

# DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUK BÜYÜTMEK VELİ E BÜLTENİ



## ◆ 100.YIL ORTAOKULU ◆ DÜZCE

**Bu kitapçık MEB'in 2022-2023 eğitim öğretim yılı rehberlik hizmetleri için belirlediği "Bilinçli Teknoloji Kullanımı" genel hedefi doğrultusunda hazırlanmıştır.**

**EKİM,2022**

# DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUKLARIMIZI NASIL BÜYÜTELİM?



**“Bizim çocukluk anlarımızda ağaçlarda sallanmak ve bisiklet sürmek var, ekranlara tıklayıp sürüklemek değil.”**

Bugün yaşı 30'un üzerinde olan erişkinler için “çocukluk anları” deyince akıllarda hemen hemen şu imgeler canlanıverir: Sokaklarda cıvı cıvı koşturmacalar, meyve ağaçları, salıncaklar, yakalamaca, sek sek, ip atlamaca, yakan top, çiçekler, böcekler, kara tahta, tebeşir...

Teknoloji ile ilişkisi tetris ve birkaç TV programının ötesine geçmemiş bir nesil için (Dijital Göçmenler) çocukluk anıları genel itibari ile bunlardan oluşmaktadır. Ne internet, ne bilgisayar, ne dijital oyun, ne sosyal medya vardır o zamanlar. Ve şimdinin ebeveyn olmuş çocukları için en güzel akım (challenge) mavi göğe bakıp bulutları hayal gücünün elverdiğince hayvanlara, eşyalara, yüzlere benzetmek ve bu kurulan benzerlik ile birlikte bulutlara ve mavi göğe baktıkça büyülenip mutlu olmaktır.

Aradan çok zaman geçti... Hayatımıza İnternet girdi, bilgi teknolojileri hızla ilerledi. “Dijital Çağ” olarak adlandırılan bir zamanın içinde buluverdik kendimizi. İnternetin yoğun bir şekilde kullanımı ile birlikte günlük hayatın pratiklerine kadar hemen her şey değişti ve dönüştü: İletişim kurma ve öğrenme biçimleri, sosyal ilişkiler, habere ulaşma kanalları, alışveriş şekli, oyun ve eğlence araçları ve ebeveynlik...



# TEKNOLOJİ KARŞISINDA ÇARESİZ KALAN EBEVEYNLER

İnternet teknolojileri bireyleri ve toplumu psikososyal, kültürel ve ekonomik açıdan köklü bir değişime uğrattı. Bireyler, toplumlar ve hayatlar değişip dönüşürken “ebeveynlik” de bu değişimden payına düşeni aldı. Bu yazımızın konusu da, günümüz dijital dünyasının, dijital göçmeni olan ebeveynlere, yabancıları oldukları bu dijital dünya karşısında nasıl düşünmeleri ve çocuklarına karşı nasıl yaklaşımlar sergilemeleri gerektiği olacak.

Elbette bütün ebeveynleri aynı kategoride değerlendirmek yanlış olur. Fakat günümüzde ebeveynlerin büyük çoğunluğu İnternet ve teknoloji konusunda hem endişeli, hem tam olarak ne yapacağını bilemiyor; yani kafalar biraz karışmış durumda ve bu konuda pek de haksız sayılmazlar.

Ebeveynlerin, çocukların teknoloji kullanımı konusunda kafa karışıklığına sebebiyet veren pek çok etken bulunuyor. Bunlardan ilki, teknoloji kullanımına ilişkin zararlı etkilerin medya tarafından orantısız bir şekilde sunulmasıdır. Medyada teknoloji ile ilgili haberlerde hemen her zaman teknolojinin olumsuz yönlerini, abartılı manşetleri, şok taktikleri ve toptancı yaklaşımları görürüz. Teknoloji tamamen uzak durulması gereken bir canavar gibidir adeta. Ve çocukların gelişimine zarar veren bu canavardan uzak durulmalıdır. Oysa bu haberlerin arkasındaki araştırmalar medyada her zaman doğru ve tam olarak yansıtılmamış olabilir. Ebeveynler de konuyu yeterince araştırmamışlarsa yanlış veya eksik bilgilenmiş olurlar. Buna karşılık teknolojinin çocuklar üzerindeki olumlu etkilerini konu alan haberler medyada ya nadiren vardır ya da hiç yoktur.

Hemen söylemek de fayda var. Bilinçsizce, yanlış ve aşırı kullanıldığında İnternet ve teknolojinin çocuklarımıza pek çok zararı olabiliyor evet fakat buna mukabil doğru, sorumlu ve bilinçli kullanıldığında ise teknolojinin çocuklar üzerinde pek çok olumlu etkisi de göz ardı edilemez. Öncelikle teknoloji çocukların öğrenmesinde yeni imkânlar sunar. Bilinçli ve çocukların gelişimine uygun bir şekilde kullanıldığında teknolojinin fayda sağladığını gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır.

