



kasım E-Bülten

**Dijital Dünyada Güvende Kalmak &
Benlik Gelişimini Desteklemek**

Değerli Velilerimiz,

Teknoloji artık çocuklarımızın hayatının doğal bir parçası. Okuldan sonra dinlenmek, arkadaşlarla bağlantıda kalmak ya da dünyayı keşfetmek için çoğu zaman ekranlara yöneliyorlar. Çocuklarımız ekranların sunduğu renkli, hızlı ve cazip dünyada büyüyor. Ancak bu dünya sadece bilgi ve eğlence değil; aynı zamanda benlik algılarını, öz saygılarını ve duygusal gelişimlerini etkilerken dikkat dağınıklığı, özgüven kaybı, dijital riskler ve kimlik karmaşası gibi pek çok zorluğu da beraberinde getiriyor. Bu bültende çocuklarımızın dijital dünyada güvende ve farkında kalmaları için sizlerle bütüncül bir bakış açısı paylaşmak istiyoruz.



Kötü Niyetli Kişilere Karşı Dijital Güvenlik:

Dijital dünyada herkes iyi niyetli değildir. Özellikle sosyal medya, oyun platformları ya da anlık mesajlaşma uygulamaları; çocukların kötü niyetli kişilerle karşılaşabileceği alanlardır. Çocuklar bu platformlarda istemeseler de olsa maruz kalmamaları gereken durumlara maruz kalabilirler. Bu sebeple çok dikkat edilmesi gerekir.

Ne yapılmalı?

- Gerçek hayatta tanımadığı kişilerle dijital ortamda da iletişime geçmemesi gerektiğini anlatın.
- Kameralı görüşmelerin, kişisel bilgilerin paylaşılmaması gerektiğini hatırlatın.
- Şüpheli bir mesaj, görüntü ya da yorumla karşılaştığında size mutlaka haber vermesi için güvenli alan oluşturun. Kızmanızdan korkmadan size gelebilmesi çok önemli.
- Cümlelerinizi suçlayıcı değil destekleyici kurun: “Seninle konuşmak isteyen biri olursa mutlaka birlikte değerlendirelim.”

Ekran Süresi: Faydalı mı? Zararlı mı?



Ekranlar artık hayatımızın bir parçası. Ancak süresi, içeriği ve kullanıldığı bağlam çok önemli.

Uzun süreli olarak ekrana maruz kalmak neye yol açar?

- Odaklanma becerilerinde zayıflama,
- Uyku düzeninin bozulması,
- Fiziksel hareketsizlik nedeniyle bedensel sorunlar,
- Gerçek sosyal ilişkiler yerine dijital ilişkilerin öncelik kazanması ve sosyal yaşamdan uzaklaşmaya başlamak,
- Göz sağlığının olumsuz etkilenmesi,
- Bağımlılığın oluşması.

Ne yapmalı?

- 3 yaşına kadar ekran süresi 0 olmalıdır. 12 yaşına kadar günde 1 saat, ergenlerde maksimum 2 saat bireysel ekran kullanımı önerilir. Ekran kullanımı sırasında 5-10 dk gibi aralar vermesi iyi olacaktır.
- Yemek zamanı, ödev saati ve yatmadan önceki 1 saatte ekran kullanılmamalıdır.
- Ekranı cezalandırma ya da ödül haline getirmeyin; düzenin bir parçası olarak konumlandırın.

Ekran Kullanımını Yönetmede Ebeveyn Desteği

Çocukların ekranla ilişkisini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için, bazı dijital araçlar rehberlik sürecinize yardımcı olabilir.

Bu noktada **Google Family Link** gibi uygulamalar, çocuğunuzun ekran süresini birlikte planlamanıza, uygulama yüklemelerini gözden geçirmenize ve kullanım alışkanlıklarını takip etmenize destek olabilir.

Ancak unutmayalım: Bir uygulamanın sağlayabileceği sınırlar, ancak güven temelli iletişimle anlam kazanır. Amaç kontrol değil, birlikte düzen kurmak ve dijital alanı da çocuklar için güvenli hale getirmektir.

