



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

EBEVEYN REHBERİ

2023



ÇOCUĞUM

12-17 YAŞ

GRUBUNDA

I. 12-17 YAŞ GRUBU DÖNEM ÖZELLİKLERİ

- Ergenlik dönemi, hızlı fiziksel büyümenin ve psikososyal değişimin olduğu bir gelişim aşamasıdır. Ergenliğin ilk yıllarında en önemli rol model aile bireyleridir. Bununla birlikte bu yaş grubundaki çocuklar arkadaşlarının düşünce ve davranışlarını çok önemserler ve onların ilgilendiği sosyal medya, dizi, film, oyun vb. gibi alanlara ilgi duyarlar.
- 13-14 yaşlarından itibaren ergenlerin temel iletişim aracını, sosyal medya platformları oluşturmaktadır. Bu yaşlarda hemcinslerinin yanı sıra karşı cinsteki arkadaşlarının düşünce ve kabulleri ön planda olacaktır. Aynı zamanda ergen aile içindeki mahremiyetine daha fazla saygı duyulmasını ister ve yalnız kalmayı tercih edebilir. Bu nedenle, ergenin teknoloji kullanımının ve sınırlarının konuşulmasında kullanılan yöntem ve dil çok önemlidir.

II. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 12-17 (ADÖLESAN) YAŞ ARASI İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Sosyal ihtiyaçlarını sosyal platformlarda gidermeye çalışma,
- Duygusal ilişkilerini tanımadığı insanlarla gidermeye çalışma,
- Akademik başarıda düşüş,
- Ebeveyn-ergen çatışması,
- Sosyal medya platformlarında bilinçsiz özel paylaşımlar,
- Uyku bozuklukları (çevrim içi olabilmek için uyumama),
- Depresif duygu durumu,
- Sosyal izolasyon (zamanının çoğunu teknolojik aletlerle geçirme),
- Ailesine ve çevresine dürüst olmama,
- Kilo alımı veya kaybı, sırt ağrıları, baş ağrıları, karpal tünel sendromu,
- Çevrim içi davranışın bir sonucu olarak suçlu, utanmış, endişeli veya depresif hissetme.

III. 12-17 YAŞ GRUBU İÇİN EBEVEYNLERE TAVSİYELER

- Sosyal medya, çevrim içi oyun, dizi, film gibi internet ile erişilebilen tüm platformların kullanımı “teknoloji kullanımı” olarak adlandırılmaktadır. Uzun süreli teknoloji kullanımının ve uygunsuz içeriklerin özellikle ergenlik dönemindeki çocukların beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilediğinin farkında olun.
- Ergenliğin ilk yıllarından itibaren teknoloji kullanımı konusunda doğru sınırlar çocukla birlikte konulmalı, teknoloji kullanım süresinin sağlıklı süreyi aşmasına izin verilmemeli ve tüm aile bireyleri bu kurala uymalıdır.
- Ergen çocuklar erişkine kıyasla daha kolay bağımlı hâle gelebilir. Bu nedenle bu yaş grubundaki çocuklarla yaşlarına ve gelişim düzeylerine göre iletişim kurulmalıdır.
- Çocuk kaç yaşında olursa olsun, öncelikle ev içinde teknoloji kullanım süresinin yanı sıra sosyal mecrada uygunsuz paylaşımlar konusunda da “emir kipi kullanılmadan” kesin bir dille uyarılmalı ve sınırlar belirlenmelidir.
- Aile içindeki herkesin belirlenen süre kuralına uyması sağlanmalıdır.
- Çocuğa telefonda veya bilgisayarda oyun oynama yasağı getirirken, onlara örnek bir tavır sergilenmelidir. Çocuk 13-14 yaşından büyük ise kurallar birlikte oluşturulmalıdır. Onun, okul ve ders takvimi ve önerisine göre orta yolda buluşmak kuralı dayatmaktan daha etkili olacaktır.
- Araştırmalar, çok fazla ekran karşısında sosyalleşen gençlerin, yüz yüze yapılan konuşmalar sırasında karşılarındakilerle göz teması kuramadıklarını göstermektedir. Bu gençlerden bir kısmının, kişisel alan duygusunun bozulduğu ve fiziksel olarak nerede olduklarına dair farkındalıklarının azaldığı saptanmıştır. Söz konusu gençlerde, yürürken insanlara veya objelere çarpma, uygunsuz yerlerde bekleme veya durma gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Ekranı ya da sanal dünyaya uzun süreli maruz kalma, gerçek dünyaya dikkati vermek gerektiğinde kafa karışıklığı ve dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir. Ekran, ders ya da öğrenim amaçlı kullanıldığında, dikkatin sosyal medya platformlarına

