

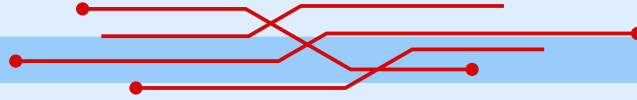


DİJİTAL DÜNYA VE ÇOCUK

Beypazarı Rehberlik ve Araştırma Merkezi



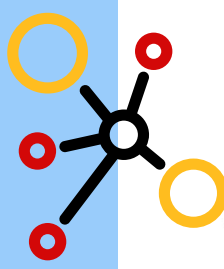
İstesek de istemesek de teknolojik hayatımızın önemli bir parçası haline gelmektedir. Teknolojik cihazları satın almak ve çocuklarımıza avantajlı bir başlangıç sunmak konusunda gittikçe artan bir baskı altındayız. Çocuklarımız daha küçük yaşlarda dijital dünyada yer almaya başladılar, bu süreçte bize düşen ebeveyn olarak onların yanında durmak ve uzak durmasının söz konusu olmadığı güvenliğini ve gelişimini düşünerek bu dünyayı sağlıklı bir şekilde keşfetmelerini sağlamaları konusunda yardımcı olmaktır.



Toplum olarak, teknolojiyi kullandığımız sürelerde davranışlarımız, duygularımız, uykularımız, sosyalliğimiz, etkileşimlerimiz, hareketlerimiz ve öğrenmelerimiz etkilenmekte ve değişmektedir. Çocukların dijital çağda büyüyüp gelişmelerinde etkilenecek 7 temel konu başlığı bulunmaktadır. Bunlar: dil, fiziksel hareket, ilişkiler, uyku, oyun, beslenme ve ifade işlevi becerileridir. Çocuklarımızın da bu süreçlerindeki değişimleri görmezden gelemeyiz. Örneğin, ekranın DEHB'na yol açtığına dayalı araştırmalarda aşırı ve/veya uygunsuz ekran kullanımı ile dikkat sorunları arasında bir korelasyon olduğuna dair bilgi ispatlanmıştır, ama sık görüntü ve içerik değişiminin çocuklarda dikkat sorunları oluşturduğuna dair kesin bir kanıt bulunamamıştır. Dikkat problemi yaşayan çocuklar, hızlı değişen, art arda gelen verileri aldıkları için mi ekrana bağımlı hale geliyorlar? Ekran temposu ve coşkun enerjisi olan aktivite ve aksiyon iştahını tatmin ettiği için mi bu çocukları çekiyor, yoksa ekranlar ses yoğunluğu ile çocukların dikkat problemi yaşamasına sebep oluyor? Bu nedenler bilinmiyor.



Oyun bağımlıları sık sık oyun ortamlarının kendilerini güçlü hissettikleri, başkaları tarafından saygı ve değer gördükleri tek yer olduğu söyleniyor. Bu çok güçlü bir tuzak ve çocukların zaman zaman bağlanma sorunları yaşamasının nedeni olabilir.



