DİJİTAL EBEVEYN REHBERİ

PETEK KOLEJİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ





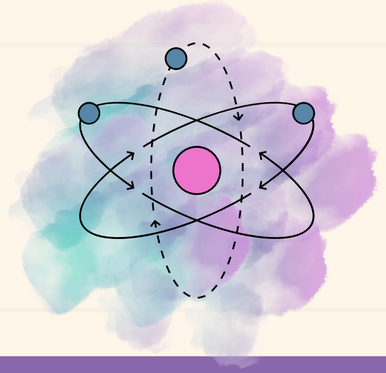
Özel petek Eğitim Kurumları

ÖNSÖZ

Buse Selen PURTAŞ
Eda DEMİRTAŞ
Şevval ÖZÇOMAK



Dijital çağda çocuklar, teknolojinin sunduğu imkanlarla öğrenen, üreten ve iletişim kuran aktif bireyler haline gelmiştir; ancak bu geniş olanaklar, bilinçsiz ve denetimsiz kullanım durumunda güvenlikten mahremiyete, bağımlılıktan sosyal gelişime kadar pek çok riski de beraberinde getirmektedir. Petek Koleji Rehberlik Birimi tarafından hazırlanan bu rehber, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyadaki deneyimlerine daha bilinçli ve güvenli bir şekilde eşlik edebilmeleri amacıyla oluşturulmuştur. Rehberde; bilişim teknolojilerinin sunduğu fırsat ve riskler, siber zorbalık, güvenlik ve gizlilik konuları ile ekran kullanımının çocukların bilişsel, akademik ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Ayrıca dijital ebeveynlik yaklaşımlarına ve dijital dünyaya dair temel kavramlara da yer verilmiştir. Günlük yaşamda doğrudan karşılık bulan, pratik ve uygulanabilir bir kılavuz sunmayı hedeflediğimiz bu rehberin, siz değerli ebeveynlere rehberlik etmesini temenni ederiz.



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN ÇOCUKLAR İÇİN FIRSATLARI VE RİSKLERİ

Günümüzde bilişim teknolojileri çocukların bilgiye ulaşmasını kolaylaştırmakta, yaratıcılıklarını geliştirmekte ve öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Yapılan araştırmalar; doğru yönlendirme ile kullanılan dijital araçların problem çözme, araştırma yapma ve iletişim becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Ancak kontrolsüz ve uzun süreli teknoloji kullanımı; dikkat dağınıklığı, uyku problemleri, sosyal izolasyon ve ekran bağımlılığı gibi riskleri beraberinde getirebilmektedir. Özellikle çocukların yaşlarına uygun olmayan içeriklere maruz kalması duygusal gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Veliler olarak çocuklarımızın teknoloji kullanımını tamamen yasaklamak yerine, bilinçli ve dengeli kullanım alışkanlığı kazandırmak önemlidir. Ortak ekran kuralları belirlemek, güvenli içerikleri tercih etmek ve çocuklarla dijital dünyada karşılaşabilecekleri durumlar hakkında açık iletişim kurmak koruyucu bir yaklaşım olacaktır. Araştırmalar, ebeveyn denetimi ve rehberliğinin çocukların dijital risklerden korunmasında önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.





SİBER ZORBALIK BELİRTİLERİ

Siber zorbalık; dijital ortamda bir kişiye zarar vermek amacıyla hakaret, tehdit, dışlama veya küçük düşürücü içerik paylaşılması olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, özellikle sosyal medya ve çevrim içi oyun ortamlarında çocukların siber zorbalığa daha sık maruz kaldığını göstermektedir. Siber zorbalığa uğrayan çocuklarda içe kapanma, kaygı, öfke, akademik başarıda düşüş, yalnız kalma isteği ve okula karşı isteksizlik gibi belirtiler görülebilmektedir.

Bazı çocuklar yaşadıkları durumu aileleriyle paylaşmakta zorlanabilir. Bu nedenle velilerin çocukların davranış değişimlerini dikkatle gözlemlemesi önemlidir. Ani duygu değişimleri, telefonu kullanırken huzursuz olma, sosyal ortamlardan uzaklaşma ya da uyku problemleri siber zorbalığın işaretleri arasında olabilir. Çocukların “bana anlatabilirsin” mesajını hissetmeleri, yaşadıkları olumsuzlukları paylaşmalarını kolaylaştırmaktadır.