kayması, sonrasında hangi konuya odaklanacağını hatırlanamaması gibi durumlarda sanal ve gerçek ortam arasındaki fark ayırt edilememektedir. Uzun süre oyun oynayan, sosyal medya ya da başka nedenlerle internet ve teknoloji kullanan gençlerde, baş ağrısı, sırt ağrısı, konsantrasyon bozukluğu ve dikkat dağınıklığı görülebilmektedir. Bu gibi sorunlar yaşayan gençlere, sorunlarının azalıp azalmayacağını görmeleri için; yatak içinde uzun süreli telefon ile meşgul olma veya oyun oynama davranışlarına ara vermeleri, süreyi kısaltmaları tavsiye edilmelidir. Bu sayede ergenlerin durumlarında bir değişiklik olup olmadığını kendilerinin kontrol etmeleri sağlanmalıdır.

- Ergenlik döneminin ilk yıllarında büyüme ve vücudunun değişmesi ile birlikte gençlerde sosyal medyada iyi görünme gibi konular ortaya çıkabilmektedir. Bedeni ile ilgili memnuniyetsizlik kaygısı yaşayan ya da bedeni hakkında merak ettiklerini öğrenmek isteyen ergen, cevabı sosyal medyadan ya da sosyal medya fenomenlerinden bekleme yanılgısına düşebilir. Bu dönemdeki değişimin normal bir süreç olduğunu ve görünümüne önem vermesini normal karşıladığınızı, endişelendiği bir konu varsa yardımcı olmak istediğinizi söyleyin.
- Çocuğa hangi sosyal medya platformunu veya kimleri takip ettiği, yargılamadan ve yine ısrarcı olmadan sorulmalı ve bu platformlara birlikte bakmak teklif edilmelidir. Ergenliğin ilk yıllarındaki çocuklar, ebeveynin bu teklifini genelde kabul edecektir. Ergen izin verdiğinde yargılamadan ve yorum yapmadan bir süre onunla birlikte internet ortamında izlediği konuları izlemekte fayda vardır.
- Çocuk ve ebeveyn arasındaki iletişimin güçlü olması önemlidir. Çünkü ebeveynlerle çocukları arasındaki bağ arttıkça, uygunsuz içeriklerin anlatılması veya sanal ortamda geçirilen süre ile ilgili kısıtlamaların gündeme getirilmesi daha iyi sonuç verecektir. Ebeveynler yeterince iletişim kurmadan doğrudan onaylamadıklarını belli ederlerse, ergenler kendilerini ebeveynlerine kapatarak bu tür internet ortamlarında tek başına olmayı tercih edebilecektir.
- Çocuklara sosyal medya fenomenlerinin önerdiği gibi yeme-içme, giyinme, zaman geçirme ve eğlenme davranışlarının aslında gerçeklerle çok da bağdaşmadığı söylenebilir. Bu konuda ikna edici örnekler verilebilir. 11-13 yaş grubu ergenler ebeveynlerinin önerilerine uymak konusunda ileri yaşlardakilere göre daha olumludur.