Görünüşte çok doğal ve basit olsa da bebeklerle ve küçük çocuklarla kurduğumuz karşılıklı etkileşim, onların dil ve duygusal becerilerinin gelişmesi için gerçekten faydalı olur. Teknoloji özellikle çocuklarda işler belleğinde dikkat toplamaya, dürtü kontrolünde iyileştirme ve zihinsel esnekliği desteklemektedir. Görüntülü sohbet teknolojileri, interaktif teknolojiler, karakter ilişkileri, fotoğraf kullanımı bellik inşasında yararlı olduğu kadar anıları kaybetme korkusu, kendini yönetememe becerisi, sosyal becerilerin noksanlığı, siber zorbalık, şiddet içeriğine maruz kalma, pornografiyle karşılaşma gibi durumlarda çocukların ilişkilerinin gelişmelerine köstek olmaktadır. Kendini yönetmeyi ve duygularla başa çıkmayı öğrenmek çok önemli bir yaşam becerisidir. Bu çocukların sadece deneyimle öğrenebileceği bir beceridir. Sosyal bakımdan nasıl uygun tepkiler verebileceklerini öğrenmek için, çocukların duyguları kelimenin tam anlamıyla birinci elden deneyimlemesi gerekir. Davranış sorunlarını, öfke nöbetlerini savuşturmak, duygusal patlamayı önlemek, çocuğun eline telefonu tableti vererek olmayacaktır. Teknoloji uygun kullanırsa ve yüzyüze etkileşim fırsatlarının önüne geçmezse, çocukların dil gelişimini destekleyebilir. Teknoloji, dil gelişimine şu biçimde yardımcı olabilir: Birlikte televizyon izlemek, televizyon, kitap uygulamaları, sesli kitaplar, interaktif teknolojileri kullanımı vb. Çocukların hayal güçlerini zenginleştirici, düşünmelerini sağlayıcı, yaratıcılıklarını sergileyebilecekleri, yeni deneyimlerle karşılaşabilecekleri dijital ürünleri tercih etmeleri için teşvik etmeliyiz. Bu sayede birlikte geçirilen zamanda çocuklar üstündeki olumsuz medya etkilerini hafifletmek ve uygunsuz içeriğe maruz kalma ihtimallerini azaltmak, çocukların teknoloji kullanarak öğrenme ve ondan faydalanma ihtimallerini arttırmak işimiz kolaylaştırıcaktır. Ekran açmalarından önce, sonra ve açtıkları sırada ne izlediklerine ve ya ne yaptıkları konusunda onlarla konuşun. Konuşmak için fırsatlar sunun, etkileşim kurmaya ve sohbet etmeye teşvik edin. Çocukların ekran başında geçirdiği zamanın içeriğine ve bağlamına odaklanırsak gelişimleri üstünde olumlu etkiler yaratabiliriz.



Sağlıklı yemeyi destekleyen pek çok uygulama ve internet sitesi olsa da bunların en son araştırmalara ve güvenilir kaynaklara dayandığından emin olmalıyız. Ayrıca teknolojinin, sağlıksız gıdalar, atıştırma kalıpları, ekran başında yenen yemekler ve düzensiz yeme alışkanlıklarını teşvik eden reklamlar aracılığıyla çocukların beslenmesini nasıl sekteye uğratabileceğini de fark etmeliyiz.





Çocukların Teknoloji Bağımlılığına Yönelik İşaretleri:



- Teknolojiye kendini kaptırmış halde çok fazla zaman geçiriyorsa,
- Kafası sürekli teknolojiyle meşgulse,
- Sosyal durumlardan geri çekiliyorsa,
- Teknolojiye aşırı kullanmaktan kaynaklanan yetersiz uyku yüzünden yorgun ve sinirli ise,
- Daha önce sevdiği geleneksel aktivitelerden uzak duruyor ya da artık bunlardan keyif almıyor ise,
- Teknolojik aktiviteleri bırakma ya da kesme girişimi olduğunda huzursuz, kaprisli, depresif ya da sinirli ise,
- Teknoloji kullanımının süresi ebeveynlerden, öğretmenlerden ya da danışmanlardan gizlemeye çalışıyor yada bu konuda yalan söylüyor ise,
- Aynı sürede tatmine ulaşmak için gittikçe artan sürelerle teknolojiyi kullanıyorsa,
- Psikolojik sorunlarla başa çıkmak ya da onlardan kaçınmak için teknolojiyi kullanıyor ise,
- Okuldaki performansını bozacak seviyede teknoloji kullanıyorsa teknoloji bağımlısı haline gelemeye yakın yada teknoloji bağımlısı olmuştur.



