede ergenlerin durumlarında bir değişiklik olup olmadığını kendilerinin kontrol etmeleri sağlanmalıdır.
- Ergenlik döneminin ilk yıllarında büyüme ve vücudunun değişmesi ile birlikte gençlerde sosyal medyada iyi görünme gibi konular ortaya çıkabilmektedir. Bedeni ile ilgili memnuniyetsizlik kaygısı yaşayan ya da bedeni hakkında merak ettiklerini öğrenmek isteyen ergen, cevabı sosyal medyadan ya da sosyal medya fenomenlerinden bekleme yanılığına düşebilir. Bu dönemdeki değişimin normal bir süreç olduğunu ve görünümüne önem vermesini normal karşıladığınızı, endişelendiği bir konu varsa yardımcı olmak istediğinizi söyleyin.
 - Çocuğa hangi sosyal medya platformunu veya kimleri takip ettiği, yargılamadan ve yine ısrarcı olmadan sorulmalı ve bu platformlara birlikte bakmak teklif edilmelidir. Ergenliğin ilk yıllarındaki çocuklar, ebeveynin bu teklifini genelde kabul edecektir. Ergen izin verdiğinde yargılamadan ve yorum yapmadan bir süre onunla birlikte internet ortamında izlediği konuları izlemekte fayda vardır.
 - Çocuk ve ebeveyn arasındaki iletişimin güçlü olması önemlidir. Çünkü ebeveynlerle çocukları arasındaki bağ arttıkça, uygunsuz içeriklerin anlatılması veya sanal ortamda geçirilen süre ile ilgili kısıtlamaların gündeme getirilmesi daha iyi sonuç verecektir. Ebeveynler yeterince iletişim kurmadan doğrudan onaylamadıklarını belli ederlerse, ergenler kendilerini ebeveynlerine kapatarak bu tür internet ortamlarında tek başına olmayı tercih edebilecektir.
 - Çocuklara sosyal medya fenomenlerinin önerdiği gibi yeme-içme, giyinme, zaman geçirme ve eğlenme davranışlarının aslında gerçeklerle çok da bağdaşmadığı söylenebilir. Bu konuda ikna edici örnekler verilebilir. 11-13 yaş grubu ergenler ebeveynlerinin önerilerine uymak konusunda ileri yaşlardakilere göre daha olumludur.

- Teknoloji kullanım süresi ile ilgili açık olarak sınırlama getirilmeli ve bu konuda aile içinde tutarlı olunmalıdır. Çocuk sınırlamaya uyum sağladığında ailece özel zaman geçirme planları yapılmalı ve bu şekilde çocuk ödüllendirilmelidir. Örneğin; belirlenecek bir gün birlikte film izleme, beraber alışverişe çıkma, beraber araba yıkama, birlikte pasta ya da yemek yapma, el işi yapma gibi her ailenin kendi sosyal çevre ve olanakları dahilinde ergen ile faaliyetlerin tutarlı şekilde sürdürülmesi kurallara uyumu da pekiştirir.
- Çocuğun seyrettiği film ve dizilerden, dinlediği şarkı sözlerinden ailenin haberdar olması gerekir. Şiddet içeren görsellerin veya içeriklerin, ergeni şiddet uygulamaya veya şiddete maruz kalmaya daha duyarsız hâle getirdiği görülmüştür. Şiddet içeren oyunlar, ergeni daha agresif yapabilmekte, anksiyete ve depresyona neden olabilmektedir. Ayrıca, pek çok ergenin sosyal medya üzerinden zorbalığa, kötü davranışa maruz kaldığı hatırlatılmalı ve böyle bir şeyin başına gelebileceği söylenerek, bu gibi durumlarda haber vermesi gerektiği ve kendisine yardım edileceği ifade edilmelidir. Ergen ile sosyal medyada yaşadığı sorunlar hakkında kesinlikle onu suçlamadan çözüm odaklı konuşulmalıdır.
- Ergenliğin ilk yıllarında, imkân varsa çocuğun düzenli bir spor aktivitesine başlaması sağlanmalıdır. Ergene bu yaşlarda spor yapmasının boy uzamasına faydalı olacağı söylenebilir. Gerekirse sporun faydaları ile ilgili ikna edilmesi için hekimlerden yardım istenebilir. Ergenin düzenli bir takım sporuna girmesi ekran karşısında geçirilen zamanı azaltacaktır. Ayrıca ekranda ilgi alanını daha sağlıklı tarafa çekebilir. Örneğin ilgi alanına giren spor ile ilgili maçları, oyun kurallarını, oyuncuların başarı hikâyelerini takip edebilir.
- Ebeveyn çocuk ile onaylamadığı teknoloji kullanım süresi veya içeriği ile ilgili konuşmayı; aile bireylerinin ve ergenin dinlenmiş, moralinin iyi olduğu zamanda ve uygun bir ortamda yapmalıdır. Konuşma "direkt öğüt verici, tehditkâr, cezayı ima edici, yargılayıcı veya suçlayıcı" olmamalıdır.
- Ebeveynler, teknoloji kullanımındaki rahatsızlık duyulan konu içeriğinden bahsederek ergenin ne düşündüğü ve bir çözüm önerisi olup olmadığını sorarak konuşmaya başlayabilir. Ancak, rahatsızlık hissedilen tüm konular aynı anda gündeme getirilmemelidir. Konuşma tıkandığında ise biraz ara vermenin iyi olacağı, uygun zamanda tekrar konuşmalarının daha iyi olacağı belirtilebilir.

