

DIJİTAL DÜNYADA EBEVEYN OLMAK ÖNSÖZ

Hiç sihirli güçlerinizin olmasını dilediğiniz bir an oldu mu? Belki sınırsız sabretme yeteneğine sahip bir süper kahraman olmak istediniz... Ya da aynı anda hem iş projeleri geliştiren, hem sağlıklı yemekler hazırlayan, hem evi düzenleyen, hem de çocuğunuzla oyun oynayabilen bir robota dönüşmeyi hayal ettiniz. Rüzgâr hızıyla koşarak bitmek bilmeyen çocuk sorularına cevap yetiştiren bir kahraman olmayı düşündünüz mü?

"Ah keşke! Ama nerde?!" dediğinizi duyar gibiyiz...

Ebeveynlik büyük sorumluluklar gerektirir. Günlük hayatın koşturmacası içinde bazen sihirli güçlerin eksikliğini hissedebilirsiniz. Oysa bir düşünün; belki bu güçler size paket halinde sunulmuyor, ancak çocuğunuzu büyütürken kendi iç gücünüzü keşfetmiyor musunuz?

Bu sorunun cevabını bulmak için birkaç dakikanızı ayırın ve anne ya da baba olmadan önceki hâlinizi düşünün.

Yıllar önce, bir sessizlik olduğunda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu sezdiğiniz olur muydu? Yoksa bu, ebeveynlik ile gelişen ve tehlikeleri algılamanızı sağlayan “sensör gücünüz” mü?

Bir insanı, sadece var olduğu için koşulsuz ve sonsuz sevebilme gücü... Bu eşsiz duygu sizde ne zaman oluştu? Bir konuda hemfikir olduğumuzu düşünüyoruz: **Her çocuk için anne ve babası, onun gerçek süper kahramanlarıdır.**

Ama kabul edelim, bu kahramanlık her zaman kolay değil.

Bazen bir dedektif gibi çocuğunuz için bilgi toplamanız gerekir. Çocuğunuzun meraklı gözleri sizi sürekli takip eder ve her sorusuna cevap bulmanızı beklerken, “Ben bunu çocuğuma nasıl anlatacağım?” sorusu zihninizde yankılanabilir. Özellikle konuşulması zor konular söz konusu olduğunda işler daha da karmaşık hale gelebilir.

Bunun farkındayız.

İşte tam da bu noktada, hem sizin hem de çocuklarınız için işleri biraz daha kolaylaştırmak için buradayız.

Konuşulması zor konular yalnızca çocuklar için değil, yetişkinler için de zordur. Asıl mesele genellikle yetişkin açısından konunun zorluğudur. Yetişkin, içinde bulunduğu durumu tanır ve bilir; ancak bu durumun beraberinde getirdiği duygusal ağırlıkla mücadele etmek zorunda kalır.

Çocuklar açısından ise durum daha da karmaşıktır. Çünkü yetişkin için anlam taşıyan bir olay, çocuk için belirsizlik yaratabilir. Bu belirsizlik ise çoğunlukla şu temel soruya dönüşür: **“Güvende miyim?”** Çocuğun dünyasında bu tür bir belirsizlik, onun duygusal dengesi üzerinde derin izler bırakabilir.

Tam da bu noktada, zor konuları konuşmayı kolaylaştırmak için bu rehber serisini hazırladık.

Çocuklar, düşündüğümüzden çok daha elastik ve dayanıklı bir yapıya sahiptir. Uygun koşullar sağlandığında, en zorlu deneyimlerin bile üstesinden gelme potansiyeline sahiptirler.

Bu rehberle, çocuklarınızın dünyasına daha yakından bakabilmenize, onların ihtiyaçlarını net bir şekilde görebilmenize yardımcı olmayı amaçladık. **Duygusal güvenliği ön planda tutarak, zor konular hakkında farkındalık oluşturmak ve iletişimi kolaylaştırmak için bir kapı araladık.**

Bu rehberde; **boşanma, zorbalık, kayıp ve yas süreci, hastalık, metabolik beslenme sorunları, afet, mahremiyet, bağımlılık, beden algısı, dijital okuryazarlık ve inanç kavramı** gibi konuları konuşulması kolay hâle getirdik.

Bu kitapçık, **dijital dünyanın sunduğu fırsatları daha bilinçli kullanmanıza, dijital okuryazarlık becerilerinizi geliştirmenize ve dijital bağımlılıkla baş etmenin yollarını keşfetmenize yardımcı olacak.**

Başlamadan önce, hem kendiniz hem de çocuğunuz için hazırladığımız kısa bir testi uygulayın. Unutmayın: **Bu soruların kesin doğru ya da yanlış yanıtları yok. Amaç, dijital dünyanın hayatımızdaki yerini fark edip dengeyi birlikte kurabilmek.**

Kendi Dijital Dünyanız

Soru	Cevap Seçenekleri
Gün içinde ekranda geçirdiğiniz zamanı yeterli buluyor musunuz?	Evet / Hayır
Ekran başında bazen “Vakit nasıl geçti, anlamıyorum” dediğiniz oluyor mu?	Evet / Hayır
Ekran süresi nedeniyle günlük işlerinizin aksadığı oluyor mu?	Evet / Hayır
Sosyal medyada geçirdiğiniz zaman bazen sizi yoruyor mu?	Evet / Hayır
Kendinize “Bugün daha az ekran başında olacağım” dediğiniz oluyor mu?	Evet / Hayır

Çocuğunuzun Dijital Dünyası

Soru	Cevap Seçenekleri
Çocuğunuzun ekran süresi size normal geliyor mu?	Evet / Hayır
“Hadi biraz ara ver” dediğinizde zorlandığı oluyor mu?	Evet / Hayır
Dijital oyunlar ve sosyal medya çocuğınızı çok heyecanlandırıyor mu?	Evet / Hayır

Ekran başında uzun kaldığında yorgun Evet / Hayır
veya huzursuz oluyor mu?

Ekran süresi üzerine zaman zaman evde Evet / Hayır
konuşmalar yapıyor musunuz?

Dijital Dünyanın Ebeveynlik Haritası

Bağımlılık, Okuryazarlık ve Bilinçli Ekran Kullanımı Üzerine Bir Rehber

Emmanuel G. Mesthene teknolojiyi, “**pratik amaçlara ulaşmak için bilginin örgütlenmesi**” olarak tanımlarken, John Kenneth Galbraith ise “**bilimsel veya başka türden örgütlü bilginin sistematik olarak pratik görevlere uygulanması**” şeklinde ifade eder.

Günümüzde teknoloji, yalnızca yaşamı kolaylaştırmanın ötesine geçerek **alışkanlıklarımızı, ilişkilerimizi ve düşünce biçimimizi köklü bir şekilde dönüştürmeye** başlamıştır. Bunun temel nedeni, teknolojinin artık bir ‘cihaz’ veya ‘alet’ olarak kullanılmanın ötesine geçerek **dijitalleşme** sürecine evrilmiş olmasıdır.

Dijitalleşme, verilerin **0 ve 1** gibi ikili sistemler üzerinden işlendiği sayısal bir yapıyı ifade eder ve bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar, oyun konsolları gibi araçların temelini oluşturur. Teknoloji, insan hayatını kolaylaştırmak için geliştirilen yöntem ve araçların tümünü kapsarken; dijitalleşme, bu araçların **veri odaklı, ekran temelli ve internet bağlantılı versiyonlarını** temsil eder.

Bu değişimi daha iyi gösterebilmek için aşağıdaki tabloya göz atabiliriz:

Etkinlik	Geleneksel Teknoloji	Dijital Teknoloji
Zamanı öğrenmek	Analog saat	Akıllı saat
Oyun oynamak	Masa oyunu, Lego vs.	Bilgisayar ya da PlayStation oyunu
Müzik dinlemek	Kaset çalar, radyo	Spotify, YouTube Music
Bilgiye ulaşmak	Ansiklopedi	Google, dijital veritabanları

Bu tablo, **geleneksel ve dijital teknolojiler arasındaki temel farkları** görünür kılarken, özellikle **oyun ve sosyalleşme gibi insani faaliyetlerin nasıl evrildiğini** de gözler önüne serer.

Bu teknolojik dönüşüm; **sosyalleşmek, haz almak, daha hızlı olmak, rekabet etmek, kazanmak, adalet sağlamak ve tümgüçlü olmak** gibi insani güdüler üzerinden şekillenmektedir. Aynı zamanda, **iletişim ve sosyal bağlantılar, eğitim ve bilgiye erişim, iş dünyası, sağlık ve güvenlik** gibi alanlarda günlük yaşamı yeniden yapılandırmaktadır.

Gelin teknoloji ve dijitalleşme kavramına biraz da kendi çocukluk deneyimlerimizden bakalım...

“Çocuk” kelimesi söylendiğinde, aklınıza ilk olarak kendi çocuğunuz mu geliyor? Belki de onun dünyaya geldiği ilk andan itibaren, çocuk kavramı sizin için onunla anlam buldu. Ama bir düşünün... Siz de bir zamanlar çocuktunuz.

Şimdi gelin, kısa ama anlamlı bir yolculuğa çıkalım. Gözlerinizi kapatın ve geçmişin kapısını aralayın. Eğer bunu yapmak zorlayıcı oluyorsa size yardımcı olacak bir ipucu verelim: **Çocukken oynadığınız oyunları hatırlayın.**

En çok hangi oyunları oynardınız? Hangi sokaklarda, hangi ağaçların gölgesinde vakit geçirirdiniz? Yanınızda kimler vardı? Oyun arkadaşlarınız da o anıları sizinle paylaşırmıydı? Eski kahkahalar hâlâ kulaklarınızda çınlıyor mu?