Dijital alışkanlıkların çocuklarımıza zararı olmadığından emin olmak için yaptıklarının dikkatlice kontrol etmeliyiz. Ayrıca onların beyinleri ayna nöronlar sayesinde taklit edecek şekilde hazırlandığı için ebeveyn olarak kendi teknoloji kullanımımıza dikkat etmeliyiz. Çocuklarımızın rol model davranış becerisi, dijital çağda ebeveynliği pek çok yönden etkiler ama özellikle de çocuklarımızın yanında teknoloji kullanmamız etkilidir. Bizim dijital alışkanlıklarımız çocuklarımız tarafından dikkatlice izlenir ve taklit edilir (sık sık telefonu kontrol etme, televizyonu izlediğimiz saatler). Çocuklar, bizim hakkında hiçbir şey bilmediğimiz pek çok konuyu dijital cihazdan öğrenir ve benimser. Küçük çocuklara teknolojiyi tanıtırken temkinli ve iyi düşünülmüş bir yaklaşım benimsemeliyiz. Zararlı içeriğe maruz kalma sonucu geleneksel gelişimin olumsuz şekilde sekteye uğraması, temel gelişim deneyimlerinin yerini alması ve sağlık riskleri gibi problemler daha küçük yaşlarda ortaya çıkmaktadır. Teknoloji; bir çocuğun görsel ihtiyaçlarına anında cevap verir, yeni gelişen becerileri dengeler, seçim yapma imkanı tanır. Teknolojide bilgiyi düzenlemek kolaydır, teknoloji anında geribildirim ve memnuniyet sağlar, farklılaşmayı sağlar, interaktif öğrenmeye olanak sağlar, içerik yaratma imkanı verir ve bilgiye anında erişim kolaylığı sağlar. Teknoloji bir amaç doğrultusunda ve gelişim açısından uygun biçimlerde kullanıldığında küçük çocukların dahi gelişimini destekleyip katkı sağlayabilir. Bu karmaşık gibi kolay ve sıra sürede oluşan aşamalarda çocuklarımıza doğru rol model olmalı, dijital alışkanlıklarda yol göstermeli ve biçimlendirmeliyiz. Çocuklarımızın da bizlerin teknoloji mentörleri olmamıza ihtiyaçlar bulunmaktadır. Çocukların yanında asla telefon kullanmayın, denilemez, kastedilen bu değildir. Ama çocukların yanındayken model oluşturduğumuz sağlıklı teknolojik alışkanlıklarımız konusunda dikkatli olmayız. Teknoloji sistemi içinde harcadığımız çok fazla zaman, dikkatimizi çocuklara vermekte zorluk çekebilir, kurduğumuz ilişki biçimine potansiyel olarak zarar verebilir ve yıpratır. Bu yüzden olumsuzlukların farkında olup onlara teknolojinin ve kendilerinin rolü konusunda daha güçlü mesajlar vermeliyiz.





Eğer çocuklarımız siber zorbalığa maruz kalırsa, şunları yapmaları konusunda ısrarcı olmalıyız:

- Dur: Zorbalık eden kişiye yanıt yazma.
- Zorbalığı yapan kişiyi engellemek
- Olayın kanıtlarını elde tutmak
- Bildir: Bu olayı internet sitesinin yöneticisine ya da okula bildirmek
- Destekleme: Tüm süreç boyunca aile ve öğretmen olarak çocuğun yanında olmak.

Arka planda açık televizyon çocuğun dikkatini oyun ya da öğrenme gibi başka değerli ve önemli aktivitelerden uzaklaştırabilir. Bu da onların dil ve sosyal gelişimlerini etkileyebilir. Arka planda açık olan televizyonun çocuklar üstünde olumsuz etkisi olduğunu, oyunlarını böldüğünü ve dil becerilerinin gelişimine engel oluşturduğunu biliyoruz. Ayrıca çocukların ebeveynleri ile olan ilişkilerini de değiştirmektedir. Ekranların çocuklarla etkileşimlerimiz sırasında araya girmesine izin vermeyin, çocuklarla bol bol karşılıklı etkileşim kurun ve onlarla konuşurken akıllı telefonları bir kenara bırakın.

Kendi cihazlarımıza, çocuklarımıza zarar verecek kadar kaptırmamaya dikkat etmeliyiz. Çocuklarımızın yanında nasıl ve ne zaman kullandığımız konusunda dikkatli olmamız gerekir. Çocuklarımızın güvenliğini ekran takıntımızla tehlikeye atmadığımızdan emin olmamız çok önemlidir. Kendi teknolojik alışkanlıklarımız konusunda dikkatli olmalıyız.