- Teknoloji kullanım süresi ile ilgili açık olarak sınırlama getirilmeli ve bu konuda aile içinde tutarlı olunmalıdır. Çocuk sınırlamaya uyum sağladığında ailece özel zaman geçirme planları yapılmalı ve bu şekilde çocuk ödüllendirilmelidir. Örneğin; belirlenecek bir gün birlikte film izleme, beraber alışverişe çıkma, beraber araba yıkama, birlikte pasta ya da yemek yapma, el işi yapma gibi her ailenin kendi sosyal çevre ve olanakları dahilinde ergen ile faaliyetlerin tutarlı şekilde sürdürülmesi kurallara uyumu da pekiştirir.
- Çocuğun seyrettiği film ve dizilerden, dinlediği şarkı sözlerinden ailenin haberdar olması gerekir. Şiddet içeren görsellerin veya içeriklerin, ergeni şiddet uygulamaya veya şiddete maruz kalmaya daha duyarsız hâle getirdiği görülmüştür. Şiddet içeren oyunlar, ergeni daha agresif yapabilmekte, anksiyete ve depresyona neden olabilmektedir. Ayrıca, pek çok ergenin sosyal medya üzerinden zorbalığa, kötü davranışa maruz kaldığı hatırlatılmalı ve böyle bir şeyin başına gelebileceği söylenerek, bu gibi durumlarda haber vermesi gerektiği ve kendisine yardım edileceği ifade edilmelidir. Ergen ile sosyal medyada yaşadığı sorunlar hakkında kesinlikle onu suçlamadan çözüm odaklı konuşulmalıdır.
- Ergenliğin ilk yıllarında, imkân varsa çocuğun düzenli bir spor aktivitesine başlaması sağlanmalıdır. Ergene bu yaşlarda spor yapmasının boy uzamasına faydalı olacağı söylenebilir. Gerekirse sporun faydaları ile ilgili ikna edilmesi için hekimlerden yardım istenebilir. Ergenin düzenli bir takım sporuna girmesi ekran karşısında geçirilen zamanı azaltacaktır. Ayrıca ekranda ilgi alanını daha sağlıklı tarafa çekebilir. Örneğin ilgi alanına giren spor ile ilgili maçları, oyun kurallarını, oyuncuların başarı hikâyelerini takip edebilir.
- Ebeveyn çocuk ile onaylamadığı teknoloji kullanım süresi veya içeriği ile ilgili konuşmayı; aile bireylerinin ve ergenin dinlenmiş, moralinin iyi olduğu zamanda ve uygun bir ortamda yapmalıdır. Konuşma “direkt öğüt verici, tehditkâr, cezayı ima edici, yargılayıcı veya suçlayıcı” olmamalıdır.
- Ebeveynler, teknoloji kullanımındaki rahatsızlık duyulan konu içeriğinden bahsederek ergenin ne düşündüğü ve bir çözüm önerisi olup olmadığını sorarak konuşmaya başlayabilir. Ancak, rahatsızlık hissedilen tüm konular aynı anda gündeme getirilmemelidir. Konuşma tıkandığında ise biraz ara vermenin iyi olacağı, uygun zamanda tekrar konuşmalarının daha iyi olacağı belirtilebilir.

- Bu yaş grubunda beraber film izlemeyi teklif etmek ve ilk başta yorumsuz olarak faaliyetine ortak olmak uygun olur. Onaylamadığınız bir içerik ile ilgili mesajlar, ergen ile aranızdaki bağ güçlendikten sonra o konu hakkında onu düşündürecek şekilde vermelidir. *“X kişi ilginç bir kişilik, ancak, sence kullandıkları ürünlerden bu kadar çok bahsetmesi ya da marka önermesi mantıklı mı, ne düşünüyorsun?”, “Herkes aynı mı olmalı? Erkekler kaslı, kızlar ince; sanki gerçek dünya bu değil gibi, sen ne dersin?”, “Bu tür filmler görüldüğünden farklı bir mesaj mı vermek istiyor, çok bilinçli olmayan ergen yanlış bir anlam çıkarabilir mi?”, “Bu tür paylaşım yapan arkadaşın biraz mahremiyetini paylaşmıyor mu? Senden başkaları da görebilir, senin paylaşmanı onaylamıyorum.”* şeklinde konuşmalar faydalı olacaktır. Öncelikle yanlış bulduğunuz içerik hakkında onun fikrini sorarak çocuğunuzu düşünmeye ve doğru olanı bulmasını sağlamaya yöneltmek faydalı olacaktır.
- Ergenlere kesin ve kararlı bir dille, onların mahremiyetine saygı duyduğumuzu ancak, erişkin olana kadar bizim sorumluluğumuzda olduklarını belirtmemiz gerekir. Bu yüzden belli aralıklarla onlara telefonda nelerle meşgul olduğunu soracağımızı, paylaşımları konusunda onaylamadığımız durumların olabileceğini, sosyal medyada bir sorunla karşılaştıklarında yanlarında olduğumuzu ve sorunu beraber çözebileceğimizi de belirtmeliyiz.
- Sosyal medya ergenlere ulaşılması zor standartlar göstererek kendilerini yetersiz hissetmelerine ve öz güvenlerinin sarsılmasına yol açabilmekte, bu durum da ergenin ruh sağlığının bozulmasına ve kendini toplumdan ya da ailesinden soyutlamasına neden olabilmektedir. Ergenler, sosyal medya veya sanal bireyler ile yaşadığı problemleri öncelikle kendilerinin çözmesi yönünde desteklenmelidir. Kararlarının başkalarını (olumlu veya olumsuz) ve kendilerini nasıl etkileyebileceği ve çözümlerin neler olabileceği tartışılmalıdır.
- Yatmadan hemen önce ekrana bakmak uykuya dalmayı geciktirir ve uyku kalitesini bozabilir. Telefon ve bilgisayar ekranının yaydığı mavi ışık uyku hormonu olan melatonin salınımını bozar. Çocuğa telefonu yatak odasının dışına koyması gerektiği anlatılmalı ve tüm aile bu kurala uyum sağlamalıdır.