Geçmişe yaptığınız bu kısa yolculukta çocukluğunuzun sokağına uğradınız. Oyunlarınızı hatırladınız, belki bir köşe başında eski bir arkadaşınızın gülümsemesiyle karşılaştınız. Ve şimdi, yavaşça bugüne dönelim.

Oradaki çocuk büyüdü. Zaman geçti, hayat değişti. O çocuk şimdi bir başkasını büyütüyor—kendi çocuğunu.

Ama değişen sadece siz misiniz gerçekten?

Bir zamanlar sokaklarda yankılanan çocuk seslerinin yerini araba kornaları aldı. Oyunlar dijitalleşti, kahkahalar ekranların arkasına taşındı. Mahallede oynanan top oyunları yerini konsol oyunlarına, saklambaç ise tablet ekranlarına bıraktı.

Ve hatta... Arkadaşlıklar bile kimi zaman internet ortamında kuruluyor.

Zaman geçti, dünya değişti. Fakat her kuşağın kendine özgü **avantajları ve dezavantajları** olduğunu unutmamak gerekir.

Geçmişte Çocukluk	Dijital Çağda Çocukluk
✓ Fiziksel oyunlar daha fazlaydı. Bu da motor becerilerin daha fazla gelişmesini sağlıyordu.	✓ Teknolojik beceriler çok daha fazla gelişmekte.
✗ Oyunlar ve eğlence kaynakları sınırlıydı.	✗ Aile ve arkadaş iletişimlerini zayıflamakta.
✓ Sosyalleşme ve iletişim daha fazlaydı.	✓ Çevrimiçi platformlar ile dünyanın her yerine ulaşılabilmekte ve farklı kültürler ile etkileşimde bulunmak çok daha kolay. Küresel farkındalık artmakta.
✗ Bilgiye ulaşım kısıtlıydı.	✗ Dikkat dağınıklığı, odaklanma güçlükleri oluşmakta.

✓ Yaratıcılık daha fazla; hayal dünyası daha genişti.	✓ Strateji kurma, analitik düşünme ve problem çözme gibi beceriler gelişmekte.
✗ Teknolojiye erişim yoktu.	✗ Gerçek ve sanal ayrımı kimi zaman yapılamamakta.
✓ Empati, sabır, samimiyet gibi duygular daha sağlıklı geliyordu.	✓ Her türlü bilgiye, eğitici içeriğe ulaşmak sadece birkaç dakika sürmekte.

Her dönemin kendi içinde getirdiği güzellikler ve zorluklar vardır, tıpkı geçmişte olduğu gibi bugün de. Hemen üstte yazılanlar ise bu zorluklar ve güzelliklerin yalnızca küçük bir parçası. Zaman değişir, şartlar dönüşür ama çocukluk dediğimiz o kıymetli dönem her çağda özel kalır...

Ancak çocukluk deneyimleri değişirken, oyunlar, sosyalleşme biçimleri ve keşif süreçleri de dönüşür. Her dönemin her ortamın tehlikeleri olduğu gibi dijitalleşmenin getirdiği avantajlar kadar **kontROLSÜZ teknoloji kullanımı** da yeni neslin çocukluk deneyimlerini şekillendiren önemli tehlikeli yönleri bulunmaktadır.

Bu değişim, çocukların bilişsel, psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimi üzerinde çeşitli etkiler yaratmaktadır:

1. Bilişsel Gelişim Üzerindeki Etkiler

Dijital içerikler, çocukların hızlı karar alma, görsel algılama ve problem çözme becerilerini geliştirme potansiyeline sahiptir. Eğitim uygulamaları sayesinde kelime hazinesi genişleyebilir ve araştırma yetenekleri gelişebilir. Ancak dijital dünyanın pasif tüketim odaklı yapısı bazı riskler de taşımaktadır:

- Dikkat Dağınıklığı: Sürekli değişen görseller ve hızlı uyarıcılar, uzun süreli odaklanmayı zorlaştırabilir.
- Öğrenme Güçlükleri: Bilginin ekrandan edinilmesi, derinlemesine kavrama yerine yüzeysel bir öğrenmeye yol açabilir.
- Dil Gelişimi: Yüz yüze iletişimin azalması, küçük yaşlardaki çocuklar için ifade becerilerinin zayıflamasına neden olabilir.

2. Psikolojik ve Duygusal Etkiler

Dijital dünya, çocuklara yaratıcılıklarını sergileme, farklı kültürleri tanıma ve kendilerini ifade etme fırsatları sunabilir. Görsel içerikler, hikâye yazma uygulamaları ve sanat odaklı platformlar sayesinde çocukların iç dünyalarını keşfetmeleri desteklenebilir. Ancak kontROLSÜZ teknoloji kullanımı bazı psikolojik riskler yaratabilir:

- Bağımlılık Riski: Sürekli dijital uyarana ihtiyaç duymak, gerçek hayatta tatmin duygusunun azalmasına yol açabilir.
- Anksiyete ve Depresyon: Sosyal medyada fazla zaman geçirmek, sosyal karşılaştırmalar nedeniyle yetersizlik hissi oluşturabilir.
- Duygusal Düzenleme Problemleri: Ekran süresi kısıtlandığında yoğun tepkiler görülebilir.

3. Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkiler

Dijital dünya, çocukların uzaktaki arkadaşlarıyla iletişimde kalmalarını ve ortak ilgi alanlarına dayalı gruplarda buluşmalarını kolaylaştırabilir. Ayrıca, dijital iş birliği araçları sayesinde sosyal beceriler gelişebilir. Ancak yüz yüze iletişim azaldığında şu zorluklar ortaya çıkabilir:

- Empati Kurma Becerisi: Gerçek insan ilişkilerinden uzaklaşan çocuklar, başkalarının duygularını anlamakta zorlanabilir.
- İzolasyon: Dijital dünyaya aşırı yönelim, sosyal ortamlardan koparak yalnızlaşmaya neden olabilir.
- Yüz Yüze İletişimde Zayıflık: Fiziksel etkileşim eksikliği, sosyal kuralları öğrenmeyi zorlaştırabilir.

4. Fiziksel Gelişim ve Sağlık Etkileri

Teknoloji, çocukların el-göz koordinasyonunu güçlendirebilir, görsel algılarını geliştirebilir ve ince motor becerilerini destekleyebilir. Özellikle eğitici oyunlardan olumlu sonuçlar alınabilir. Ancak kontrolsüz ve uzun süreli ekran kullanımı fiziksel sağlığı tehdit edebilir:

- Hareketsizlik: Fiziksel oyunlardan uzaklaşmak, obezite riskini artırabilir.
- Uyku Bozuklukları: Ekranların yaydığı mavi ışık ve zihinsel uyarılma, uykuya geçişi zorlaştırabilir.
- Göz Sağlığı Sorunları: Uzun süreli ekran maruziyeti, göz yorgunluğu ve miyopi riskini artırabilir.

5. Davranışsal Etkiler

Dijital ortam, çocukların yaratıcı düşünme, strateji geliştirme ve organizasyon becerilerini destekleyebilir. Özellikle görev takibi gerektiren dijital uygulamalar, sorumluluk kazanmalarını teşvik edebilir. Ancak bazı olumsuz davranışsal etkiler de gözlemlenebilir:

- Sabırsızlık ve Hızlı Tüketim Eğilimi: Dijital içeriklere kolay erişim, bekleme ve sabretme becerilerini zayıflatabilir.
- Otorite ile Çatışma: Ekran süresi kısıtlandığında çocuklar yoğun tepkiler gösterebilir.
- Gerçeklik Algısının Bozulması: Özellikle oyun ve sosyal medya içerikleri, çocukların gerçek yaşam ile sanal dünya arasındaki farkı ayırt etmesini zorlaştırabilir.

Dijital Dünyanın Çocuklar Üzerindeki Yaşa Göre Etkileri

Dijitalleşme, çocukların farklı yaş gruplarında bilişsel, psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimini farklı şekillerde etkiler. Her yaş döneminin kendine özgü hassasiyetleri olduğu gibi, dijital dünyanın sunduğu avantajlar kadar bilinçsiz kullanımın getirdiği riskler de bulunmaktadır.

0-3 Yaş: Bebeklik ve Erken Çocukluk

Bu dönemde beyin gelişimi büyük ölçüde sosyal etkileşim ve fiziksel hareketlilik üzerinden ilerler. Teknolojinin erken yaşta kontrollü ebeveyn eşliğinde kullanımı bazı gelişim alanlarını destekleyebilirken, dijitalin aşırı ve pasif ekran süresi önemli riskler taşır.

- Bilişsel Etkiler: Dijital araçlar, renkler, sesler ve şekiller gibi temel kavramları öğretme açısından destekleyici olabilir. Ancak tek yönlü ekran etkileşimi, dil gelişimini yavaşlatabilir ve kelime hazinesinin sınırlı kalmasına neden olabilir.

- Psikolojik ve Duygusal Etkiler: Bebeğin bağlanma süreci, fiziksel temas, göz teması ve sesli iletişim yoluyla gelişir. Ekran süresi arttığında, ebeveyn-çocuk etkileşimi azalabilir ve güvenli bağlanma oluşmayabilir.