- Bu yaş grubunda beraber film izlemeyi teklif etmek ve ilk başta yorumsuz olarak faaliyetine ortak olmak uygun olur. Onaylamadığınız bir içerik ile ilgili mesajlar, ergen ile aranızdaki bağ güçlendikten sonra o konu hakkında onu düşündürecek şekilde vermelidir. *"Xkişi ilginç bir kişilik, ancak, sence kullandıkları ürünlerden bu kadar çok bahsetmesi ya da marka önermesi mantıklı mı, ne düşünüyorsun?"*, *"Herkes aynı mı olmalı? Erkekler kaslı, kızlar ince; sanki gerçek dünya bu değil gibi, sen ne dersin?"*, *"Bu tür filmler görüldüğünden farklı bir mesaj mı vermek istiyor, çok bilinçli olmayan ergen yanlış bir anlam çıkarabilir mi?"*, *"Bu tür paylaşım yapan arkadaşın biraz mahremiyetini paylaşmıyor mu? Senden başkaları da görebilir, senin paylaşmanı onaylamıyorum."* şeklinde konuşmalar faydalı olacaktır. Öncelikle yanlış bulduğunuz içerik hakkında onun fikrini sorarak çocuğunuzu düşünmeye ve doğru olanı bulmasını sağlamaya yöneltmek faydalı olacaktır.
- Ergenlere kesin ve kararlı bir dille, onların mahremiyetine saygı duyduğumuzu ancak, erişkin olana kadar bizim sorumluluğumuzda olduklarını belirtmemiz gerekir. Bu yüzden belli aralıklarla onlara telefonda nelerle meşgul olduğunu soracağımızı, paylaşımları konusunda onaylamadığımız durumların olabileceğini, sosyal medyada bir sorunla karşılaştıklarında yanlarında olduğumuzu ve sorunu beraber çözebileceğimizi de belirtmeliyiz.
- Sosyal medya ergenlere ulaşılması zor standartlar göstererek kendilerini yetersiz hissetmelerine ve öz güvenlerinin sarsılmasına yol açabilmekte, bu durum da ergenin ruh sağlığının bozulmasına ve kendini toplumdandan ya da ailesinden soyutlamasına neden olabilmektedir. Ergenler, sosyal medya veya sanal bireyler ile yaşadığı problemleri öncelikle kendilerinin çözmesi yönünde desteklenmelidir. Kararlarının başkalarını (olumlu veya olumsuz) ve kendilerini nasıl etkileyebileceği ve çözümlerin neler olabileceği tartışılmalıdır.
- Yatmadan hemen önce ekrana bakmak uykuya dalmayı geciktirir ve uyku kalitesini bozabilir. Telefon ve bilgisayar ekranının yaydığı mavi ışık uyku hormonu olan melatonin salınımını bozar. Çocuğa telefonu yatak odasının dışına koyması gerektiği anlatılmalı ve tüm aile bu kurala uyum sağlamalıdır.



SAĞLIKLI NESİLLER İÇİN ÖNERİLER

YAPIN

- ▶ İnternet ve teknolojik cihazların kullanımı konusunda bilgi sahibi olun.
- ▶ Çocuğunuzu anlamaya çalışın. Ona internet kullanımı konusunda doğru, az ve önemli mesajlar verin.
- ▶ Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Ona kitap okuyun, onunla sohbet edin, birlikte keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın. Zamanınız olmadığında günlük rutin görevlerinizi beraber yapabileceğiniz bir etkinliğe çevirin.
- ▶ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktiviteler planlayın.
- ▶ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmelerini sağlayın.
- ▶ Çocuklarınızı mutlaka yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- ▶ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve internet ortamındaki arkadaşlarını tanıyın.
- ▶ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- ▶ Çocuklarınızın önce ebeveyni, sonra arkadaşı olun, onlarla oyun oynayın, film izleyin ama bunları ebeveyni olarak yapın. Aksi takdirde kurallar koyduğunuzda, çocuklarınız kuralları çok önemsemeyebilirler.
- ▶ Çocuklarınıza ev işleri konusunda sorumluluklar verin ve bu durumun sürekliliğini sağlayın (Örneğin odasını toplama, market poşeti taşıma, çiçekleri sulama gibi)
- ▶ İzledikleri anime ve çizgi film içeriklerini kontrol edin.

YAPIN

- ▶ İzlenen dizi ve animasyon dizilerinin uzunluklarını kontrol ederek günlük maksimum iki bölüm izlemesine izin verin, sınırlama koyun.
- ▶ Sadece ders çalışma üzerine program oluşturmayın, unutmayın beynin odaklanma süresi sınırlıdır.
- ▶ Çocuk sevdiği bir oyunu oynarken, sevdiği bir diziyi izlerken onu zorlayarak ders çalıştırmak ya da ona farklı bir görev vermek çocuğu yapılacak göreve düşman hâle getirebilir. Çocuğunuzun yaptığı aktiviteyi doyasıya yaşamasına imkân tanıyın çünkü yarım kalmış işlerde beyin yarım kalana yönelik isteğini sürdürmeye devam edebilir.
- ▶ Çocuğunuzun oyun zamanı, ders zamanı ve arkadaşıyla geçireceği zaman gibi günlük işlerini planlayın.
- ▶ Ev içi kuralları çocuklarla beraber belirleyin, kuralları mutlaka herkesin görebileceği bir yere asın (buzdolabı gibi) ve bu kuralları beraber takip edin.
- ▶ Ebeveynleri olarak çocuklarınıza karşı sabırlı, uyumlu ve tutarlı olun.
- ▶ Çocuklarınız ile ilgili durumlarda soğukkanlı davranın. Örneğin çocuk bir arkadaşıyla sorun yaşadığında aşırı tepki gösterirseniz çocuk bir sonraki aşamada sizinle bunun gibi durumları paylaşmayabilir.
- ▶ Çocuklarınızın sosyal medyada takipçisi olun, ona tanımadıkları kişileri arkadaş listesine eklememesini, adres ve telefon gibi bilgileri paylaşmamasını söyleyin.
- ▶ Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
- ▶ Arkadaşı olarak kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edin.

YAPMAYIN

- ▶ Teknolojik aletleri çocukları oyalamak ya da teselli etmek için kullanmayın. Onları oyuncak ya da ödül olarak sunmayın.
- ▶ Çocuğa yemek yedirirken çocuğun dikkatini televizyon, bilgisayar ya da telefona yönlendirmeyin.
- ▶ Çocuğa internet kullanımının olumsuz süreçleri ile ilgili sık sık aynı uyarıları yapmayın. Çocuk çok fazla mesaj verildiğinde mesajlara duyarsızlaşabilir.
- ▶ Çocuklarınızın video ve fotoğraflarını sosyal medya ya da diğer alanlarda paylaşmayın.
- ▶ Çocuğu eleştirmeyin, suçlamayın.
- ▶ Çocuğunuzun yaşadığı duyguları inkar etmeyin.
- ▶ Çocuğu yaralayıcı uyarılar yapmayın.