Teknolojiden bağımsız bölgeler evde oluşturmak, teknolojinin girmeyeceği alanları çizmek, teknolojiden bağımsız zamanları belirlemek, bir amaç için kullanmak, çocuğun dikkatinin teknolojik aletlere hangi zaman aralığında kaydığını gözlemlemek ebeveyn olarak bizlere avantaj sağlar. Ev içinde telefonsuz zamanlar yaratılabilir. Gün içinde telefonların kullanılabilmesi kesin zaman dilimleri belirleyin. Bu zaman dilimlerini belirlemek, telefonlarımızı kullanamayacağımız zamanları belirlemekten daha kolaydır. Belki sosyal medyayı sabah, öğlen ve gece, e-postalarımızı da günde iki defa kontrol edebiliriz. Bu zaman dilimleri, bireylerin iş duruma ve aile yapısına göre değişiklik gösterebilir. Sınırları belirlersek bunlara bağlı kalma ihtimalimiz hiç belirlenmemiş olmaktan daha fazla olacak ve uymak için çaba gösterilecektir. Sınırları net bir şekilde koyup kurallara aile olarak bağlı kalın. Tek seferlik 'evet' demek ya da ekran başında daha fazla zaman geçirme isteklerine boyun eğmek çabucak riskli bir durum yaratabilir. Çocuklarımızın sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi için ekran başında geçirilen zaman konusunda sağlam sınır koymamız gerekir. Ölçülü olmayı öğrenmelidirler. Çünkü dijital aşırı yükleme çocuklarımıza sosyal, fiziksel, duygusal, ve zihinsel gelişimine zarar verebilir. Bu yüzden çocukların teknolojiyi nasıl idare edeceklerini anladıklarından emin olmalıyız.



Çocuklar bağımsızlaştıkça ekrana maruz kalışları da genellikle artar. Bu siber zorbalık ve uygunsuz içeriğe erişim riskini artırır. Eğer çocuklarımızla erken yaşlardan itibaren teknoloji hakkında açık ve sürekli konuşmalar yapar ve internette yaptıkları şeylere samimi bir ilgi gösterirsek, onların herhangi bir kötü olayı yada sorunu gelip bize anlatma olasılığı artar. Ama teknoloji evimizde ya da okulda sadece kullanılan veya nadiren konuşulan bir şeyse, çocuğumuzun sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturmasını garanti altına alacak sohbetler etmiyoruz, demektir. Bunun yerine, teknoloji büyük ihtimalle tabu yada korkulan bir şey haline gelmiştir.

Ebeveynler ve eğitimciler olarak sosyal medya sitelerinde neyi paylaşmanın güvenli ve uygun olduğunu, çevrimiçi nasıl uygun etkileşimler kurabileceğini çocuklara öğretmemiz lazım. Pek çoğumuz, dijital dünyaya doğuştan aşina oldukları için çocukların internette nasıl davranacağını bildiğini varsayabiliriz ama çocukları yine de çevrimiçi görgü kuralları, etkileşim ve güvenlik becerileri konusunda detaylı biçimde eğilmeleri gerekir. Ayrıca ebeveynler olarak kontrolleri sağlamak ve filtreler kurmak, interaktif teknolojiler bulmak görevimizdir.

Uykudan 90 dakika önce, çocuğun teknolojiden uzaklaşabileceği bir süre oluşturun. Bu sağlıklı teknoloji alışkanlığıdır. Çünkü çocukların entelektüel yeterliliklerini, davranış ve gelişimlerini etkiler. Ekran kullanmak uykuya dalmayı daha zor kılar. Uykunun yerini alan ekranlar, aşırı uyarılmış beyinler, melatonin üretimini engelleyen mavi ışık, kötü uyku hijyeni, korkutucu içerik, elektromanyetik radyasyon salınımı uyku düzensizlikleri yaratabilir. Önlem amaçlı olarak çocukların uyku vaktinden önce kullanılan ekranların parlaklıkları düşürülebilir, mavi ışık emisyonu azaltmak için çocuk ile cihaz arasındaki mesafe artırılabilir.





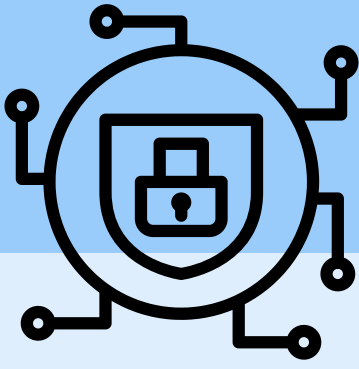
Ebeveynler ve eğitimciler olarak, çocukların teknolojiyi sağlıklı biçimlerde kullanmadığı takdirde karşı karşıya kalacağımız gelişim ve sağlık risklerinin bazılarının farkında olmalıyız. Cihazlar aşırı ya da uygunsuz kullanılırsa, çocukların fiziksel ve duygusal sağlığı ile gelişimi için potansiyel riskler söz konudur. Küçük çocukların dijital cihazları nasıl kullanacağı konusunda dikkatli kararlar vermeli, bunları sürdürülebilir ve sağlıklı yollarını onlara göstermeliyiz (elektromanyetik radyasyon riskleri, beden algısı, görme, kas-iskelet sorunları, işitme vb.). Çocukların kablosuz ağa maruz kalışlarını azaltmalıyız. Kullanmadığımızda modemleri kapatalı, mümkün olduğunca ethernet kablosu kullanalım, mobil cihazları kucağa almayalım ve bedenden uzak tutalım. Kablosuz ağa ihtiyaç yoksa telefonları ve tabletleri uçuş moduna getirelim. Çocuklarla beden algısı hakkında konuşalım ve medya ile gerçek yaşamdan sağlıklı örnekler bulalım. Olabildiğince kısa sürede sağlıklı medya alışkanlıklarını belirleyip bunları uygulayalım. Bağımlılığa götürecek sağlıksız alışkanlıkları benimseme ihtimallerini ortadan kaldıralım. Çocuklara doğru duruşu, ses yüksekliği, göz pozisyonu ve arada dinlenmeleri hatırlatalım. Çocukların ekran alışkanlıklarının fiziksel gelişimleri üzerindeki uzun vadeli etkilerini henüz bilmediğimizi göz önüne alarak, bazı ihtiyatlı kurallar benimsemeli ve ekran başında geçirilen zamanın çocukluğa tümüyle dengeli bir yaklaşımın bir parçası olduğundan emin olmalıyız.



Medyada çocuğunuzla olan yaşamınıza gerçek hayatta olduğu gibi davranın. Farklı davranarak yada gerçek dışı durumlar yaratarak sosyal medyada görünür olmak, çocuğunuzun size ve sosyal medyaya algısını tamamen değiştirebilir. Çocuğunuzun hem gerçek hem de sanal dünyasındaki arkadaşlarını tanıyın. Hangi platformları, yazılımları ve uygulamaları kullandıklarını, internette nelere gittiklerini ve çevirimiciyken neler yaptıklarını bilin. Sınırlar koyun, oyun oynamasını teşvik edin, birlikte oynayan aileler birlikte öğrenir, yüzyüze iletişimin kıymetini anlar, iyi bir model olun. Ergenlerin hem gerçek hem de sanal dünyada uygun şekilde davrandığından emin olun. Platformlarda gizlilik ayarının olmasına rağmen her şeyin gizli kalmadığını ve ergenlerin internette paylaştığı fotoğrafların, düşüncelerin ve tavırların anında silinemez biçimde onların dijital ayak izlerinin bir parçası olduğunu onlara hatırlatmak gerekir. İletişim hatlarını açık tutun ve soruları ya da endişeleri olursa size gelebileceklerini ve söyleyebileceklerini ifade edin.

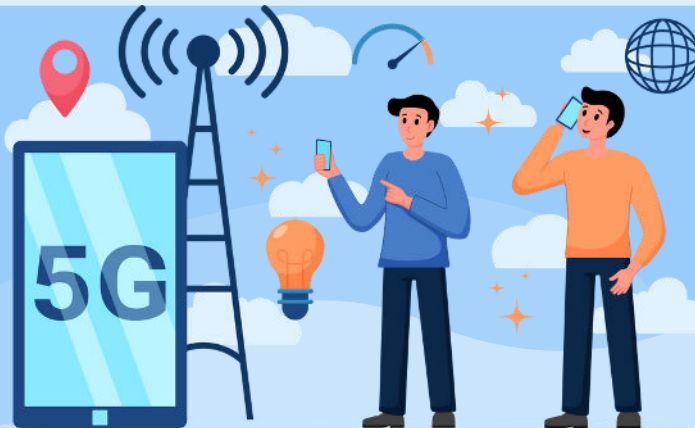


Teknolojinin verimli kullanımında farkındalığı öğretmek, çocuklarda duygusal, sosyal ve fiziksel sağlığı iyileştirir, davranışlarını ve duygularını yönetmelerini sağlar, stresi, endişeyi ve uyku sorunlarını azaltır, bilişsel performansı ve yürütücü işlev becerilerini iyileştirir, kişisel öngörülerini geliştirir, anlaşılabilirliği öğrenir, duygusal dengeyi sağlar, üstün dikkat ve esnekliğe sahip olurlar, olaylar karşısında farklı bakış açıları geliştirir. Çocuklarla birlikte anda olmak ve anı yaşamının yollarını geliştirmeye başlayın.



Teknolojiyi duygusal emzik gibi kullanmayın. Çocuklara sakin ve sessiz tutma konusunda medya çok etkili olabilir ama onların sakinleşmeyi öğrenmelerinin tek yolu bu olmamalıdır. Çocukların güçlü duygularını tanıyıp nasıl idare edebileceklerini öğrenmeleri, sıkıntıya aşabilecekleri aktiviteler bulmayı ya da nefes alıp vererek durmayı, sorun çözme yollarını konuşarak ve duygularını aktarabilecekleri başka stratejiler bularak sakinleşmeleri gerekir. Çocuklarınızın çocuk olduğunu unutmayın. Çocuklar medyayı kullanırken hata yapacaklardır. Hataları empatiyle yaklaşmayı ve hatayı öğrenme anına dönüştürmeye çalışın. Cinsel içerikli mesajlaşma, zorbalık ya da kendi kendine zarar vermeyi gösteren fotoğraflar gibi düşünmeden yapılan bazı davranışlar, ileride sorun olabileceğini gösteren ikaz işareti olabilir. Çocuklarınızın davranışlarına daha yakından bakın ve ihtiyaçlar olursa destekleyici profesyonel yardıma başvurun.

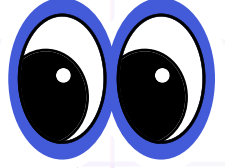
Çocukları çoklu görevden vazgeçirin ve çocuklara nasıl tekli görev yapabileceklerini öğretin. Mümkün olduğunca bir seferde bir görev yapın. Çocuklara yavaşlama öğretilmelidir ve biz buna model oluşturmalıyız. Kendi dikkat ve belleğimizi de düzen sokmalıyız.



Ebeveynler olarak yapabileceklerimizin pratik listesi:



- Katı kurallar belirleyin.
- Süreye değil miktara, çocukların teknolojiyle ne ürettiğine ve ne tükettiğine odaklanın. Değişimi kademe kademe uygulayın.
- Zamanlayıcı kullanın. Yeşil zaman ve ekran zamanı dengesini kuralım.
- Ekrandan uzakta dönüşmeye ihtiyaçları olduğuna dair ipuçları sunun.
- Cihazları kendilerinin kapaması konusunda çocukları ikna edin. Teknolojiden uzaklaşmayı öğretelim.



- Yedek planınız olsun. Cihaz kapattıktan sonra yapılacak aktiviteleriniz belli olsun. Aktivite takası yapabilirsiniz, seçenek sunun.
- Kötü polisi oynayın. Sınırları uygulamayı kendi yapana kadar devam edin ve pes etmeyin.
- Talepleri saygılı bir biçimde dinleyin. Çocukların bakış açısından görmeye çalışın.



- Güvenlik ve rahatlık sunun. Duygularınız ifade edin. Duygularını etiketlemeye çalışın ve duygusal kelime dağarcıklarınızı geliştirin.
- Rahatsızlık hissettiğiniz için taleplerine boyun eğmeyin. Katı olun, çocuğunuz kısa zamanda öfke nöbetinin bir pazarlık aracı olmadığını öğrenecektir.
- Evet yada belki demekten kaçınmın. Öfke nöbeti yaşadıktan sonra gelecekteki durumları daha iyi nasıl idare edebileceğinizi konuşun. Uygulamak istediğiniz değişiklikleri net biçimde konuşmalı ve neden önemli olduklarını açıklamalıyız. Çocukları da sürece dahil etmeliyiz.

*Bültenimizdeki bilgiler Kristy Goodwin'in Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek adlı kitabından alınmıştır.