- Sosyal Etkiler: Bu yaş grubunda sosyal beceriler dokunma, göz teması ve taklit etme yoluyla gelişir. Dijital içerikler eğlenceli olsa da, sosyal gelişim açısından yüz yüze etkileşim kadar destekleyici değildir.

- Fiziksel Etkiler: Hareket etmek, kas gelişimi için kritik öneme sahiptir. Uzun süre ekran başında kalan bebekler ince motor becerilerini geliştirme fırsatını kaçırabilir.

*Öneri: 0-2 yaş arasında mümkünse hiçbir ekran verilmemeli, 2-3 yaş aralığında ise yalnızca ebeveyn gözetiminde ve günde maksimum 15-20 dakika kontrollü kullanım sağlanmalıdır.

3-6 Yaş: Okul Öncesi Dönem

Bu dönemde çocuklar hayal gücü, yaratıcı düşünme ve temel sosyal becerilerini geliştirirler. Dijital araçlar uygun şekilde kullanıldığında öğrenmeyi destekleyebilir ancak fazla ekran süresi bazı önemli gelişim alanlarını olumsuz etkileyebilir.

- Bilişsel Etkiler: Eğitsel uygulamalar harfler, sayılar ve temel kavramların öğrenilmesine katkı sağlayabilir. Ancak serbest oyun yerine sürekli ekran tercih edilirse, hayal gücü ve problem çözme becerileri körelme riski taşır.

- Psikolojik ve Duygusal Etkiler: Bu yaşta çocuklar duygularını tanımayı ve yönetmeyi öğrenir. Sosyal becerilerin ekran başında değil, gerçek insan ilişkileriyle geliştiğini unutmamak gerekir.

- Sosyal Etkiler: Aile içi iletişim ve akranlarla oyun, empati kurma becerisinin gelişmesi için önemlidir. Dijital içerikler eğlenceli olsa da, yüz yüze iletişimin yerini tam anlamıyla tutamaz.

- Fiziksel Etkiler: Dokunmatik ekranlar el-göz koordinasyonunu güçlendirebilir. Ancak hareketsizlik, sağlıklı motor gelişimi açısından risk oluşturur.

*Öneri: Günde 30 dakika ile sınırlandırılmış, eğitsel içeriklerle desteklenmiş ekran süresi yeterlidir. Ebeveyn gözetiminde izleme ve sonrasında sohbet etmek çocukların öğrenme sürecini güçlendirebilir.

7-12 Yaş: İlkokul Dönemi

Bu dönemde çocuklar akademik süreçlere daha fazla odaklanırken, dijital teknolojilerin etkileri daha belirgin hale gelir. Doğru yönlendirildiğinde teknoloji bilgiye erişimi, analitik düşünmeyi ve problem çözme becerilerini geliştirebilirken, aşırı ekran süresi dikkat ve sosyal gelişimi olumsuz etkileyebilir.

- Bilişsel Etkiler: Çocuklar problem çözme, araştırma yapma ve strateji kurma becerilerini dijital araçlar yoluyla güçlendirebilir. Ancak çoklu uyarıcıya maruz kalmak, dikkat süresini kısaltabilir ve akademik başarıyı olumsuz etkileyebilir.

- Psikolojik ve Duygusal Etkiler: Sosyal medya ve dijital oyunlar, çocuklara yaratıcılıklarını sergileme fırsatı sunsa da, fazla ekran kullanımı sosyal izolasyon ve düşük özsaygı riskini artırabilir.

- Sosyal Etkiler: Dijital topluluklar sayesinde çocuklar, farklı kültürleri tanıyabilir ve ortak ilgi alanlarını keşfedebilir. Ancak yüz yüze etkileşim eksikliği, empati ve sosyal kuralların öğrenilmesini zorlaştırabilir.

- Fiziksel Etkiler: Uzun süre ekran başında kalmak, hareketsizlik nedeniyle obezite riskini artırabilir, aynı zamanda uyku düzenini bozabilir ve göz sağlığını olumsuz etkileyebilir.

*Öneri: Evde ekran kullanımına ilişkin net sınırlar belirlenmeli (örneğin ödev sonrası, günde maksimum 1 saat). Dijital zamanın yanı sıra fiziksel aktivitelere de zaman ayrılmalıdır.

13-18 Yaş: Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, dijital teknolojilerin sosyal kimlik gelişimi üzerinde büyük etkiler yarattığı bir süreçtir. Dijital platformlar, bilgiye erişimi kolaylaştırırken sosyal medya kullanımının kontrolsüz olması önemli riskler doğurabilir.

- Bilişsel Etkiler: Ergenler, dijital araçlar sayesinde bilgiye erişebilir, kariyer planlamalarına yön verebilir ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirebilir. Ancak bilgi kirliliği, yanlış yönlendirme ve hızlı tüketim alışkanlıkları dikkat edilmesi gereken konular arasındadır.

- Psikolojik ve Duygusal Etkiler: Sosyal medya benlik algısını şekillendirebilir, ancak sosyal karşılaştırmalar ve filtreli içerikler özsaygıyı olumsuz etkileyebilir.

- Sosyal Etkiler: Dijital topluluklar, gençlerin benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla bağlantı kurmalarına olanak tanıyabilir. Ancak kontrolsüz kullanım, bağımlılık geliştirme riski taşıyabilir.

- Fiziksel Etkiler: Gece geç saatlere kadar ekran kullanımı, uyku hijyenini bozabilir ve bilişsel işlevleri zayıflatabilir.

*Öneri: Ergenlerle açık iletişim kurulmalı, ekran süresi tamamen yasaklamak yerine birlikte sınırlandırılmalıdır. Dijital detoks günleri planlanabilir, sosyal medya tüketimi konusunda farkındalık yaratılmalıdır.

Dijitalleşme, çocukların **yaratıcılıklarını geliştirmelerine, bilgiye erişmelerine ve sosyalleşmelerine** katkı sağlayabilir. **Doğru yönlendirildiğinde**, teknoloji iş birliği becerilerini destekleyen, yeni yetkinlikler kazandıran ve öğrenme süreçlerini güçlendiren bir araçtır. Ancak **kontROLSÜZ kullanım**, çocukların **duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir**, fiziksel sağlıklarını riske atabilir ve bağımlılığa yol açabilir.

Bu yüzden **dijital dünyanın sunduğu avantajlardan faydalanırken, çocukların gelişim süreçlerine uygun kullanım alışkanlıkları oluşturmak** büyük önem taşır. **Sağlıklı bir dijital deneyim, ebeveyn rehberliği, sınırlandırmalar ve alternatif etkinliklerle dengelenmelidir.**

Denge, yaşamın her alanında bizi koruyan ve farklı unsurlarla sürdürülen bir kavramdır. Örneğin, yürüyüş sağlıklıdır, ancak aşırı yürüyüş varis oluşumuna neden olabilir. Aynı şekilde, dijital dünya da bilgiye erişim, yaratıcılık ve iletişim açısından büyük fırsatlar sunarken, kontROLSÜZ kullanım dijital bağımlılığa yol açabilir. Şimdi, bu dengenin nasıl bozulduğunu ve bağımlılığın etkilerini inceleyelim.

Önce dengenin diğer ucundaki bağımlılık kavramına bakmak gerekmektedir.

Bağımlılık, en temel anlamıyla bir kişi, nesne ya da davranışa karşı duyulan yoğun istektir. Bu karşı konulamaz istek, kişinin kendi kontrolünü kaybetmesine ve bu durumu sürdüremediğinde huzursuzluk yaşamasına neden olur. Birey zamanla kendi kararlarından çok bağımlı olduğu şeyin etkisiyle hareket etmeye başlar ve adeta onun yönlendirmesi altına girer. Kısacası **bağımlılık**, kişinin iradesinin giderek zayıfladığı ve dış etkenlerin baskın hâle geldiği bir süreçtir.

Bağımlılık size birçok şey çağırıştırıyor olabilir. Ya da bağımlı olmak denildiğinde sadece belli başlı kavramları zihninizde canlandırıyor olabilirsiniz. Bu belli başlı kavramlar, **madde, alkol, kumar, alışveriş gibi bağımlılıklar** olabilir. Ancak son yıllarda hayatımıza yeni bir kavram daha eklendiğini unutmamamız gerek. **Dijital Bağımlılık!**

Bu satırları okurken zihninizde ilk olarak çocuğunuzun tablet ile geçirdiği vakitler, yemek yerken telefonunuzu esir alıp videolar izlediği anlar, odasından gelen bilgisayarındaki oyun sesleri, defalarca **"Hadi onu bırak artık elinden!"** diye seslenmiş olmanız çok doğal. Ancak burada bir virgül koymak isteriz! *Teknolojiyi, dijital dünyayı ve çocuklarımızı suçlamadan önce bu dünyaya yakından bakalım. Bağımlılık bunu neresinde? Çoğu zaman çocukların teknolojiyle olan ilişkisi konuşulurken yetişkinlerin kendi alışkanlıkları gözden kaçabiliyor. Mesela siz kaç saat telefonda vakit geçiriyorsunuz? Bir bildirime bakmak için telefonunuzu elinize aldığınızda ekranı kaydırmaya başlıyor musunuz? Bu kaydırmalar*

esnasında kaç tane video izliyorsunuz? Dijital dünya bize sunduğu kadar çocuklara neler sunuyor?

Çocukların Küçük Elleri Kocaman Bir Dünya Sığar mı?