Dikkat Dağınıklığı ve Bilişsel Etkiler:



Dijital içerikler hızlı geçişler, ani uyarılar ve sürekli değişen görsellerle doludur. Bu da çocukların:

- Derinlemesine düşünme becerilerini,
- Odaklanma sürelerini,
- Sabır geliştirme kapasitelerini zayıflatabilir.

Ne yapmalı?

- Ekran dışı etkinlikleri günlük rutine yerleştirin: Lego, resim yapma, hikâye tamamlama, fiziksel oyunlar, ailece oynanabilecek oyunlar, kutu oyunları.
- “Ekran sonrası geçiş zamanı” planlayın: Hemen sonra 5 dakika sessiz bir etkinlikte nötrlenmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun dikkat süresi düştüğünde ekran süresiyle bir bağ olup olmadığını birlikte gözlemleyin.

Kendi Benliğini Tanıyan Çocuk, Dijital Dünyada Kaybolmaz

Ekran karşısında çocuklar sadece oyun oynamıyor. Aynı zamanda kendilerini başkalarıyla kıyaslıyor, görünür olmaya çalışıyor ve çoğu zaman “kim olduğunu” dıştan gelen tepkilerle belirlemeye başlıyor. Özellikle ergenlik dönemi kimlik gelişimi açısından kritik bir dönemdir. Takipçi sayısı, beğeniler, hikâyeler öz değer yerine geçer. Dijital kimlik (paylaştığı fotoğraf, story, vs.) gerçeğin önüne geçebilir.

Ne yapmalı?

- Sosyal medyada paylaşılan fotoğrafların, gösterilen hayatların tamamen gerçek olmadığını ve herkesin kusurlarının olduğunu anlatın.
- Sosyal medya onlara; “Nasıl görüldüğün, kim olduğundan daha önemli.” mesajını verir. Bizim mesajımız ise; “Senin, dışarıdan nasıl algılandığın önemli değil. Olduğun halinle değerlisin.” olmalı. Bu anlaşıldığı zaman kendini olduğu gibi kabul etmeyi başarabilir ve başkaları gibi olmaya çalışmaz. Kendi benliğini kaybetmez.
- Onların hisleri hakkında konuşun. Kendini nasıl görüyor? Hislerini, düşüncelerini anlatmasına izin verin ve dinlerken bölmemeye özen gösterin.

Medya Okuryazarlığı: Görünenin Ötesini Görmek



Çocuklar her gün yüzlerce görsel, video, reklam ve içerikle karşılaşılıyor. Bunları sorgulamayı öğrenmek, onları bilinçlendirir. Gerçek ile gerçek olmayan şeyler arasındaki farkı anlamış olurlar.

Ne yapmalı?

Bir reklam ya da video izleyin. Sonra şu soruları sorun:

- Bu kime hitap ediyor?
- Gerçeklik payı var mı?
- Bende nasıl bir his uyandırıyor?

Sosyal medyada gördüğü bir içerikle ilgili birlikte düşünün:

- Bu kişi neden bu paylaşımı yapmış olabilir?
- Gerçek hayatla ne kadar örtüşüyor?

Minik Hatırlatmalar:

- ✓ Ekran süresine sınır koyun, birlikte nedenini konuşun.
- ✓ Sosyal medyada “gerçek” ve “kurgu”yu konuşun.
- ✓ Çocuğunuzun kim olduğunu size anlatmasına fırsat verin.
- ✓ Dijital zorbalık, tanımadığı kişilerin mesajları ve mahremiyet konusunda sık sık konuşun.
- ✓ Ekran dışı etkinliklere birlikte zaman ayırın.



Çocuklarımızı dijital dünyadan tamamen uzak tutmak mümkün değil. Ancak onları bilinçli bireyler olarak yetiştirmek mümkün. Öz saygısını koruyan, gerçek kimliğini bilen, ne izleyeceğini ve neye inanacağını sorgulayabilen bir çocuk; dijital dünyada hem güvende kalır. hem de kendi benliğini korur.