



## TATİLDE ÇOCUKLARIN DİJİTAL DÜNYAYA HAPSOLMASINA İZİN VERMEYİN!

Tatil döneminin yaklaşması ile ekran kullanımının daha da artması ihtimali bulunuyor. Televizyon da dâhil, bütün ekranlarla ve dijital medya ortamları ile sağlıklı ve doğru

bir ilişki kurabilmek ve muhtemel tehlikelerini önlemek için ekran karşısında ve internette geçirilen zamanın sınırlandırılması ve çocukların ekran dışı aktivitelere yönlendirilmeleri oldukça önemlidir. Bu konuda ebeveynler zaman sınırlamaları ve kurallar belirlemek suretiyle ebeveyn denetimi sağlamalıdır. Ebeveynler, çocukların gelişimlerini de göz önünde bulundurarak, onların dijital dünyada faydalı, eğitici ve doğru içeriklerle buluşmasına yardım etmelidir.

Son dönemde içinde bulunduğumuz ve ülkemizde pek çok kişinin olumsuz etkilenmesine neden olan salgın dönemi, çocukların dijital ortamlarda çok fazla ve denetimsiz zaman geçirmesine sebep olmuştur. Bu süreçte uygulamaya alınan uzaktan eğitim sistemi ile çevrim içi eğitim almaya başlayan öğrencilerin fiziksel ortamlarda sosyalleşme imkânı da oldukça azalmıştır. Oyun, öğrenme, arkadaş edinme gibi temel ihtiyaçlar ekranlardan giderilmeye başlanmıştır. Bu durum çocukların ekranlara daha çok hapsolmalarına neden olmakta ve ekran bağımlılığı riskini beraberinde getirmektedir.

Ebeveynlerin özellikle içinde bulunduğumuz bu dönem içerisinde çocukları dijital ortamlara ve ekranlara tamamen mahkûm etmemesi bununla birlikte onları, dijital ortamlardan tamamen mahrum da bırakmalarını gerekmektedir.

Tatil döneminin yaklaşması ile ekran kullanımının daha da artma ihtimali bulunmaktadır. Televizyon dâhil, bütün ekranlarla ve dijital medya ortamları ile sağlıklı ve doğru bir ilişki kurabilmek ve dijital dünyada bulunan muhtelif tehlikeleri önlemek için ekran karşısında ve internette geçirilen zamanın sınırlandırılarak ekran zaman yönetiminin sağlanması ve çocukların mutlaka ekran dışı aktivitelere yönlendirilmeleri faydalı olacaktır. Bu konuda ebeveynler zaman sınırlamaları ve kurallar belirlemek suretiyle ebeveyn denetimi sağlamalıdır. Ebeveynler, çocukların gelişimlerini de göz önünde bulundurarak, onların bu ortamlarda faydalı, eğitici ve doğru içeriklerle buluşmasına yardım etmelidir.

Sabahtan akşama kadar ekran başında oyun oynayan veya sosyal medyada uzun zaman geçiren çocukların ve gençlerin eğitim, zaman, sağlık ve başarı gibi konularda sorunlar yaşaması ve internet üzerinden gelecek tehlikelere daha fazla maruz kalması kaçınılmazdır. Ebeveynler çocuklarına dijital ortamlar ile gerçek dünya arasında bir denge kurmalarına yardım etmeli, gerçek hayata daha fazla katılmalarını sağlamalı ve çocuklara ekransız da eğlenceli bir dünyanın olabileceğini aşılmalıdır.

En önemlisi, çocukların mahremiyet algısı tam olarak oluşmadığı için internette ve sosyal medyada kolayca kandırılabilme ve zarara uğrayabilme riski bulunmaktadır. Çocuklara mahremiyet bilincinin kazandırılması önemli olmakla birlikte ebeveynlerin de dijital ortamlarda onları yönlendirebilmeleri için gerekli bilgi donanımına sahip olmaları önemlidir.