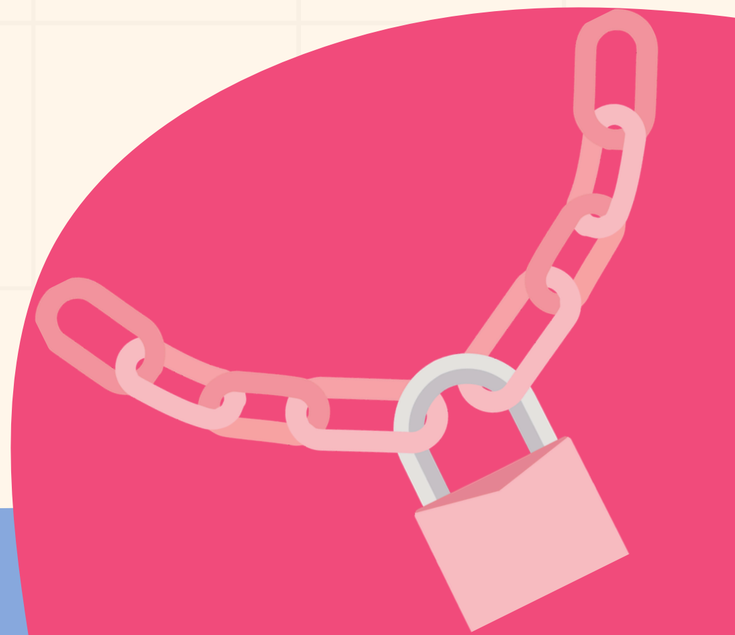
GÜVENLİK VE GİZLİLİKLE İLGİLİ RİSKLER



Çocuklar dijital ortamda kişisel bilgilerini farkında olmadan paylaşabilmekte ve bu durum güvenlik risklerine yol açabilmektedir. Araştırmalar; sahte hesaplar, dolandırıcılık girişimleri, kişisel verilerin izinsiz paylaşılması ve hesap güvenliği problemlerinin çocuklar için önemli tehditler arasında olduğunu belirtmektedir. Özellikle konum bilgisi, fotoğraf ve özel bilgilerin herkese açık şekilde paylaşılması çocukların güvenliğini riske atabilmektedir.

Velilerin çocuklara güçlü şifre kullanımı, kişisel bilgileri paylaşmama ve tanımadıkları kişilerle iletişim kurmama konusunda rehberlik etmesi gerekmektedir. Çocukların kullandığı uygulamaların gizlilik ayarlarının birlikte kontrol edilmesi ve güvenli internet kullanım alışkanlıklarının küçük yaşlardan itibaren kazandırılması oldukça önemlidir. Açık iletişim kurulan aile ortamlarında çocukların dijital riskleri daha kolay paylaştığı ve yardım isteme davranışının arttığı görülmektedir.





5 ŞÜPHELİ DİJİTAL DAVRANIŞ

Tarayıcı geçmişini sık sık temizlemesi

İnterneti yalnız ve kapalı alanlarda kullanmak istemesi

Cihaz ve hesap şifrelerini gizlemesi ya da paylaşmak istememesi

Ekrana yaklaştığınızda sayfayı hızla değiştirmesi veya yenilemesi

VPN benzeri dijital izleri gizleme araçlarını kullanması



SAĞLIKLA ALAKALI RİSKLER

Bilişsel Gelişim

Çocukların dikkat, hafıza, dil gelişimi ve problem çözme becerileri yaşamın ilk yıllarında hızla gelişmektedir. Bu dönemde aşırı ekran kullanımı; oyun, keşfetme ve yüz yüze etkileşim gibi gelişimi destekleyen deneyimlerin azalmasına neden olabilmektedir.

Akademik Gelişim

Teknoloji doğru kullanıldığında öğrenmeyi destekleyen önemli bir araçtır. Ancak kontrolsüz ekran kullanımı ders çalışma süresini azaltabilmekte, dikkat dağınıklığına yol açabilmekte ve akademik performansı olumsuz etkileyebilmektedir.