Ve şunu artık hepimiz kabul etmeliyiz; istesek de istemesek de, sevsek de sevmesek de, teknoloji artık çocuklarımızın ve bizlerin hayatında oldukça önemli bir yer kaplıyor.

# DİKKAT

Artık üzerinde durulması ve kafa yorulması gereken konu teknolojiyi kullanıp kullanmamak değildir. Onu bütünüyle yüceltmek veya şeytanlaştırmak da değildir. Teknolojiyi, İnterneti çocuklarımızın gelişimi için en doğru şekilde nasıl kullanabiliriz? Asıl soru budur...

Ebeveynlerin yaşadığı ikilem ve kafa karışıklığının bir diğer sebebi ise, kendi çocukluk zamanları ile çocuklarının yaşadığı zaman arasındaki büyük bir teknolojik uçurumun olmasıdır. Aslında ebeveynlerin teknoloji karşısındaki nasıl yaklaşımlar geliştirecekleri konusunda çaresiz hissetmelerinin, çocuklarıyla nasıl baş edeceklerini bilemeyişlerinin ve sıkıntılarının nedeni de bu.

Şimdiki çocuklar ağaçlara tırmanamıyor, sokaklarda koşturamıyor, ebeveynlerinin büyüme modellerinden tamamen farklı bir şekilde büyüyorlar.

Şimdiki çocuklar ekran başındalar, tıklarak öğreniyorlar, tıklarak oyun oynuyorlar atlayarak zıplıyorlar değil. Ebeveynler bu değişimin hem farkında olmalı hem de kabul etmeli. Teknolojinin çocuklar üzerinde bulunan olumlu olumsuz etkilerini araştırarak öğrenmeli ve medyada yer alan her habere inanmamalı temkinli yaklaşmalıdırlar.

Teknoloji öyle büyük bir hızla geliyor ki buna ayak uydurmak gerçekten kolay değil. Teknolojinin sunduğu bitimsiz oyun, video, eğlence, etkileşim dünyasında baş edilmesi gereken pek çok konu var ve buna her geçen gün bir yenisi ekleniyor.

Bu dünya çocuklarımızın içine doğdukları dijital bir dünya. Bizim için **yeni**, onlar için **sıradan**. Onlar ebeveynlerinin bilmediği pek çok şeyi biliyorlar, çoğu dijital cihazı kullanmakta ebeveynlerinden çok daha mahirler. Fakat bu durum onların bu dünyada tek başlarına güvende oldukları anlamına da asla gelmiyor.



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

# EBEVEYNLER NELERE DİKKAT ETMELİ!

**Teknolojik İhmal:** Dijital cihazlarda çok fazla zaman geçirerek, çocuklara yeterli dikkatin ve ilginin verilememesi tekno-ihmal olarak adlandırılmaktadır.

Çocuklar ebeveynlerin aynasıdır. Teknolojiyi aşırı kullanan bir ebeveynin çocuğuna doğru bir rehberlik yapması mümkün olmaz. Çünkü çocuklar duyduklarına değil gördüklerine inanırlar. Ebeveynler çocuklarını teknolojik cihazlar yüzünden ihmal etmemelidir.

**Kararlılık ve Kurallar:** Ebeveynlerin kararlılığı teknoloji kaynaklı pek çok zararı bertaraf eder. Ebeveynler çocukları için kurallar belirlemeli, ekran başında geçirilen zamana mutlaka bir sınır konulmalı fakat şu da unutulmamalıdır; şiddet içeren bir bilgisayar oyunu oynarken geçirilen süre ile iPad'de bir hikâye oluşturarak veya çocuğun merak ettiği bir konuyu araştırarak geçirdiği süre eşit değildir. Yani çocuğun ekran başında ne zaman ve ne ile meşgul olduğu, "ne kadar" zaman geçirdiğinden daha önemli bir faktördür. Ekranlar bıçak gibidir, o bıçakla parmak da kesilebilir, ekmek de.

Teknolojiden bağımsız kurtarılmış zamanlar ve bölgeler olmalıdır. Örneğin ailece yenilen yemeklerde teknoloji kullanımı yasaklanmalı böylece aile içi iletişim ve sohbet imkânları çoğaltılmalıdır.

Unutulmamalıdır ki; çocuklar hem dijital dünyayı hem de fiziksel hayatı tecrübe etmeye ve öğrenmeye muhtaçtır.