Evet, artık sığıyor. Çocuklar ellerinde tuttıkları ekran ile sınırsız seçenek ve erişim imkânı bulabiliyorlar. Oyunlar, uygulamalar, sosyal medya platformları... Yetişkinleri bile içine çeken bu dünya, çocukları kendine çekmez mi?

Birbirinden renkli görsellerden oluşan, çeşit çeşit efektlerle desteklenen, istenilen karakterin oluşturulabildiği bir oyun sadece bir eğlence aracı mıdır? Hayır. Çünkü oyunlar, özellikle çevrim içi platformlarda diğer insanlarla oynanan oyunlar, çocuklara aidiyet hissi verir. Bir yere ait olmak, ait hissetmek, kabul görmeyi de beraberinde getirir. Kabul görmek, her insanın ihtiyaç duyduğu duygusal bir gereksinimdir. Öte yandan, oyunda başarı sağlayan çocuk, orada kendine bir güç alanı oluşturur—hem de kendi tasarladığı oyun karakteriyle... Oyunlar simülasyonlardır. Hata yapma şansı sonsuzdur. Baştan başlayabilirsiniz. Her şey nettir. Sosyal kodları anlamınıza gerek yoktur. Yönergeler verilir ve nettir. Gerçek hayattan çok daha kolaydır. Siyah/beyazdır grilere yer yoktur. Yeni geliştirilen oyunlarda grilere daha çok yer verilse de bu dünyalarda tekrar tekrar baştan başlayabilirsiniz. Böyle bir dünyayı kendinizin tasarladığını düşünün...

Peki Ya Sosyal Medya?

Gerçekten sadece tanıdığımız ya da hiç tanımadığımız insanların fotoğraflarına göz atmak için mi elimizin altında duruyor?

Başta sadece merak, eğlence veya oyalanmak amacıyla bir uygulamayı kullanmaya başlamış olabilirsiniz. Peki hâlâ aynı nedenlerle mi oradasınız? Yoksa artık görünmek, onay almak, eksik kalan bir şeyi tamamlamak mı istiyorsunuz? Sosyal medya hem çocuklara hem yetişkinlere görünür olma, onay alma gibi duygusal gereksinimleri sunan dijital dünyanın bir parçası. Ancak mesele yalnızca var olmak değil, aynı zamanda sürekli kaydırmak. Yeni bir dopamin tanesi bulmak ve hazzı devam ettirmek.

Sosyal medyada kaydırma davranışı (scrolling) denilen davranış; sosyal medya platformlarında sürekli içerik kaydırmak, beynin ödül merkezini kısa süreli uyarır ve anlık haz sağlar. Bu nedenle canı sıkılan herkes, farkında olmadan bu **anlık kaydırma** isteğine yönelir. Ancak bu alışkanlık zamanla dikkat dağınıklığına, odaklanma güçlüğüne ve hızlı tüketim alışkanlıklarının gelişmesine neden olabilir.

DIJİTAL BAĞIMLILIK: ÇOCUK BEYNİNDE NELER OLUYOR?

Dijital bağımlılığı, dijital cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bir davranışsal bağımlılıktır. Çocuklar ve ergenler, gelişimsel süreçleri nedeniyle bu bağımlılığa daha yatkın olabilirler. Beyinleri gelişim aşamasında olduğu için ödül mekanizmaları oldukça aktif, özdenetim sistemleri ise henüz tam olarak olgunlaşmamıştır. Bu durum, anlık hazzı artırırken uzun vadeli ödülleri bekleme

konusunda zorluklar yaratabilir. Araştırmalar, aşırı dijital maruz kalmanın beynin yapısı ve işlevlerinde değişikliklere neden olduğunu ortaya koymaktadır.

Beyin Yapısındaki Değişiklikler

Prefrontal Korteks: Karar verme ve dürtü kontrolüyle ilgili olan bu bölgedeki gri madde hacmi azalabilir, beyaz madde bütünlüğü bozulabilir. Bu durum, özdenetim mekanizmalarının zayıflamasına yol açar.

Ödül Sistemi: Aşırı uyarılma sonucunda beyin, kısa süreli haza daha duyarlı hale gelir; bu süreç, madde bağımlılığındaki bir döngüye benzer.

Hipokampus: Öğrenme ve hafıza süreçleri üzerinde olumsuz etkiler görülebilir.

Amigdala: Duygusal tepkiler ya aşırı hassaslaşabilir ya da duyarsızlaşabilir.

Beyin İşlevlerindeki Etkiler

Ödül Sistemi ve Dopamin Döngüsü

Dijital içerikler, özellikle oyunlar ve sosyal medya, beynin dopamin sistemini harekete geçirir. Bu da madde bağımlılığına benzer bir "dopamin döngüsü" oluşturabilir:

- Çocuk, kısa süreli haz almak için tekrar tekrar ekrana yönelir.
- Aynı tatmini sağlamak için daha uzun süre ekran başında kalmaya ihtiyaç duyar.
- Gerçek hayattaki ödüller daha az çekici hale gelir.

Prefrontal Korteks ve Özdenetim Zayıflığı

Karar verme süreçleri bozulurken ekran süresi kontrolsüz bir şekilde artar. Bu durum, planlama ve dikkat süreçlerini zayıflatarak akademik performansı olumsuz etkileyebilir.

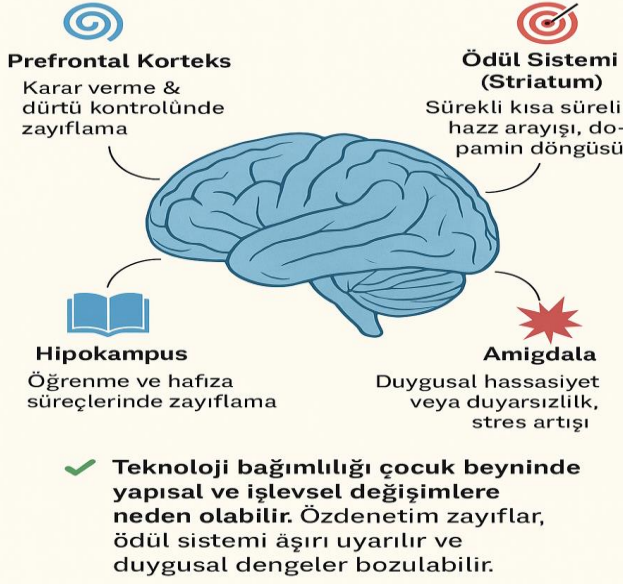
Duygu Düzenleme ve Stres

Amigdala: Daha reaktif hale gelerek aşırı tepkilere neden olabilir.

Serotonin: Dengesizleşmesi kaygı ve depresyon riskini artırabilir.

Kortizol: Seviyesinin yükselmesi, kronik stres, hafıza zayıflığı ve uyku sorunlarına yol açabilir.

Beyinde Neler Oluyor?— Teknoloji Bağımlılığının Etkileri



Oyun Oynarken Beyinde Neler Oluyor?

Prefrontal Korteks (Karar Verme & Strateji)

→ Oyun sırasında **karar alma, strateji geliştirme** ve problem çözme süreçlerinde aktif hale gelir.

Örn: Zorlayıcı seviyelerde çözüm üretmek.

Striatum (Ödül & Motivasyon)

→ **Başarı hissi ve puan toplama** sırasında dopamin salgılar; ödül sistemi yoğun şekilde çalışır.

Örn: Seviye atladığında haz alma.

Amigdala (Duygusal Tepkiler)

→ **Heyecan, stres veya korku** gibi güçlü duygular sırasında aktive olur.

Örn: Rakipten kaçarken kalp atışlarının hızlanması.

Motor Korteks (Hareket Kontrolü)

→ **Hızlı refleksler ve koordinasyon** gerektiren anlarda devrede olur.

Örn: Hızlı tuşlara basma, ani hamleler.

Hipokampus (Öğrenme & Hafıza)

→ **Oyun haritalarını, kuralları ve yolları hatırlama** sürecinde etkilidir.

Örn: Aynı oyunda tekrar eden görevleri hatırlama.

Bağımlılık (özellikle teknoloji ve oyun bağımlılığı) beyinde **özellikle şu bölgelerle** ilgilidir:

Striatum (Ödül Sistemi):

Bağımlılıkta en önemli bölge burasıdır. Oyun veya sosyal medya gibi dijital uyarılar

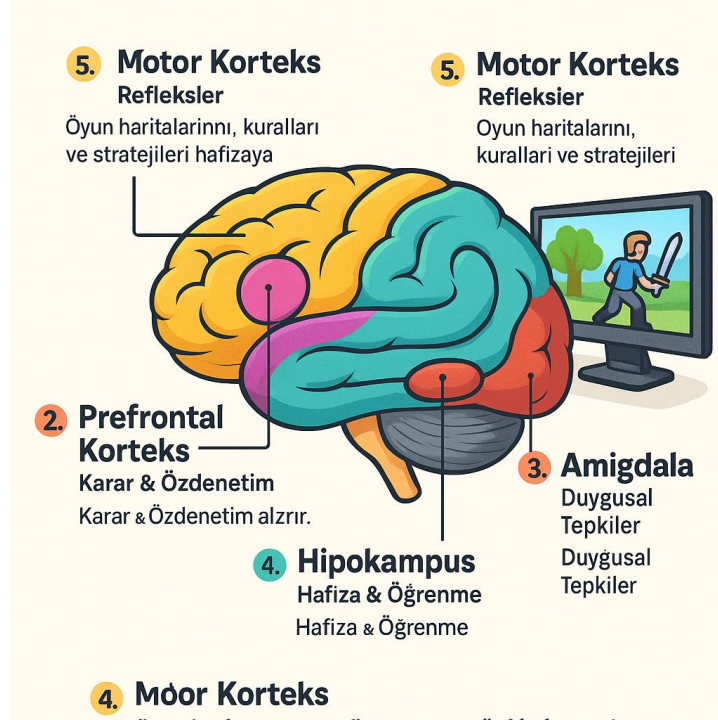
dopamin salgısını tetikler ve striatum bölgesi “**ödül ve haz**” **döngüsünü** yönetir. Sürekli ödül beklentisi bu bölgeyi aşırı uyarır ve bağımlılık geliştirme eğilimi artar.