SAĞLIKLA ALAKALI RİSKLER

Sosyal ve Duygusal Gelişim

Çocuklar sosyal becerilerini aileleri ve akranlarıyla kurdukları ilişkiler aracılığıyla geliştirirler. Uzun süreli ekran kullanımı yüz yüze iletişim fırsatlarını azaltabilir.

Uyku ve Fiziksel Sağlık

Yatmadan önce ekran kullanımı uykuya dalmayı zorlaştırabilmekte ve uyku kalitesini düşürebilmektedir. Ayrıca uzun süre hareketsiz kalmak fiziksel aktivitenin azalmasına neden olabilmektedir.



BAĞLI OLMAK / BAĞIMLI OLMAK

Riskli belirtiler nelerdir?



- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknoloji ile geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (okul, aile, öz bakım gibi) yerine getirilmesini engellemesi ve farklı diğer tüm aktivitelere tercih edilmesi
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

DİJİTAL EBEVEYNLİK

- Günümüzde çocuklar teknolojiyle çok erken yaşlarda tanışmakta ve dijital ortamlar günlük yaşamlarının doğal bir parçası haline gelmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin görevi yalnızca ekran süresini sınırlandırmak değil, çocuklarına dijital dünyada güvenli ve bilinçli bir şekilde yol göstermektir.
- Dijital ebeveynlik; çocuğun teknoloji kullanımını takip etmekten çok, onun dijital deneyimlerine eşlik etmek, karşılaşabileceği risklere karşı rehberlik etmek ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları kazandırmak anlamına gelir.
- Araştırmalar, çocukların teknoloji kullanım alışkanlıklarının büyük ölçüde ebeveynlerinin tutumlarından etkilendiğini göstermektedir. Bu nedenle ebeveynlerin teknolojiyle kurduğu ilişki, çocuklar için güçlü bir model oluşturmaktadır.
- Etkili dijital ebeveynlik; yasaklayıcı ve cezalandırıcı bir yaklaşım yerine iletişime dayalı, rehberlik eden ve güven ilişkisini güçlendiren bir yaklaşımı içerir.





DİJİTAL EBEVEYNLİK



- Araştırmalar, çocukların teknoloji kullanım alışkanlıklarının büyük ölçüde ebeveynlerinin tutumlarından etkilendiğini göstermektedir. Bu nedenle ebeveynlerin teknolojiyle kurduğu ilişki, çocuklar için güçlü bir model oluşturmaktadır.
-
- Etkili dijital ebeveynlik; yasaklayıcı ve cezalandırıcı bir yaklaşım yerine iletişime dayalı, rehberlik eden ve güven ilişkisini güçlendiren bir yaklaşımı içerir.



DİJİTAL EBEVEYNLİK



- Çocukların güvenli dijital alışkanlıklar geliştirebilmesi için ebeveynlerin
- şu üç soruya düzenli olarak yanıt araması önerilmektedir:
- Çocuğum dijital ortamda ne yapıyor?
- Çocuğum dijital ortamda kimlerle iletişim kuruyor?
- Çocuğum dijital ortamda kendini güvende hissediyor mu?
-
- Unutulmamalıdır ki dijital dünyada çocukları korumanın en etkili yolu
- sürekli kontrol etmek değil;
- Açık iletişim kurmak, güven ilişkisini güçlendirmek ve bilinçli teknolojikullanımını
- desteklemektir.



EKRAN SÜRESİ VE SINIRLANDIRILMASI

- **0–2 YAŞ**: Ekran kullanımı önerilmemektedir.
- **2–5 YAŞ**: Günlük en fazla 1 saat ve mümkün olduğunca ebeveyn eşliğinde kullanım önerilmektedir.
- **6–12 YAŞ**: Ekran kullanımı; uyku, okul, fiziksel aktivite ve aile zamanı ile dengeli olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.
- **12 YAŞ VE ÜZERİ**: Süreden çok kullanım amacı, içerik kalitesi ve dijital denge ön plana çıkmaktadır.



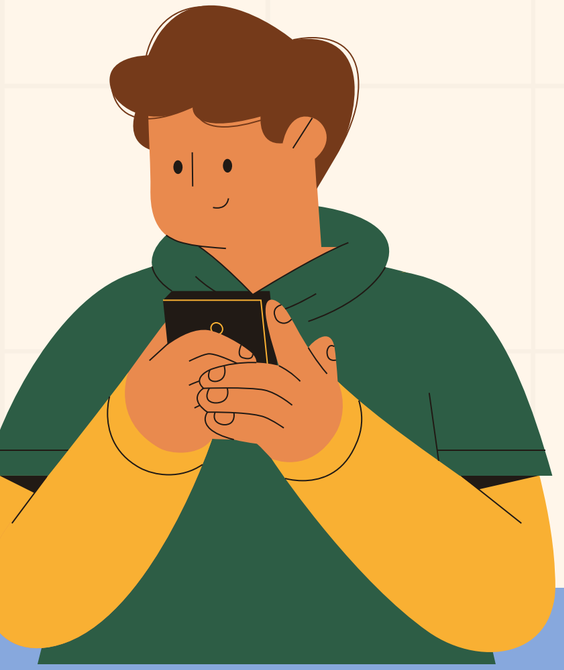
EKRAN SÜRESİ VE SINIRLANDIRILMASI

Çocuklarda Ekran Kullanımı

Odak 18

HANGİ YAŞ? NE KADAR SÜRE?

0-2 YAŞ	• Ekranlardan uzak tutun. • Öncelik: Karşılıklı etkileşim, fiziksel keşif ve oyun
3-5 YAŞ	• Günde en fazla 1 saat • Eğitsel ve yaşına uygun içerikler seçin. • Çocuğunuza eşlik edin, ekranda gördükleri hakkında konuşun.
6 YAŞ VE ÜSTÜ	• Günde en fazla 1,5-2 saat • Ne izliyor, ne oynuyor takip edin. • Fiziksel aktivite, oyun, ders, sosyalleşme dengesinin bozulmadığından emin olun.





EKRAN SÜRESİ VE SINIRLANDIRILMASI KONUSUNDA BİLİM NE DİYOR?



- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), erken çocukluk döneminde ekran süresinin sınırlandırılmasını ve fiziksel aktivitenin artırılmasını önermektedir.
- Araştırmalar, aşırı ekran kullanımının dikkat süreçleri, dil gelişimi, akademik başarı ve uyku düzeni üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini göstermektedir.
- Bilimsel çalışmalar, ekran süresinin tek başına belirleyici olmadığını; içeriğin niteliği, kullanım amacı ve ebeveyn eşliğinde kullanımın da en az süre kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır.
- Yaşa uygun, eğitsel ve etkileşimli içerikler gelişimi destekleyebilirken; denetimsiz, hızlı uyaran içeren ve uzun süreli içerik tüketimi gelişimsel riskleri artırabilmektedir.
- Ebeveyn rehberliği ve birlikte medya kullanımı, çocukların daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine katkı sağlamaktadır.
- Aile içinde belirlenen tutarlı kurallar ve sınırlar, çocukların öz denetim becerilerini desteklemektedir.

EKRAN SINIRLANDIRILMASINDA EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

- Çocuğunuzun kullandığı uygulama, oyun ve sosyal medya platformlarını tanıyın.
- Dijital ortamda karşılaşabileceği riskler hakkında yaşına uygun konuşmalar yapın.
- Yemek saatlerinde ve yatmadan önce ekran kullanımını sınırlandırın.
- Günlük yaşamda kitap okuma, spor, sanat etkinlikleri ve aile içi paylaşımlara yer verin.
- Teknoloji kullanımında çocuğunuza olumlu rol model olun.
- Ev içinde herkes için geçerli dijital kullanım kuralları oluşturun.
- Çocuğunuzla birlikte ekran kullanım planı hazırlayın.
- Ekran süresinden çok ekranın amacı ve içeriğine de dikkat edin.



#HASHTAG : TEKNOLOJİ MOLASI

Ekransız zaman yönetimi noktasında işinize yarayacak 5 HASHTAG!

#EkransızGün → Tüm gün hiç ekran yok

#EkransızAkşam → Haftanın bir akşamı hiç ekran yok

#EkransızSaat → Belirlenen kısa bir saat aralığı ekran yok

#EkransızAlan → Ortak kullanım mekanlarında ekransız alan belirlenmesi

#EkransızYemek → Ekransız yemek yiyebilmek

BONUS: #EkrandaYok

Çocukların sizlerle ettikleri sohbetler, parklarda ve hayal gücü ile kurdukları oyunlar ekranda yok.