**Paylaşan Ebeveynlik (Sharenting):** Paylaşan ebeveynlik kavramı kulağa hoş gelse de, aslında aşırı bir durumu ifade ediyor. Çocukların önemli anlarını fotoğraf ve video yoluyla internette aşırı paylaşma davranışdır. Bu durum mahremiyetle ilgili pek çok sorun oluşturabileceği gibi, pedofili ve kötü niyetli kişilerin varlığı göz önünde bulundurulduğunda ebeveynlerin kaçınması gereken ve üzerine bir kere daha düşünmeleri gereken bir kullanım şeklidir.

**İletişim ve Bağlar:** Günümüzde yüz yüze iletişim, korunması ve değer verilmesi gereken bir değer konumundadır. Çocuğuyla iletişim kurmak isteyen bir ebeveyn çocuğu ile göz kontağı kurmalıdır. Gözlere ve yüze odaklanmadan, göz kontağı kurulmadan, çocuğun göz hizasına inmeden, herhangi bir ekrana (Telefon, TV, Bilgisayar) bakarak kurulan iletişim zayıf bir iletişim modelidir. Çocuk kendini hem önemsenmemiş hissedecek hem de ekranların kendisine tercih edildiğini düşünecektir.

**Fiziksel Hareket:** Günümüzde fiziksel aktivite çocuklarımız için hayati bir önem taşımaktadır. Fiziksel hareket çocukların genel sağlığı ve zihinsel gelişimi için çok önemlidir. Ekran başında geçirilen zamanlar arttıkça çocuklar fiziksel ve zihinsel olarak daha pasif olmakta bu da obezite ve diğer sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir. Dijital bağıllığımız bugün ekran karşısında çok fazla zaman geçirmemize neden olsa da, bu durum olumlu yöne çevrilebilir. Çocuklara fiziksel hareket yaptıran oyunlar ve egzersiz takip programları kullanılarak fiziksel hareketlilik teknoloji yoluyla desteklenebilir. Elbette bu çözümler, açık havada yapılacak bir yürüyüşün yerini asla tutmayacaktır.



**“Geri-Pas Etkisi”:** Carly Schuler tarafından ortaya atılan bu terim, ebeveynlerin bekleme odalarında, restoranlarda, evde çocuklarını eğlendirmek, eğitmek ya da sakinleştirmek için onlara kendi dijital cihazlarını vermesi anlamına geliyor. Yani ebeveynlerin teknolojiyi bir çeşit “duygusal emzik” olarak kullanmaları durumu. Zamanın hızlı temposu içinde bazen ebeveynler çocuklarını sessiz tutmak, oyalamak veya zaman kazanmak için çocukları teknolojik cihazlarla ve ekranlarla gönüllü ve uzun süreler baş başa bırakabiliyor. Bunu hemen her ebeveyn yaşamış olsa da ilk ve tek çare bu olmamalıdır. Ebeveynler çocuklarını sakinleştirme konusunda sağlıklı ve güçlü iletişim kurarak, problemleri fiziksel aktivitelere yönlendirerek ve sorun çözme konusunda bilimsel yöntemler hakkında bilgi sahibi olarak bu sorunu aşabilirler.

**Uyku ve Oyun:** Çocukların hem geleneksel hem de dijital oyun oynamaya ihtiyacı vardır. Günlük hayatın akışı içinde gerçekleşecek açık hava oyunları çocuklar için çok önemlidir. Dijital dünyada oyun oynayarak geçirilen süre ile, gerçek hayatta insanlarla etkileşim halinde oynadığı oyunlar arasında bir denge sağlanmalıdır.

Öte yandan çocukların uyku düzeni ve alışkanlıkları çok sayıda dijital teknolojinin tehdidi altındadır. Uyku, çocuk gelişimi için önemli yapıtaşlarından birisidir. Çocukların uyudukları odada hiçbir ekran bulunmamalıdır. Odalar bütün ekranlardan (Akıllı telefon, tablet, oyun konsolu, televizyon gibi) arındırılmalı ve tamamen bir dinlenme alanı olmalıdır.



**Teknoloji Neden Bu Kadar Cazip:** Beynin zevkle ilişkili kısmı teknolojiyi kullanırken genellikle aktif hale gelir. Yaşamda tecrübe edilen keyif verici her şeyde (mesela tatlı yemek) olduğu gibi bunda da amigdala iyi-hisset nörotransmitteri olan dopamin salgılar ve doğal olarak biz de iyi hisseder ve daha fazlasını isteriz. Eğlenceli bir TV Programı izlemek, bir üst seviyeye ulaşmak için oynanan bir bilgisayar oyunu oynamak veya sosyal medyada beğeni(like) ve olumlu yorumlar almak da vücutta dopamin salgılanmasına yol açar.



## KAYNAKÇA

**Goodwin, K.(2018).Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek (T. Er, Çev.) İstanbul: Aganta.**

**7 Ekim 2022 tarihinde <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-dunyada-cocuklarimizi-nasil-buyutelim> adresinden erişildi.**