Çocukların çevrim içi ortamlarda bulunan muhtemel risklerden korunması için, ebeveynlerin aşağıda sayılanları dikkate alması fayda sağlayacaktır:

- Çocuklara İnternette neleri paylaşıp paylaşmaması gerektiği öğretilmelidir.
- Sosyal paylaşım mecralarında herkese açık paylaşımlar yapılmamalıdır.
- Güçlü parolalar kullanılmalıdır.
- Çevrim içi ortamlarda ve dijital oyun oynarken yabancı kişilerle arkadaş olunmamalıdır.
- Çevrim içi ortamlarda kişisel bilgiler paylaşılmamalıdır.

## İyi Bir Dijital Ebeveyn Olun

Dijital ebeveynlik, teknoloji kullanımında kontrolün ebeveynde olduğu, çocuğun başa çıkamadığı zor bir durumda; dijital şiddet, cinsel içerikli mesajlar, çevrim içi istismar, dijital zorbalık, kötü niyetli bir kişi gibi, çocuğun yanında olmak ve ona yol göstermek anlamına gelir.



Dijital ebeveynlik, çocukların dijital çağın sunduğu imkânlardan en iyi şekilde faydalanmasına ve risklerinden nasıl korunulması gerektiğini bilmektir. Çocukların sanal dünyada karşılaşacakları kötü niyetli kişilere, tehlikeli alışkanlıklara, çevrim içi istismara ve siber zorbalığa karşı çocukları korumanın en önemli yolu dijital ebeveyn olmaktan geçer.

İnternet ve dijital dünya hakkında ne kadar bilgi sahibi olursanız, çocuğunuzu da o kadar iyi bilgilendirir ve İnternetin zararlarından o kadar korumuş olursunuz. Çocukların video izleme, anlık mesajlaşma ve dijital oyun oynama gibi kullanım alışkanlıklarını düzenli olarak kontrol etmek dijital ebeveynliğin ilk adımlarından biridir.

## Ekran Zaman Yönetimi Yapın

Çocukların ekran başında ne kadar zaman geçireceklerine dair süreler net bir şekilde belirlenmeli ve bu bir kural olarak uygulanmalıdır. Ayrıca ebeveynler, ekranları bir ödül veya ceza mekanizmasına dönüştürmemelidir. Ekran başında geçirilen zamanı bir ödül olarak kullanmak, bu vakti çocuklar için çok daha önemli hale getireceğinden daha cazip ve zararlı hale gelebilir.

## Dijital Oyunların Olumlu ve Olumsuz Etkilerini Öğrenin

Dijital oyunlar çocukların vazgeçilmezlerindedir. Çocuklar bazı dijital oyunlardan çok farklı konularda zararlı etkilere maruz kalırken bazı dijital oyunlar ise onların zihinsel ve psikososyal gelişimine destek olur. Ebeveynlerin dijital oyunları çocukların yaşlarına uygun olarak seçmeleri ve oyunların içeriğindeki görsel, işitsel ve tüketime yönlendiren çevrim içi satın alma gibi öğelerine dikkat etmeleri oldukça önemlidir.

Günümüzde dijital oyunlar eğitimde kullanılarak çocukların eğlenerek öğrenmeleri olanaklı hale gelmiştir. Savaş, ölüm, şiddet, kavga, cinsellik öğeleri içeren dijital oyunlardan uzak durulmalıdır. Dijital platformlarda oynanan çevrimiçi oyunlarda çocukların zihinsel, kültürel, sosyal gelişimini destekleyen eğitici oyunlar tercih edilmelidir.

Zararlı öğeler barındıran dijital oyunlar ve internet yoluyla çocuklar erken yaşta sanal da olsa ölme-öldürme, şiddet gibi olumsuz öğelere maruz kalırlar. Bu durum farkında olmadan kişilik yapılarını da olumsuz etkileyebilmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarına dijital dünya ile fiziksel dünya arasında bir denge kurarak uyum yakalamaları için yardım etmeleri, gerçek hayata daha fazla katılmalarını sağlamaları oldukça önem taşımaktadır. Teknolojiyle, internetle ve ekranlarla geçirilen uzun süreler, yerini sağlıklı ve bilinçli dijital alışkanlıklara bırakmalıdır.