DİJİTAL OYUNLARDAKİ UYARI İŞARETLERİ

Ebeveynlerin bu amblemleri ve anlamlarını tanıması, çocukların yaşına ve gelişimine uygun oyun seçimi yapmalarında önemli bir rol oynar.



ERKEN ÇOCUKLUK

3 yaş ve üzeri çocuklar için uygundur.



HERKES

6 yaş ve üzeri herkes için uygundur.



HERKES 10+

10 yaş ve üzeri herkes için uygundur.



GENÇ

13 yaş ve üzeri gençler için uygundur.



YETİŞKİN 17+

17 yaş ve üzeri yetişkinler için uygundur.



SADECE YETİŞKİNLER 18+

18 yaş ve üzeri yetişkinler için uygundur.



RATING PENDING

Henüz yaş sınıflandırması belirlenmemiştir.

DİJİTAL AMBLEMLER



Oyun kutularında veya dijital mağazalarda görülen uyarı amblemleri her oyunda var mıdır? Oyunlar piyasaya sürülürken yaş derecelendirmeleri ve aşağıda belirtilen içerik uyarılarıyla birlikte sunulmak zorundadır.

12 YAŞ ALTI OYNANMAMASI GEREKEN POPÜLER 12 OYUN

- 1- GTA (Şiddet, kumar, cinsellik, argo) 18+
- 2- PUBG (Şiddet, online sohbet) 13+
- 3- CS: GO (Şiddet, savaş öğeleri) 12+
- 4- Roblox (Online sohbet, şiddet, korku veya uygunsuz içerik içeren oyunlar bulunabilir çünkü oyunları kullanıcılar oluşturuyor. (Ülkemizde 2024'ten beri erişime kapalı durumda) 12+
- 5- Brawl Stars 9+ olmasına rağmen açık sunucular (online yabancılar ile eşleşme ve sohbetler) sebebiyle ebeveyn kontrolsüz riskli olabilir.



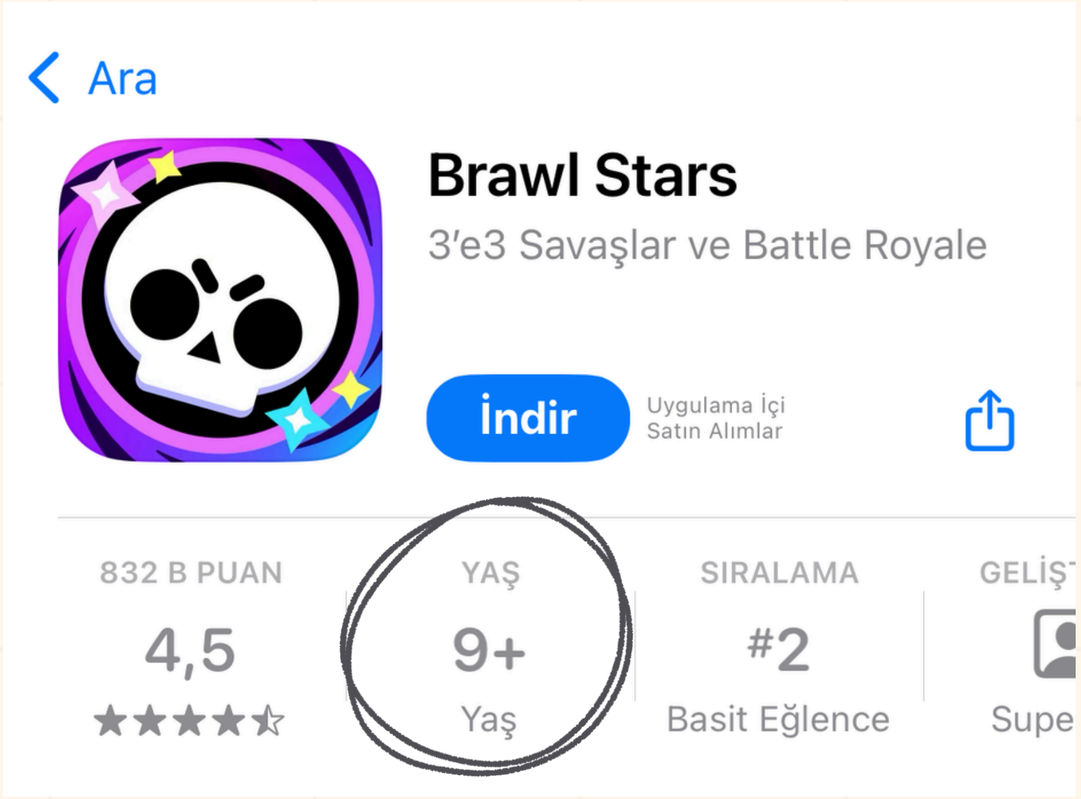
- 6- Granny (Şiddet ve korku) 12+
- 7- Fornite (Şiddet, online sohbet) 12+
- 8 - Slenderman (Şiddet ve korku) 12+
- 9- LOL (Şiddet, online sohbet, argo) 13+
- 10- Far Cry (Şiddet, korku, argo) 18+
- 11- Mortal Kombat (Şiddet, korku, kan, vahşet) 18+
- 12- Witcher 3 (Şiddet, cinsellik, korku) 18+



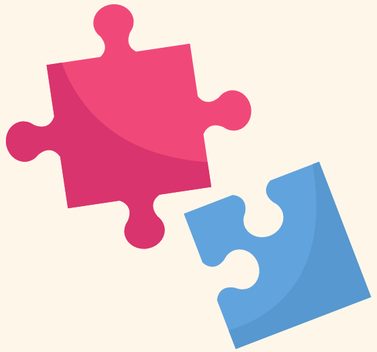
Olumsuz davranışları içeren oyunları oynanması ve sürekli pratiğinin, bu tip olayları normal kabul ederek duyarsızlaşmaya yol açtığı bilinmektedir.

OYUNLARIN YAŞ SINIRLARINI KONTROL ETMEK

Google Play veya App Store gibi dijital uygulama mağazalarında, her oyunun yanında bir yaş etiketi bulunur.









DOĞRU OYUN, DOĞRU GELİŞİM

Dijital oyunlar, doğru seçildiğinde çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimine katkı sağlayan önemli araçlardır. Bu oyunlar çocukların hızlı düşünme, karar verme, zaman yönetimi ve kaynakları etkili kullanma becerilerini geliştirmektedir. Özellikle takım veya rekabet içeren oyunlar, çocuklara kazanma–kaybetme duygusunu deneyimleme ve sosyal etkileşim kurma fırsatı sunar. Bazı oyun türleri ise daha özel beceriler kazandırır. Örneğin Minecraft gibi oyunlar, çocukların yaratıcılık, tasarım ve üç boyutlu düşünme becerilerini geliştirirken; simülasyon oyunları gerçek yaşam durumlarını deneyimleme imkânı sunar. Ayrıca çocukların kendi oyunlarını tasarlamaları; yaratıcılık, algoritmik düşünme, problem çözme ve kodlama becerilerini desteklemektedir. İçeriğinde şiddet ve zararlı unsurlar bulunmayan oyunlar (örneğin Tetris, FIFA, Red Ball, Minecraft) çocuk dostu kabul edilmekte ve problem çözme, strateji geliştirme ve öğrenme süreçlerine katkı sağlamaktadır.

DİJİTAL OYUN ÖNERİLERİ



Minecraft:

Bir yapı inşa etme oyunu olan minecraft'ın iki farklı sürümü bulunmaktadır. Bir tanesi 'Yaratıcılık' modu bunu 7 yaşından yukarı bütün çocuklar oynayabilmektedir. Diğer modu 'hayatta kalma' modudur. Bu modda çocukların korkabileceği 'Endermen' gibi bazı korkutucu yaratıklar bulunmaktadır. Bu modu 10 yaş ve üzeri çocuklar oynayabilmektedir. Bu yüzden ilkokul çağındaki çocuklar 'Minecraft'ın 'Yaratıcılık' modunu oynaması gerekir.

DİJİTAL OYUN ÖNERİLERİ

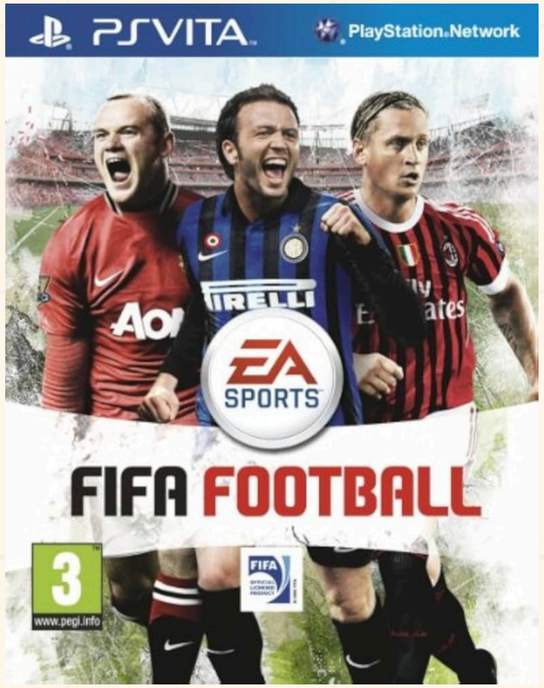


Red Ball:
Bir görsel algı oyunudur. Çocukların uzamsal algılarını ve planlamalarını geliştirmeyi amaçlar.

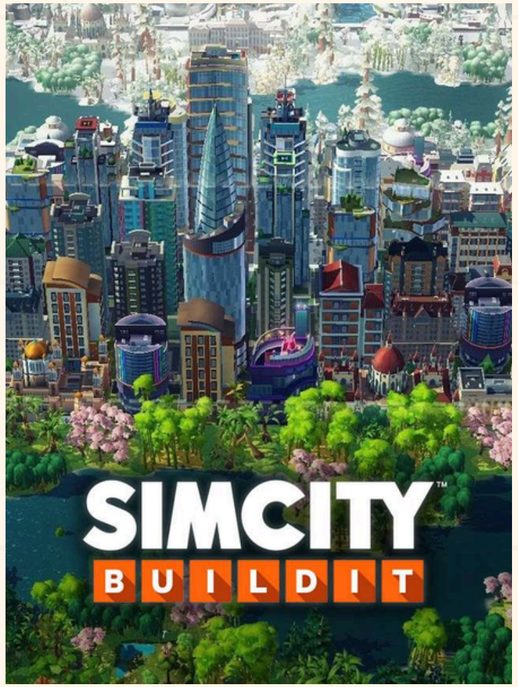


Ateş ve Su:
Bir problem çözme oyunudur. Çocuğunuzla beraber kaliteli vakit geçirmenizi sağlar ve strateji kullanmalarına olanak tanır. Seviyeli ilerleyen bu oyunda üst seviye için kendinize hedef belirleyebilirsiniz.

DİJİTAL OYUN ÖNERİLERİ

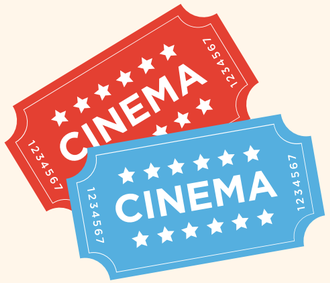


FİFA,PES,NBA gibi Spor Oyunları:
Bu tarz oyunlar herkes tarafından oynanabilir. İçerisinde uygunsuz içerikler bulunmamaktadır.



Sim City Buildt:
Bir şehir tasarlama oyunudur. Tasarlanan şehrin bütçe yönetimi, çevre bilinci vb. olaylarını oyuncu yönetir. Adeta bir belediye başkanı gibi bütün şehirden haberdar olurlar.

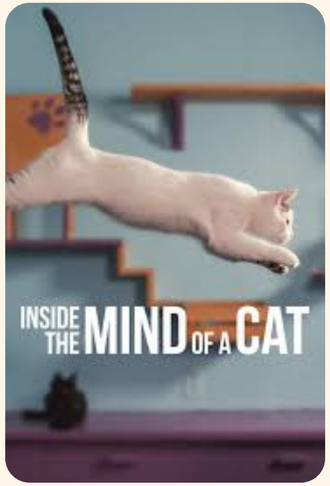
FARKLI BİR PERSPEKTİF: BELGESEL ÖNERİLERİ



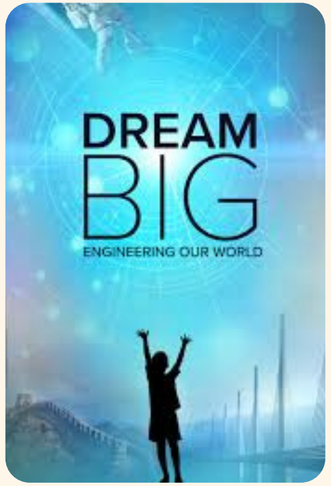
Bu filmlerden sonra çocuklar artık uyarıcıyı telefonda aramıyor çünkü gerçeklik, sonunda ekranlardan daha ilginç hale geliyor.



"Our Planet" belgeselinden sonra çocuklar ilk kez ekrana değil, pencereye bakmaya başlıyor. Buzulların kırılışını, penguenlerin birbirini kurtarışını gördüklerinde içlerinden gelen gerçek bir empati uyanıyor.

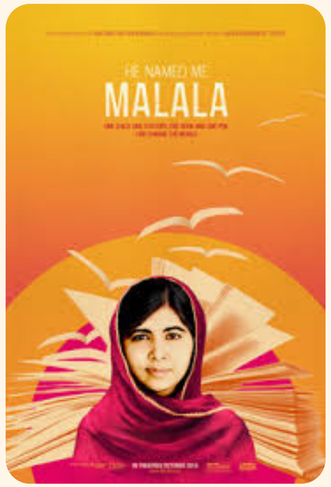


"Inside the Mind of a Cat", hayvanların "evcil" değil, bilinçli varlıklar olduğunu gösteriyor. Çocuklar her canlıda zekâyı fark etmeye, soru sormaya, gözlem yapmaya başlıyor. Artık sadece tüketmiyorlar düşünmeyi öğreniyorlar.



"Dream Big” sıkıcı fiziği büyüye dönüştürüyor. Köprüler, gökdelenler inşa eden mühendislerin hikâyeleri çocukta bir yaratıcılık ateşi yakıyor. Formül yok, sadece şu his: "Eğer dünyayı anlıyorsan, onu değiştirebilirsin.”

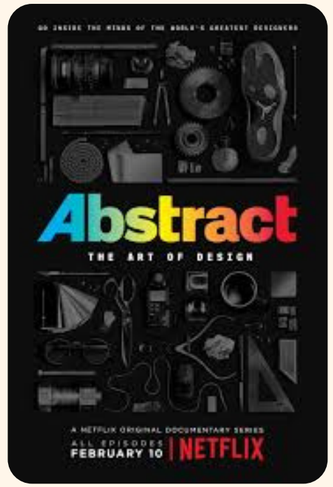
FARKLI BİR PERSPEKTİF: BELGESEL ÖNERİLERİ



"He Named Me Malala",
çocuklara cesaretin ne olduğunu gösteriyor. Süper kahramanlarla değil, eğitim hakkı için konuşmaktan korkmayan gerçek bir kız çocuğuyla. Filmden sonra birçok genç kendi kendine soruyor:
"Ben olsam ne yapardım?



"March of the Penguins"
sessizliğin, şefkatin ve sabrın filmi. Her şeyin hızlı olduğu bir dünyada, çocuklara yaşamın ritmini hissetmeyi öğretiyor. Penguenlerin haftalarca buz üstünde yumurtalarını taşıdığını izleyen bir çocuk, beklemeyi ve sonuna kadar gitmeyi öğreniyor.



"Abstract: The Art of Design"
estetik bilincini uyandırıyor. Çocuk şeklin, rengin, sesin ardındaki anlamı fark ediyor. Kopyalamayı bırakıp, kendini ifade etmeye başlıyor.

KAYNAKÇA

American Academy of Pediatrics (AAP). Media and Young Minds (2016).
American Academy of Pediatrics. Family Media Plan and Screen Time Recommendations (2024).
World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age (2019).
Madigan ve ark. (2020). JAMA Pediatrics.
Radesky ve ark. (2015). Pediatrics.
Domoff ve ark. (2021). Psychology of Popular Media.
Twenge & Campbell (2018). Preventive Medicine Reports.
Livingstone & Helsper (2008). Journal of Broadcasting & Electronic Media.
UNICEF (2021). The State of the World's Children.
K. GOODWIN, Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek, Aganta Yayınları, 2021
Sayar, T. E. (2024). Dijital oyunlar ve çocuk üzerine Yavuz Samur ile söyleşi. