

ŞEHİT ŞİRİN DİRİL ÇOK
PROGRAMLI
ANADOLU LİSESİ
TUĞÇE TEMİZ ÇALIK
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

DİJİTAL
ÇAĞDA
EBEVEYN
OLMAK VE
SINIR
KOYMAK

- **Dijital çağda ebeveyn olmak** çocuklarımızı dijitalleşmenin olumsuz etkilerinden koruma becerilerini geliştirmeyi gerektiriyor. Dijitalleşme küçükten büyüye hepimizin hayatında kolaylaşma sağlasa da özellikle çocukların gelişiminde negatif etkilere neden oluyor. Bu da ailelerin çocuklarına dijital kaynakları sunarken daha bilinçli olmasını, farkındalıkla gereken önlemleri almasını gerektiriyor.

- Aileler çocuklarının bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal gelişimini geriletmeyecek şekilde dijital kaynakları denetlemesi gerekiyor. Yani **dijital çağda ebeveyn olmak** çocuklara güvenli, etkili ve verimli dijital kaynak kullanımını öğretmeyi gerektiriyor.



Peki Dijital Çağ Nedir ve Dijital Kaynaklar Neleri Kapsamaktadır?

- Yaşadığımız yüzyıl aynı zamanda **Dijital çağ** olarak anılmakta başka bir deyişle **bilgi çağı** olarak da ifade edilmektedir. Dijital tüm bilgilerin yazılımlar aracılığı ile dijital ortama taşındığı çağdır. Günlük hayatımızdan başlayarak, eğitim, sağlık, kurumsal hayat gibi her alanda dijitalleşmenin hakimiyeti bulunmaktadır.



- Dijital ortama taşınan tüm bu bilgilerin insana ulaşması ise dijital ekranlar aracılığı ile olmaktadır. Bu da beraberinde gün içerisinde sınırsız dijital uyarana maruz kalmamız anlamına gelmektedir. Dijital kaynaklar bilgiye edinmek için kullandığımız tüm teknolojik cihazlardır. Televizyon, tablet, telefon, bilgisayar, akıllı saat, kitap okuyucu gibi pek çok cihaz dijital kaynaklarımızdır.

- Çocukların teknoloji bağımlılığı geliştirmemesi ve dijitalleşmenin çocukları olumsuz etkilememesi için aileler çocuklarına farkındalık kazandırmalıdır. Dijital kaynaklar bilinçli kullanıldığında yararları oldukça fazladır. Aileler çocuklarının bu kaynakları bilinçli kullanmayı öğrenmesine yardımcı olmalıdır. Aileler çocukların öz denetim becerisini pekiştirmeli ve çocuklarına teknoloji kullanımı açısından sağlıklı rol model olmalıdırlar.



Dijital Çağda Ebeveyn Olmak Anne Babalar İçin Nelere Dikkat Etmeyi Gerektiriyor?

- Günümüz anne babalarının kendi çocukluk deneyimleri ile çocuklarının çocukluk deneyimi birbirinden çok farklı. Bugünün ebeveynleri çocukluğunda bilgiyi daha çok deneyerek öğreniyordu; sokakta oyun oynuyor akranlarıyla sosyalleşiyordu.



- Televizyonlar yine vardı ama bu kadar fazla ve çeşitli içerik onların çocukluk döneminde yoktu. Her evde bilgisayar yoktu. Telefonlar bu kadar gelişmemişti. İnternet çok daha maliyetli ve sınırlıydı. Dolayısıyla fiziki ilişkiler devam ediyor, dijital kaynaklar bugünkü kadar yoğun kullanılmıyordu. Kısaca **dijital çağda ebeveyn olmak** ile çocuk olmak birbirinden oldukça farklı.

- Bugünün çocukları ise dijital çağın içerisine doğuyorlar. Doğdukları an itibariyle an be an fotoğrafları çekiliyor video kayıtlarına alınıyorlar. Her hareketleri dijital bir kareye dönüşüyor.



- Çoğu evde gün içerisinde yoğun olarak telefonla konuşuluyor, televizyonlar izlenmese dahi açık bırakılıyor. Dolayısıyla çocuklar teknolojiyle el ele büyüyor ve teknolojiden arındırılmış bir yaşamın nasıl olduğunu bilmiyorlar. Ancak bu noktada ebeveynin tutumu da çocuğun dijitalleşmeye bakış açısını etkiliyor.

Dijital Çağda Ebeveyn Olmak Yerine Dijital Çağda Bilinçli Ebeveyn Olmak Gerekiyor

- o **Dijital çağda ebeveyn olmak** ile dijital çağda bilinçli ebeveyn olmak birbirinden oldukça farklı. Dijitalleşmenin yeni dönemlerinde aileler dijital uyaranların insan üzerindeki negatif etkisini henüz bilmiyordu. Özellikle çocukların bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal gelişiminde yol açtığı tahribatlardan pek çoğumuz habersizdik.



- Bu dönemde çocuklar kontrolsüzce dijital kaynaklara maruz bırakıldı. Televizyon karşısında saatlerce oturtulan bebekler, tabletle yemek yedirilen, seyahat boyu elinde televizyon tablet olan çocuklar yetiştirildi. Bu çocuklarda zamanla dikkat dağınıklığı, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik görülmeye başlandı.

- Okulda dersi dinlemekte zorlanan, okumaktan sıkılan ya da okuduğunu anlamakta güçlük çeken çocuklar büyüdü. Yapılan çalışmalar sonucunda teknolojinin ve dijital uyaranlara kontrolsüz maruz kalmanın olumsuz etkileri üzerine ebeveynler bilgilendirildi. Şimdi aileler çok daha bilinçliler. Ancak çocuklara sınır koymak, öz deneyim kazandırmak özellikle teknoloji bağımlılığı geliştiren çocuklarda kolay değil.



Ebeveynler Çocuklarına Sınır Koyabilmeli

- Çocuklara iki yaşından önce televizyon izletilmemeli, telefon, tablet gibi dijital kaynaklar ellerine verilmemelidir. 2 yaşından sonra ise kısıtlı sürelerle ve ebeveynin belirlediği içeriklerle kullanım hakkı tanınmalıdır. Çocukların teknolojik ürünlerle yoğun etkileşimi bilişsel gelişim üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Dolayısıyla **dijital çağda ebeveyn olmak** çocuklara bilinçli sınır koyabilmeyi gerektirmektedir.

- Okul öncesi dönemde çocukların beyni hızlı bir gelişim sürecindedir. 7-8 yaşına kadar çocukların zeka gelişiminin neredeyse tamamı oluşmaktadır. Bu nedenle küçük çocuklar yaşamın ilk yıllarını dijital kaynaklardan olabildiğince uzak geçirmelidir. Çok renkli, çok sesli, uyaran fazlalığı olan oyuncaklar da çocukların uzun süreli kullanımına bırakılmamalıdır. Çocuklar teknolojik cihazlar yerine kitaplar, eğitsel materyaller, oyuncaklar, hamurlar gibi yaşına uygun materyallerle kaynaştırılmalıdır.

- Çocuk mümkün olduğunca akranlarıyla vakit geçirmeli, fiziksel enerjisini koşarak, oynayarak, eğlenerek boşaltmalıdır. Evde hareketsiz kalan, sürekli ekran karşısında tek yönlü uyarılara maruz kalan çocukta negatif enerji birikir. Bu ocuklar daha öfkeli, dürtüsel, saldırgan ve tahammülsüz olabilirler. Ekranda maruz kaldıkları renk patlamaları, hızlı görsel geçişler bu tempoya zihinlerinin alışmasına neden olur.





- Bir süre sonra çocuk okunan kitaptan keyif duymaz. Renkler cansız, konular keyifsiz gelmeye başlar. Üstelik dikkati kolayca dağılır. Çocuğunuza sınır koymanız, 2 yaşından sonra yaşına uygun sürelerle dijital kaynakları kullanmasına müsaade etmeniz önerilmektedir. İçerikleri mutlaka öncesinde siz uygunluk açısından değerlendirmelisiniz. İçerik çocuğun yaşına uygun mu? verdiği mesaj nedir? çocuk bu içerikle ne kazanabilir ebeveynler değerlendirmelidir.

Çocuğunuza Keyifli Alternatifler Bulun ve Ona Zaman Ayırın

- **Dijital çağda ebeveyn olmak** oldukça zor. Eskiden aileler çocuklarının arkadaşlık ilişkilerini takip eder, gittiği sosyal ortamların güvenilirliğini kontrol ederdi. Şimdi ise çocuklar fiziken evde ve yalnız olsalar da sanal dünya sayesinde diledikleri herkesle sosyalleşebiliyor her ortamda bulunabiliyorlar. Bu durum ailelerin çocuklarını denetlemesini zorlaştırıyor.

- Çocuğun tehlikelere karşı bilinçli farkındalık geliştirebilmesi için ise aileyle daha sıcak ilişkilerin kurulması gerekiyor. Çünkü ailede sevgiyi, ilgiyi, güveni bulan çocuk sanal dünyada ya da dışarıda bu arayışlara girmiyor. Çocuk ailesine kendini yakın hissettiğinde hatalarıyla yüzleşmekten ya da zorlandığında ailesinden destek almaktan çekinmiyor.



- Çocukların iç dünyasını bilebilmek ve denetlemeye gerek kalmaksızın onların nasıl bir dünyada yaşadığını öğrenebilmek için iyi ilişkiler geliştirmek gerekiyor. Bunu sağlayabilmenin ilk koşulu ise çocukla etkin zaman geçirebilmek. Ancak çocukla zaman geçirirken etkin iletişim kurabilmek ve keyif alabilmek gerekiyor. Bu nedenle de beraber vakit geçirirken karşılıklı doyum alabilmek için ebeveynlerin dikkat etmesi gereken hususlar var.

- Öncelikle ebeveynlerin çocuğuyla vakit geçireceği zamanlara farklı iş planları koymaması gerekiyor. Fiziken, ruhen, zihnen ebeveynin çocuğuyla birlikte olması gerekiyor. Ebeveynin çocuğuyla iletişim kurarken parmak uçları ile burnunun aynı yöne bakması gerekiyor. Çocuğuna “ben řu anda şimdi ve burada seninleyim” mesajını ebeveynin davranışlarıyla çocuğa hissettirmesi gerekiyor. **Dijital çağda ebeveyn olmak** kendi duygu ve düşüncelerin üzerinde daha fazla denetim sağlamayı gerektiriyor.



- Ebeveynin çocuğuyla zaman geçirirken gündelik işlerine, sorumluluklarına, dış dünyada olup bitenlere zihnini kapatması gerekiyor. Ertesi gün yapacağı yemeği ya da işyerindeki bir sunumu düşünen ebeveyn şimdi ve burada çocukla birlikte olamıyor.



- Çocuklar ise duygu kapanı; ebeveynin beden dilinden, ses tonundan o an kendisiyle olup olmadığını anlıyor. Bu durum birkaç kez tekrar ettiğinde çocuk kırıklığa uğruyor. Bir süre sonra ebeveyninden uzaklaşıyor, oyun tekliflerini reddediyor ve çocuk pasif agresif davranışlar sergiliyor. İlgisi ve sevgiyi beklediği şekilde alamayan çocuk temin edemediği ihtiyaçlarını farklı ortam ve kişilerde arıyor.

Dijital Çağda Ebeveyn Olmak Bilinçli Rol Model Olmayı Gerekir

- Günümüz ebeveynleri medya kullanımı göz önünde bulundurulduğunda 3 gruba ayrılmaktadır. Medya odaklı ebeveynler günlerinin büyük bir bölümünü medya araçları karşısında geçirmektedir. Bu ebeveynlerde günün yaklaşık 11 saati ekran karşısında geçmektedir. Dolayısıyla yemek yerken, ailecek sosyalleşirken, iş yaparken ya da dinlenirken ekrana maruz kalmaya devam ederler.

- Ortalama medya kullanan ebeveynler ise günde 4-5 saatlerini ekran karşısında geçirirler. Bu aileler medya merkezli ailelere göre ekran kullanımını daha denetimli hale getirmektedirler. Ancak yine de ekran karşısında geçen zaman onlar için keyiflidir.



- Sınırlı medya kullanıcısı ebeveynler ise ekran karşısında ortalama 1-2 saat geçirmektedir. Bu da onların ekran odaklı olmadığını ve günlerinin büyük çoğunu ekran dışı etkinlik ve uğraşlarla geçirdiğini göstermektedir. **Dijital çağda ebeveyn olmak** zamanın farkına varılmaksızın geçmesini sağlayan dijital kaynakları bilinçli kullanabilmeyi gerektiriyor.

- Zamanı verimli geçirmek için ebeveynlerin çocuklarla birlikte teknolojiden uzak etkinlikler yapmaya özen göstermesi gerekiyor. Ancak bunu yapabilmek için ilk önce kendileri ekran kullanımına ayırdıkları zamanı denetlemelidir. Çocuklar en iyi model alarak öğrenirler. Ebeveynlerinin televizyon, tablet, telefon karşısında saatlerce vakit geçirdiğini gören çocuğun dijital kullanımını kısıtlamak kolay değildir.



- Ebeveynlerinin elinde sürekli telefon gören çocuk için telefon ilgi çekicidir. Ebeveyninin elinde sürekli kitap gören bir çocuk için ise kitap daha ilgi çekicidir.
- Öyleyse ailelerin kendi dijital kaynaklarını ve bu kaynaklara ayırdıkları zamanı düzenlemesi gerekir. Ebeveynleri aynı düzeni çocuklarının kullanım alışkanlığı üzerinde de yeniden sağlaması gerekir.

- Ancak dijital kaynakları yasaklamak ya da herhangi bir açıklama yapmadan çocuğu ekrandan uzaklaştırmak çözüm değildir. **Dijital ađda ebeveyn olmak** ocuđa ekran karşısında geçireceği vakit yerine yine keyif alabileceği alternatifler sunmayı gerektiriyor. Günüň hangi saatlerinde ve ne kadar süreyle dijital kaynakların kullanılabilceği çocuğa en başından söylenmelidir. Sınırların belirli olması, bilinçli rol model olunması ve alternatifler sunulması çocuğunda bilinçli farkındalık kazanmasını sağlayacaktır.

Dijital Kaynaklar ve Dijital İçeriklerle İlgili Bilgi Edinin

- Ebeveynlerin çocuklarını dijital kaynaklarla tanıştırmadan önce hangi yaşta ne tarz içerikler izlenebileceğini araştırması gerekir. İçeriklerin yaşa uygunluğu, kalitesi ve eğiticiliği değerlendirilmelidir. Bu değerlendirme sadece izleyeceği film ve çizgi diziler için değil oyunlar ve dijital aktiviteler için de yapılmalıdır. Çocuğun hangi yaşta hangi kaynakları ne kadar süreyle kullanabileceği de öğrenilmelidir.

- Bazı oyunlar çocuklar görsel-işitsel dikkat sürelerini, aritmetik becerilerini, dil gelişimlerini geliştirmektedir. Ancak bu oyunlara fazla maruz kalmak olumlu kazanımların yerini pek çok gelişim alanında gerilemelere bırakabilmektedir. Bu nedenle **dijital çağda ebeveyn olmak** çocuklara sunulan teknolojik ürünler hakkında bilgili olmayı gerektirir.





- Özellikle okul döneminde çocuğu olan aileler çocuklarının gelişimlerini destekleyecek dijital içerikler konusunda uzmanlardan destek alabilir. Dijital içerikleri belirlerken çocuğun baskın zeka alanı da değerlendirilmelidir. Bir çocuğun ilgisini çeken oyun, aktivite başka bir çocuğa sıkıcı gelebilir. Yine içeriklerin mutlaka çocuğun yaşına, gelişimine uygun olarak seçilmesi çocuğun olumsuz etkilenmemesi için önemlidir.

- Çocuk zorlandığı bir oyunda hem ilgisini kaybedecek hem de başarısızlığın getirdiği yetersizlik duygusunu pekiştirmiş olacaktır. Tüm bunlar sağlandığında **dijital çağda ebeveyn olmak** çok daha kolay ve keyifli hale gelebilmektedir.

ŞEHİT ŞİRİN DİRİL ÇOK
PROGRAMLI
ANADOLU LİSESİ
TUĞÇE TEMİZ ÇALIK
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜR
EDERİZ...