SAĞLIKLI

NESİLLER İÇİN

ÖNERİLER

YAPIN

- ▶ İnternet ve teknolojik cihazların kullanımı konusunda bilgi sahibi olun.
- ▶ Çocuğunuzu anlamaya çalışın. Ona internet kullanımı konusunda doğru, az ve önemli mesajlar verin.
- ▶ Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Ona kitap okuyun, onunla sohbet edin, birlikte keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın. Zamanınız olmadığında günlük rutin görevlerinizi beraber yapabileceğiniz bir etkinliğe çevirin.
- ▶ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktiviteler planlayın.
- ▶ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmelerini sağlayın.
- ▶ Çocuklarınızı mutlaka yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- ▶ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve internet ortamındaki arkadaşlarını tanıyın.
- ▶ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- ▶ Çocuklarınızın önce ebeveyni, sonra arkadaşı olun, onlarla oyun oynayın, film izleyin ama bunları ebeveyni olarak yapın. Aksi takdirde kurallar koyduğunuzda, çocuklarınız kuralları çok önemsemeyebilirler.
- ▶ Çocuklarınıza ev işleri konusunda sorumluluklar verin ve bu durumun sürekliliğini sağlayın (Örneğin odasını toplama, market poşeti taşıma, çiçekleri sulama gibi)
- ▶ İzledikleri anime ve çizgi film içeriklerini kontrol edin.

YAPIN

- ▶ İzlenen dizi ve animasyon dizilerinin uzunluklarını kontrol ederek günlük maksimum iki bölüm izlemesine izin verin, sınırlama koyun.
- ▶ Sadece ders çalışma üzerine program oluşturmayın, unutmayın beynin odaklanma süresi sınırlıdır.
- ▶ Çocuk sevdiği bir oyunu oynarken, sevdiği bir diziyi izlerken onu zorlayarak ders çalıştırmak ya da ona farklı bir görev vermek çocuğu yapılacak göreve düşman hâle getirebilir. Çocuğunuzun yaptığı aktiviteyi doyasıya yaşamasına imkân tanıyın çünkü yarım kalmış işlerde beyin yarım kalana yönelik isteğini sürdürmeye devam edebilir.
- ▶ Çocuğunuzun oyun zamanı, ders zamanı ve arkadaşıyla geçireceği zaman gibi günlük işlerini planlayın.
- ▶ Ev içi kuralları çocuklarla beraber belirleyin, kuralları mutlaka herkesin görebileceği bir yere asın (buzdolabı gibi) ve bu kuralları beraber takip edin.
- ▶ Ebeveynleri olarak çocuklarınıza karşı sabırlı, uyumlu ve tutarlı olun.
- ▶ Çocuklarınız ile ilgili durumlarda soğukkanlı davranın. Örneğin çocuk bir arkadaşıyla sorun yaşadığında aşırı tepki gösterirseniz çocuk bir sonraki aşamada sizinle bunun gibi durumları paylaşmayabilir.
- ▶ Çocuklarınızın sosyal medyada takipçisi olun, ona tanımadıkları kişileri arkadaş listesine eklememesini, adres ve telefon gibi bilgileri paylaşmamasını söyleyin.
- ▶ Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
- ▶ Arkadaşı olarak kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edin.

YAPMAYIN

- ▶ Teknolojik aletleri çocukları oyalamak ya da teselli etmek için kullanmayın. Onları oyuncak ya da ödül olarak sunmayın.
- ▶ Çocuğa yemek yedirirken çocuğun dikkatini televizyon, bilgisayar ya da telefona yönlendirmeyin.
- ▶ Çocuğa internet kullanımının olumsuz süreçleri ile ilgili sık sık aynı uyarıları yapmayın. Çocuk çok fazla mesaj verildiğinde mesajlara duyarsızlaşabilir.
- ▶ Çocuklarınızın video ve fotoğraflarını sosyal medya ya da diğer alanlarda paylaşmayın.
- ▶ Çocuğu eleştirmeyin, suçlamayın.
- ▶ Çocuğunuzun yaşadığı duyguları inkar etmeyin.
- ▶ Çocuğu yaralayıcı uyarılar yapmayın.



Tamamen
Ücretsiz



**güvenli
internet**

" seçmek
özgürdür "

"2500" numarası ile GSM operatörlerinde Güvenli
İnternet Hizmetini tercih etmek artık daha kolay.

Aile Profili

GUVENLI AILE
yaz
2500'e
gönder

Çocuk Profili

GUVENLI COCUK
yaz
2500'e
gönder

www.guvenlinet.org.tr/basuru



www.guvenliweb.org.tr

www.guvenlicocuk.org.tr

www.guvenlinet.org.tr