Prefrontal Korteks (Özdenetim ve Karar Verme):

Bağımlılığın ilerlemesiyle **prefrontal korteks zayıflar**. Bu, kişinin kendini kontrol etmesini, plan yapmasını ve sağlıklı kararlar almasını zorlaştırır. Özellikle çocuklarda bu bölge henüz tam gelişmediği için risk daha büyüktür.

Amigdala (Duyusal Tepkiler):

Bağımlılık durumlarında **stres, öfke ve huzursuzluk** gibi duygusal tepkiler artar. Ekrandan uzak kalındığında amigdala yoğun tepkiler verir (örn: sinirlilik, huzursuzluk).



Dijital bağımlılığı yalnızca ekran başında geçirilen süreyi değil, aynı zamanda ekranın olmadığı anlarda yaşanan psikolojik ve fizyolojik tepkileri de kapsar. Beyin, dijital uyarılara sürekli maruz kaldığında, bu uyarılar bir alışkanlık hâline gelir ve onların eksikliği bir çeşit yoksunluk hissi yaratır. İşte tam da bu noktada, ekran yoksunluğunun çocuklar üzerindeki etkilerini anlamak önem kazanır. Peki, çocuklar ekranla ilişkileri kesildiğinde nasıl tepkiler verir?

Ekran yoksunluğu, çocukların (ve bazen yetişkinlerin) uzun süre ekran kullandıktan sonra ekranla temas kesildiğinde yaşadıkları psikolojik ve fizyolojik tepkilerdir. Özellikle aşırı teknolojiye maruz kalan çocuklarda, bu durum “bağımlılık yoksunluğu” şeklinde ortaya çıkabilir.

Ekran Yoksunluğunun Belirtileri

1. Aşırı huzursuzluk ve sabırsızlık

- Ekran kapatıldığında hemen sıkıldığını ve yapacak bir şey bulamadığını söyler.

- Örnek: "Sıkıldım!", "Ne yapacağım şimdi?"

2. Öfke patlamaları veya ağlama krizleri

- Cihaz elinden alındığında aşırı tepkiler verir, bağırır veya ağlar.
- Örnek: Tableti bırakınca yere vurma, ağlama, bağırma.

3. İçerik kapanma veya mutsuzluk hali

- Ekransız kaldığında enerjisi düşer, keyifsiz görünür, iletişim kurmak istemez.
- Örnek: Sessizleşir, yatağa kapanır, kimseyle konuşmak istemez.

4. Konsantrasyon güçlüğü

- Ekransız ortamda dikkatini başka bir şeye vermekte zorlanır.
- Örnek: Kitap okuyamaz, bir etkinliğe uzun süre odaklanamaz.

5. İnatlaşma ve kurallara karşı gelme

- “10 dakika sonra kapatıyoruz” gibi kurallara direnç gösterir.
- Örnek: Süre dolunca kapatmamak için bahaneler üretir.

6. Fiziksel belirtiler

- Gerginlik, baş ağrısı ve mide bulantısı gibi psikosomatik tepkiler görülebilir.
- Örnek: “Karnım ağrıyor.”, “Başım dönüyor.”

Çocuğumun Teknoloji Bağımlısı Olduğunu Nasıl Anlarım?

Günümüzde teknoloji, çocukların günlük yaşamının doğal bir parçası hâline geldi. Ancak bu kullanım kontrolsüz hâle geldiğinde dijital bağımlılığa dönüşebilir. Peki bir ebeveyn olarak çocuğunuzun teknoloji bağımlısı olup olmadığını nasıl anlayabilirsiniz?

Bağımlılığın İşaretleri

- Sürekli artan ekran süresi: Çocuğunuz, ekran başında geçirdiği zamanı sınırlamakta zorlanıyorsa, bu önemli bir işarettir. Örneğin, “Tableti alırsam kriz çıkarıyor” dediğiniz anlar artıyorsa, ekranla kurulan ilişki sağlıklı bir hâl alıyor olabilir.
- Ekransız ortamda huzursuzluk ve öfke: Teknolojik cihazlar yokken huzursuz, sıkılmış veya öfkeli hissediyorsa, ekran bağımlılığının etkileri belirginleşmiştir.
- Sosyal ve fiziksel aktivitelerden uzaklaşma: Ders çalışırken, yemek yerken veya sosyal etkinliklerde bile sürekli ekrana yönelmek istemesi bağımlılığa işaret edebilir. Arkadaşlarıyla vakit geçirmek yerine dijital dünyaya yöneliyorsa, dikkatli olunmalıdır.
- Uyku düzeninde bozulma ve akademik başarıda düşüş: Ekran süresi arttıkça, çocuğunuzun uyku düzeni ve okul performansı olumsuz etkilenebilir.
- Ev içi iletişimin azalması: Eskiden sizinle sohbet etmeyi seven çocuğunuz artık çoğu zaman “biraz sonra” diyorsa, dijital dünya gerçek ilişkilerin önüne geçiyor olabilir.

ÇOCUĞUMUN TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

Ekran süresi kontrolsüz bir şekilde artıyorsa:

Her geçen gün daha fazla vakit geçiriyorsa, e önemli bir işarettir: "Omerğin, 'tableti alınsam kriz çıkıyor' dediğiniz anlar artıyorsa"



Teknolojik cihazlar yokken huzursuz veya öfkeli ise:

Teknolojik cihazlar, oyunlara veya arkadaş buluşmasına ilgi göstermeme;; yemek yerken, ders çalışırken bile sürekli ekrana yönelmek istemesi

Diğer belirtiler arasında:

- uku belirtiler arasında
 - akademik başarıda düşüşler ve ev içi iletişimde azalma
- Omerğin, eskiden sizinle sohbet etmeyi seven çocuğunuz artık çoğu zaman size "biraz sonra"



Teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmak mümkündür. Ancak çocuğunuzun ekranla olan ilişkisini düzenli gözlemlemeniz, erken farkındalık açısından oldukça önemlidir.

Ne Yapmalı?

Teknoloji doğru ve dengeli kullanıldığında faydalıdır. Ancak çocukların ekranla ilişkisini gözlemlemek, gerektiğinde sınırlar koymak ve alternatif aktiviteler sunmak, dijital bağımlılığın önüne geçmek için oldukça önemlidir.

- Ekran süresine sınırlamalar getirin.
- Dijital dışı etkinlikleri teşvik edin (spor, sanat, açık hava aktiviteleri).
- Çocuğunuzla teknoloji kullanımı hakkında açık iletişim kurun.
- Dijital alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve örnek olun.

Erken farkındalık ve sağlıklı dijital alışkanlıklar, çocuğunuzun duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimini destekler.

DIJİTAL OKURYAZARLIK NEDİR?

Dijital okuryazarlık, sadece teknolojiyi kullanmak değil; aynı zamanda bu teknolojiyi bilinçli, eleştirel ve etik bir şekilde kullanabilme becerisidir. Bir çocuğun dijital okur yazar olması, gördüğü her bilgiye inanmaması, çevrimiçi tehlikeleri tanıması ve dijital dünyada nasıl hareket etmesi gerektiğini bilmesi anlamına gelir. Ancak bu beceri, çocuğa doğuştan gelmez; model alarak ve rehberlik edilerek gelişir. İşte burada ailelere büyük görev düşer.

Ebeveynler İçin Dijital Okuryazarlık Becerileri

Ebeveynlerin dijital dünyada çocuklarına rehberlik edebilmesi için şu konularda bilgi sahibi olması gerekir:

1. Bilgi Doğrulama Becerisi: “Her internette gördüğümüz doğru mudur?” sorusunu çocuğa da aşlamak, Kaynak kontrolü, sahte haberleri tanıma.

2. Güvenlik ve Mahremiyet: Kişisel bilgilerin paylaşılmaması gerektiğini öğretmek, ebeveyn kontrol programlarını bilinçli şekilde kullanmak.

3. İçerik Seçme Yetisi: Yaşına uygun dijital içerikleri belirlemek, oyunların ve uygulamaların içerik derecelendirmelerine dikkat etmek.

4. Dijital Etik ve Nezaket: Siber zorbalık, dijital zorbalık, dil kullanımı gibi konularda hassasiyet geliştirmek, “Gerçek hayatta söylenmeyecek bir şey dijital ortamda da yazılmaz.” ilkesi.

Çocuklar İçin Dijital Okuryazarlık Becerileri
Çocukların erken yaşta dijital okuryazarlık kazanması, bağımlılığı önlemenin en etkili yollarından biridir.

Ne Öğrenmeliler?

- **İçerik filtreleme:** Güvenilir bilgi ile aldatıcı içeriği ayırma.
- **Zaman yönetimi:** Ekran süresini kontrol edebilme.
- **Dijital kimlik ve itibar:** Sosyal medyada paylaşımların kalıcı olduğunu kavrama.
- **Siber zorbalıkla başa çıkma:** Karşılaştıklarında aile ya da öğretmenle paylaşma becerisi.

Evde Dijital Kurallar Nasıl Belirlenir?

Dijital kuralların sağlıklı ve sürdürülebilir olması için **katılımcı, net ve esnek** olması gerekir. **Kuralları birlikte belirlemek çocuğun kurallara uyma isteğini artırır.** Evde dijital kurallar belirlenirken aşağıdaki temel prensipler göz önünde bulundurulabilir:

Yaşa Uygunluk: Her yaş grubunun dijital ihtiyaçları ve riskleri farklıdır. Örneğin, 3 yaşındaki bir çocuk için kısa süreli, gözetimli video izleme yeterliyken; 12 yaşındaki bir çocuk için sosyal medya kullanımı ve çevrim içi oyunlar ayrı kurallar gerektirir.

Ortak Kuralların Oluşturulması: Kuralların çocukla birlikte konuşularak belirlenmesi, çocuğun kurallara uymasını kolaylaştırır.

Tutarlılık: Kural bir gün uygulanıp ertesi gün esnetilirse, çocuk için kafa karıştırıcı olur. Her iki ebeveynin de aynı dili kullanması önemlidir.

Model Olmak: Ebeveynin kendi ekran kullanımına dikkat etmesi, çocuk için en güçlü öğretici unsurdur.

Sınırları Açıklamak: "Tablet yok çünkü canım istemiyor" değil, "Şu an uyku saati, ekran ışığı uykunu zorlaştırır" gibi açıklamalar, çocukta anlayış ve iç disiplin gelişimini destekler.

1. Aile Anlaşması Hazırlayın: Günlük ekran süresi, hangi saatlerde ekran kullanılabilir (ör: yemek zamanı yok, yatmadan 1 saat önce kapatılır), hangi platformlar/oyunlar kullanılabilir, evdeki "ekransız zamanlar" (örneğin cumartesi sabahı aile kahvaltısı), VS.

2. Ekran Takvimi Oluşturun: Hafta içi / hafta sonu kullanım farkı olabilir. Zamanlayıcılar, görsel çizelgeler özellikle 6-12 yaş grubu için etkili olabilir.

3. Açıklamalarla Destekleyin: "Ekranı kapat çünkü öyle istiyorum" değil, "Çünkü beynimizin dinlenmeye ihtiyacı var, oyun dışında da keyifli şeyler yapabiliriz" gibi açıklamalar kullanılmalı.

4. Dijital Alanlara Sınırlar Koyun: Yatak odasında ekran olmaması, Ortak alanlarda ekran kullanımı (örneğin, salonda oyun oynanabilir ama yalnızken değil), VS.

5. Sık Sık Gözden Geçirin: Kurallar çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına göre zaman zaman güncellenebilir. Esneklik gösterilen özel günler için istisnalar belirlenebilir (doğum günü, tatil,vs)

Uygulanabilir Bir Öneri: Dijital Aile Sözleşmesi

Aileler, çocuklarıyla birlikte "dijital kullanım sözleşmesi" oluşturabilirler. Bu sözleşmede;

- Günde kaç saat ekran kullanılacağı,
- Hangi içeriklerin uygun olduğu,
- Ne zaman ve nerede dijital araçların kullanılabileceği gibi başlıklar netleştirilir. Sözleşme, aile bireylerinin imzasıyla tamamlanır ve bir yere asılarak görsel bir hatırlatıcı olarak kullanılır.

Küçük Çocuklara Sınır Koymak Neden Önemlidir?

Sınırlar, çocuklar için birer "güven çemberi" gibidir. Ne zaman durmaları gerektiğini, neyin kabul edilebilir olduğunu ve başkalarıyla nasıl ilişkiler kuracaklarını öğrenmeleri için sınırlara ihtiyaçları vardır. **Sınırlar çocukların beyin gelişimini destekler.** Öngörülebilir kurallar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Bu güven duygusu, duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesini sağlar. **Sınır koymak, sevgi vermekle çelişmez.** Tam tersine; sınırlar, çocuğa "sana değer veriyorum ve seni korumak istiyorum" mesajı verir. **Tutarlı olmak esastır.** Konulan sınırlar bir gün uygulanıp bir gün esnetilerek, çocuk için kafa karıştırıcı olabilir. Tutarlılık, sınırın anlaşılmasını kolaylaştırır. **Sınırlar öğrenme fırsatıdır.** "Sana tablet vermiyorum çünkü artık uyku saati geldi" gibi açıklamalar, çocuğun neden-sonuç ilişkisi

kurmasına yardımcı olur. **Sınırlar net ama şefkatli bir dille konmalıdır.** Bağırarak ya da tehdit etmek yerine, sakin ve kararlı bir tonla konuşmak çocuğun iş birliğini artırır.

Sınır Koymak Kimin Görevi?

Dijital sınırların belirleyicisi öncelikle ebeveynlerdir. Tıpkı fiziksel güvenliği sağlamak gibi, dijital güvenliği sağlamak da anne babaların sorumluluğundadır. Ancak bu, baskıcı ya da cezalandırıcı bir yaklaşım gerektirmez. Aksine, şeffaf, açıklayıcı ve çocuğun yaşına uygun bir şekilde kuralların belirlenmesi gerekir. Çocuklar, sınırlar sayesinde kendilerini daha güvende hissederler ve neyin uygun, neyin uygun olmadığını daha kolay öğrenirler.

Çocukların teknoloji kullanımında sınır koymak, yalnızca kurallar belirlemek değil, aynı zamanda ebeveynlerin tutumlarıyla şekillenen bir süreçtir. Ebeveynlerin yaklaşımı, çocuğun ekranla nasıl ilişki kuracağını doğrudan etkiler. Peki, aşağıdaki ebeveyn tutumlarından hangisi sizin yaklaşınıza daha yakın?

Tutum	Açıklama	Sonuç
İlgisiz ve Denetimsiz Tutum	Ebeveynler, çocuğun ekran kullanımını takip etmez.	Çocuk, ekranı kontrolsüz kullanabilir.
Aşırı Otoriter ve Cezacı Tutum	"Tabletini alıyorum, çünkü sözümü dinlemedin!" gibi cezalar verilir.	Çocuk, ekranı gizlice ve daha yoğun kullanabilir.
Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Tutum	Çocuğun dışarı çıkmasına izin verilmez, tüm zamanını evde geçirir.	Çocuk, sosyal ilişkilerini sanal ortamda karşılamaya çalışabilir.
Model Olmayan Tutum	Ebeveynin sürekli telefona bakması, yemek masasında bile ekran kullanması.	Çocuklar ebeveynlerini taklit eder, yüksek ekran kullanımı normalleşir.
Ekranı "Susturucu" Olarak Kullanmak	Çocuk ağladığında hemen telefon ya da tablet verilmesi.	Çocuk, duygularıyla baş etmeyi değil, ekranla bastırmayı öğrenir.
Ekranı Ödül ya da Ceza Aracı Yapmak	"Dersini bitirirsen YouTube izleyebilirsin." veya "Yaramazlık yaptın, tableti alıyorum."	Çocuk ekran için davranışlarını şekillendirmeye başlar.
Olumlu Ebeveyn Tutumları	Açıklama	Örnek
Sınır Koyan ama Destekleyici Tutum	Net kurallar koyar, ancak anlayışla uygular.	"Ekran süresi 1 saat, sonra birlikte dışarı çıkarız."
İzleyen ve Rehberlik Eden Tutum	Çocuğun ne izlediğini, hangi oyunları oynadığını bilir ve içerik hakkında konuşur.	"Bu oyundaki karakter sana ne hissettirdi?"
Etkileşimli Zaman Yaratıcı Tutum	Ailece ekran dışı aktiviteler planlar.	"Her akşam yemeğinden sonra 30 dakika ekran"

		olmadan birlikte vakit geçirelim."
Model Olan Tutum	Ebeveyn kendi ekran kullanımını da sınırlandırır ve örnek olur.	"Ben de telefonumu bırakıyorum, hadi birlikte oynayalım."
Duygusal Olarak Erişilebilir Tutum	Çocuğun duygularını dinler, anlar ve yargılamaz.	"Canın çok sıkılıyor galiba, hadi birlikte bir şey bulalım."
Ekranı Amaç Değil Araç Olarak Gören Tutum	Teknolojiyi sadece oylanmak için değil, öğrenmek, araştırmak ve üretmek için kullanır.	"Beraber bir araştırma yapalım mı? Hangi hayvan en hızlıymış bakalım."
Açık İletişim Kurma	Yasaklamak yerine, neden sınır koyduğunu açıklar, çocuğun fikrini alır.	"Sana bu konuda güveniyorum ama sağlığın için biraz azaltmalıyız. Ne düşünüyorsun?"

Vaka Örneği: Zeynep'in Dijital Dönüşümü

Bu kitapçıkta dijital dünyanın çocuklar üzerindeki etkilerini, ebeveyn tutumlarının önemini ve dijital okuryazarlık becerilerini detaylıca ele aldık. Şimdi ise tüm bu bilgileri somutlaştırmak için **uyarlanmış bir vaka örneği** paylaşıyoruz. Bu örnek **gerçek bir hikâye değil; çeşitli gözlemlerden ve danışan deneyimlerinden yola çıkarak oluşturulmuş kurgusal bir senaryodur**. Amaç; yaşanabilecek zorlukları ve çözüm yollarını daha anlaşılır hale getirmek ve ebeveynlere kendi durumlarını değerlendirmeleri için bir perspektif sunmaktır.

Vaka boyunca şunlara dikkat edebilirsiniz:

- Hangi ebeveyn tutumları çocuğun dijital alışkanlıklarını şekillendirmiş?
- Hangi noktada riskler ortaya çıkmış?
- Aile, çözüm sürecinde neler yapmış?

Bu örnek, dijital dünyada sağlıklı sınırlar koymanın ve çocuğa rehberlik etmenin önemini bir kez daha hatırlatmayı hedeflemektedir.

"Zeynep, 9 yaşında, 3. sınıfa giden bir ilkökul öğrencisi. Annesi hemşire, babası muhasebeci; her ikisi de yoğun iş temposuna sahip. Pandemi sürecinde çevrim içi eğitime geçilmesiyle birlikte Zeynep'in tablet kullanımı önce dersler için başladı, ancak zamanla YouTube videoları ve Roblox gibi çok oyunculu oyunlar günlük rutininin merkezine yerleşti. Aile, başlangıçta izin verici ebeveynlik tutumu sergiledi; yoğun iş hayatı nedeniyle teknolojiyi bir bakıma "sessiz çocuk bakıcısı" gibi kullanmak zorunda kaldılar. Ancak bu durum kısa sürede etkilerini göstermeye başladı: Zeynep geceleri geç yatıyor, sabahları yorgun kalkıyordu. Ders başarısı düştü, ödevlere karşı isteksizlik oluştu. Tablet süresi kısıtlanmak istendiğinde öfke nöbetleri başladı. Aile içi iletişimde kopmalar

yaşandı; Zeynep günün büyük bölümünü odasında yalnız geçirmek istiyordu. Zeynep'in Roblox ilgisi oldukça yoğun; oyun sırasında kendi dünyasını yaratıyor, görevler tamamladıkça ödüller kazanıyor ve diğer oyuncularla bağlantı kuruyordu. Oyunların sunduğu başarıma hissi, kontrol duygusu ve sosyal bağlar, onun için gerçek hayatta eksikliğini hissettiği deneyimleri sunuyordu. Roblox gibi oyunların sürekli yeni hedefler ve ödüller sunması, Zeynep'in beyninde dopamin salgısını artırarak oyunun cazibesini daha da güçlendirdi. Aile, yaşananları fark edip bir psikoloğa başvurdu. Değerlendirme sonucunda, ailede ekran süresi konusunda net sınırların koyulmadığı, izin verici ebeveynlik stiline teknoloji kullanımını kontrolsüz hâle getirdiği tespit edildi.”

Ebeveyn Tutumu ve Değiştirilen Davranışlar

İlk Tutum:

- İzin verici ebeveynlik nedeniyle ekran süresinde kontrol eksikliği yaşanıyor.
- Teknoloji "sessiz çocuk bakıcısı" olarak değerlendiriliyordu.
- Ekran süresi sınırlandırılmadığından bağımlılık belirtileri ortaya çıktı.

Değiştirilen Davranışlar:

Ekran Süresinin Kontrolü:

- Google Family Link kurulumu ile ekran süresi önce 2 saate, ardından 1 saate indirildi.
- YouTube Kids kullanılarak içerik güvenliği sağlandı.

Ekran Kullanımı İçin Sınırlar Belirlendi:

- Tablet yalnızca salonda ve belirli saatlerde kullanılmaya başlandı.
- Yatma saatinden önce en az 1 saatlik ekransız zaman uygulamaya konu ve ailece kitap okuma rutini oluşturuldu.

Ebeveynler Örnek Oldu:

- Aile, kendi telefon kullanımını gözden geçirerek rol model olma konusunda özen gösterdi.

Alternatif Etkinlikler Sunuldu:

- Zeynep'in ilgisine uygun resim kursu ve doğa yürüyüşleri planlandı.
- Hafta sonları tamamen telefonsuz ve tabletsiz günler belirlenerek dijital detoks uygulamaları başlatıldı.

Aile, bu süreçte daha demokratik ve kararlı bir ebeveynlik yaklaşımı benimsedi; Zeynep ile sınırlar açıkça konuşuldu ve süreç boyunca tutarlılığa özen gösterildi. Aile sadece ekran süresini kısıtlamanın ötesine geçerek, Zeynep'in dijital dünyada bulunduğu başarı, kontrol ve sosyal etkileşim ihtiyaçlarını gerçek dünyada da karşılamaya çalıştı. Böylece Zeynep'in oyunlarda hissettiği boşluk yalnızca ekranın kısıtlanmasıyla değil, gerçek dünyada doyurucu etkinliklerle dolduruldu.

Sonuç ve Öneriler:

Yaklaşık iki ay sonra:

- Zeynep’in uyku düzeni düzeldi.
- Dikkat ve motivasyon seviyesi yükseldi.
- Öfke nöbetleri gözle görülür şekilde azaldı.
- Zeynep dijital dünyanın ötesinde de bağıllık ve başarı duygusu yaşamaya başladı.

Bu örnek, ebeveynlerin bilinçli tutum sergilemesinin çocukların teknoloji kullanım alışkanlıklarını nasıl şekillendirdiğini net bir şekilde göstermektedir. Baskıcı veya ilgisiz yaklaşımlar ekran kullanımını kontrolsüz hâle getirirken, destekleyici ve sınır koyan ebeveynlik çocuğun dijital dünyada sağlıklı bir denge oluşturmalarını sağlar. Teknoloji yasaklanması gereken bir araç değil, bilinçli ve dengeli kullanılması gereken bir destek mekanizmasıdır. Açık iletişim, sınırların tutarlı uygulanması ve sağlıklı alternatif aktiviteler, çocuğun dijital alışkanlıklarını yönetmesine yardımcı olur.

Çocuklar İçin Pedagojik Bir Hikaye

Bu kitapçık yalnızca ebeveynleri bilgilendirmeyi değil, aynı zamanda çocuklara da dijital dünyanın risklerini ve fırsatlarını anlatmayı hedefliyor. Aşağıda yer alan hikaye, çocukların kendi dünyalarına uygun bir dille kaleme alınmış pedagojik bir hikayedir.

“Tapınak Koruyucusu ve Toprak

Toprak, sıcak bir yaz günü odasında oturmuş tabletinde Tapınak Koruyucusu oyununu oynuyordu. ***Toprak’ın dedesi ona yeşil renkte bir tablet hediye etmişti. Toprak bu tablet ile oyun oynamayı çok seviyordu. Çünkü bu tabletin içerisinde birçok oyun vardı. Tabletiyle oyunlar oynuyor, çeşit çeşit çizgi filmler izliyordu. Okulda bile tabletini çok özlüyor, biran önce eve gidip tabletiyle oynamayı hayal ediyordu. Eve gelince o hayal ettiği ana kavuşmuştu.*** Oyun gerçekten çok heyecanlı ve sürükleyiciydi; karakter hızla koşuyor, engellerden atlıyor, altınları topluyor ve yeni bölümler açıyordu. Toprak her seferinde kalbi çarparak ekrana bakıyor, bir sonraki seviyeyi geçmenin keyfini çıkarıyordu.

Tam o sırada içeriden annesi seslendi:

“Toprak, artık süren doldu, kapat lütfen!”

Babası da hemen ekledi: “Hadi oğlum, söz vermiştik.”

Toprak suratını buruşturdu. Tam da en heyecanlı yerindeydi! Devam etmek istiyordu ama ailesi ona tablet kullanımı için kesin bir kural koymuştu. “Bu kurallar... çok sıkıcı!” diye içinden geçirdi ama yapacak bir şey yoktu. Onlarla iyi geçinmeliydi.

Tam bir engelin üstünden atlarken ekranda bir tuhaflık oldu. Küçük bir ışık parıltısı belirdi; sonra büyüdü, büyüdü... Ekran titremeye başladı...

Toprak geri çekildi, gözleri kocaman açılmıştı. O anda odanın ortasında kocaman, parlayan bir ışık halkası açıldı! Bir portal. Ve... içinden oyun dünyasının tanıdığı o Tapınak Koruyucusu çıktı!

Koruyucu hızla yere indi, gözlerini kısıp etrafa baktı. Derin bir nefes aldı, ayaklarını yere sağlam bastı ve aniden bağırdı:

“Koşmam lazım! Nerede yol? Nerede engeller?”

Ama olduğu yerde duruyordu. Hiçbir yere koşamıyordu.

Toprak küçük dilini yutacaktı. Hem çok korkmuş hem de gördüğüne çok heyecanlanmıştı. Derin bir nefes aldı ve... “Şey... merhaba?” diyebildi kısık bir sesle. Koruyucu odanın köşelerine, duvarlara baktı. Ellerini önünde salladı, sanki görünmez bir tuşa basmak ister gibi.

“Bu... bu ne? Burası... çok sessiz. Hiçbir şey hareket etmiyor. Neden altın yok? Nerede zıplamam gereken yerler? Hiç... hiçbir şey anlamıyorum!”

Toprak korkuyla ama biraz da merakla yaklaştı. “Şey... burası... gerçek dünya,” dedi.

Koruyucu gözlerini kocaman açtı. “Gerçek... dünya mı?” diye mırıldandı. Elini yavaşça masaya sürdü. “Bu... sert...” Orada duran squishyi eline aldı. “Hmm bu da çok yumuşak, ne kadar tuhaf...”

Toprak farklı doku hislerinin onun için yeni bir şey olduğunu anlayınca; ailesiyle birlikte oynadığı gözleri kapalı bir şekilde sürü şeye dokunup neye dokunduklarını tahmin etme oyunu oynamak geçti içinden, çok eğlenceli olurdu!

“Hey neden bu kadar yavaş burası? Hedefler nerede? Başarı puanları nerede?” diye sordu Koruyucu.

Toprak hafifçe güldü. “Burada işler biraz farklı. Her şey daha... renkli, gerçek, çok boyutlu ve yavaş. Bak istersen pencereyi açayım.”

Toprak pencereyi açtı; o anda hafif bir rüzgar içeri doldu. Koruyucu şaşkınlıkla bir adım geri çekildi, sonra yavaşça yüzünü rüzgara çevirdi.

“Bu... bu nedir? Neden yüzüm böyle serinledi?” diye sordu hayretle.

“Bu rüzgar,” dedi Toprak. “Gerçek dünya böyle hissettirir. İstersen dışarı çıkalım.”

Toprak kapıyı açtı ve birlikte sokağa çıktılar. Koruyucu gözlerini kısıtı, güneş gözlerine vuruyordu. Sokağın kalabalığına baktı; insanlar yavaş yavaş yürüyordu, çocuklar ip atlıyor, biri köpeğini gezdiriyordu.

Koruyucu kaşlarını çattı:

“Neden... kimse koşmuyor? Hani yarış? Hani engeller? Herkes neden bu kadar... yavaş? Ve... neden... bu kadar çok renk var? Sarı... yeşil... mavi... bu... gri bile var!” dedi, gri kaldırımları işaret ederek.

Biraz durduktan sonra merakla eğildi, yol kenarındaki bir çiçeğe dokundu.

“Bu... bu ne? Çok... yumuşak. Ve kokusu... çok garip!”

Toprağın, böylesine kudretli ve güçlü bir Tapınak Koruyucusuna bir şeyler öğretiyor olması gerçekten şaşırtıcıydı. Ama aynı zamanda, kendi dünyasında **kahramanı oydu**. her şeyi biliyordu. Sorduğu sorular ilk başta komik gelse de, zamanla Koruyucunun her sorusu **ne kadar farklı dünyalar olduğunu** ve **Toprağın dünyasının ne kadar güzel olduğunu** daha derin bir şekilde anlamasını sağladı. Çünkü **o, kendi dünyasının Tapınak Koruyucusuydu!**

Toprak gülerek yanına eğildi. “O bir papatya. Gerçek dünyada böyle şeyler var. Bak, ağaçları görüyor musun? Kuşları duyuyor musun?”

Koruyucu şaşkınlıkla etrafına bakındı. Her şey o kadar gerçek, o kadar yoğun hissediliyordu ki... Oyun dünyasında böyle bir şey asla olmamıştı. Orada hep hızlı koşmuş, engel atlamış, ödüller toplamıştı. Ama burada... burada kalbinin attığını, burnunun ucuna kadar gelen çiçek kokusunu, rüzgarın saçlarını savurduğunu hissediyordu.

İlk günlerde çok zordu.

“Burası... çok karışık,” dedi bir gün. “Hedefler hemen görünmüyor. Bir şey kazanmak için uzun beklemek gerekiyor. Ne yapacağımı hemen bilemiyorum...”

Ama zamanla değişti. Toprak ona nasıl ip atlanacağını, nasıl taşlarla sek sek oynanacağını, nasıl yavaş yürüyüp gökyüzünü izlemenin keyif verdiğini öğretti. Koruyucu ilk defa başarının hemen gelmediği ama sabrın ve dostluğun çok şey kazandırdığı bir dünya olduğunu fark etti.

Bir gün parka gidip bir ağacın gölgesinde oturlurken Koruyucu sessizce şöyle dedi:

“Biliyor musun Toprak... oyun dünyası çok güvenliydi. Ne zaman ne olacağını bilirdim. Ama burası... burası biraz daha... gerçek. Hatalar yapıyorum ama... gerçek gülüyorum. Koşmuyorum ama... gerçekten hissediyorum.”

Toprak gülümsedi. “İşte burası gerçek dünya. Bazen yavaş, bazen karışık... ama hep canlı.”

Koruyucu gökyüzüne baktı, mavi ve beyaz bulutları izledi.

“Ve sanırım... burada kalmayı sevebilirim.” “

Kaynaklar

Ebeveyn Kontrollü Uygulama Önerileri

Günümüzde çocukların dijital dünyayla güvenli ve dengeli bir ilişki kurması için **ebeveynlerin bilinçli kontrol sağlaması** büyük önem taşıyor. Teknolojiyi tamamen yasaklamak yerine, **zaman sınırlamaları ve içerik yönetimiyle** sağlıklı sınırlar koymak daha etkili bir çözüm olabilir.

Aşağıda, çocukların **ekran süresini yönetmek, içerikleri filtrelemek ve dijital dünyada güvenli kalmalarını sağlamak** için kullanabileceğiniz bazı ebeveyn kontrol uygulamalarını bulabilirsiniz.

Uygulama	Özellikler
Google Family Link	Ekran süresini sınırlandırabilir, Uygulama yüklemelerini onaylayabilir, Konum takibi

	yapabilir, Ayrıntılı kullanım raporları alabilirsiniz
Apple Screen Time	Uygulama bazlı sınırlamalar koyabilir, Ekran süresini belirleyebilir, Uygunsuz içerikleri engelleyebilir
Kaspersky Safe Kids	Uygulama engelleme ve web filtreleme, Sosyal medya izleme ve gerçek zamanlı konum takibi
Qustodio	Detaylı kullanım raporları, İnternet filtreleme ve ekran süresi yönetimi, YouTube izleme geçmişi raporlama
OurPact	Uygulama zamanlama ve konum belirleme, Anlık cihaz kilitleme özelliği
Net Nanny	Zararlı içerik filtreleme, Zaman yönetimi ve uygulama denetimi, Aile panosu ile merkezi kontrol
YouTube Kids	Çocuklara uygun içerik sunar, Ebeveynler içerik filtreleme ve izleme süresi belirleyebilir
Kids Place (Parental Control)	Çocuk dostu bir arayüz sağlar, Belirlenen uygulamalar dışındaki erişimi sınırlar, İnternet erişimini kapatma seçeneği
Kidslox	Zaman sınırlamaları ve uygulama blokajı, Tek ebeveyn hesabıyla birden fazla cihaz yönetme
Safe Lagoon	Çocuğun çevrimiçi etkinliklerini izleme, Siber zorbalık tespiti ve uygulama denetimi

Kategori	Başlık	Yazar
Kitaplar	Dijital Çağda Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek	Ayşe Bilge Selçuk
Kitaplar	Doğadaki Son Çocuk	Richard Louv
Kitaplar	Dijital Çocuk: Ebeveynler İçin Teknoloji Rehberi	Catherine Steiner-Adair
Kitaplar	Dijital bağımlılığı	Prof. Dr. Kemal Sayar
Kitaplar	Ebeveynlikte Sınırlar ve Kurallar	Adele Faber & Elaine Mazlish
Kitaplar	Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids	Nicholas Kardaras
Kitaplar	Dijital Minimalizm	Cal Newport
Kitaplar	Ekranla Büyüyen Çocuklar	Aric Sigman

Kategori	Başlık	Açıklama
Web Siteleri	Common Sense Media	Güvenilir içerik önerileri ve ebeveyn rehberleri
Web Siteleri	Yeşilay	Dijital bağımlılığı hakkında bilinçlendirme
Web Siteleri	Sağlık Bakanlığı – Türkiye	Çocuk sağlığı ve teknoloji kullanımı rehberleri
Web Siteleri	Better Internet for Kids	Avrupa merkezli çocuk internet güvenliği kaynakları
Kategori	Başlık	Kaynak
Videolar ve Dijital İçerikler	Çocuklarda Teknoloji Kullanımı	YouTube: Psikolog Gökhan Çınar
Videolar ve Dijital İçerikler	How to Raise a Child in the Digital Age	TEDx Talks
Videolar ve Dijital İçerikler	Technology and Kids: Tips for Parents	UNICEF
Videolar ve Dijital İçerikler	The Social Dilemma	Netflix Belgeseli
Kategori	Başlık	Açıklama
Sosyal Hareketler	Akıllı Telefonsuz Çocukluk Hareketi (Türkiye)	Çocukların erken yaşta akıllı telefon kullanmasının risklerine dikkat çekerek aileleri bilinçlendirme

Teşekkürlerimizle

Bu rehberi ve öyküyü, çocukların duygusal dünyalarına ışık tutmak ve onların zorlayıcı yaşam süreçlerinde yalnız olmadıklarını hissettirmek için hazırladık. Psikal Park ekibi olarak, çocukların gelişiminde küçük de olsa bir fark yaratabilmeyi amaçlıyoruz.

Bu süreçte emeği geçen uzmanlarımıza içten teşekkürlerimizi sunarız:

Klinik Psikolog, Pelin Ankay Kudu

Klinik Psikolog Övgü Yaren Soydan

Psikolog Feyza Mert

Klinik Psikolog Barçınay Şentürk

Klinik Psikolog Gizem Büşra Genç

Kalplerine dokunmak istediğimiz çocuklara ve bu yolculuğa eşlik eden ailelere teşekkür ederiz. Unutmayın, sevgi her zaman en güçlü bağdır ve her çocuğun bu sevgiyle güçlenmeye devam edeceğine inanıyoruz.

Sevgilerimizle, Psikol Park Ekibi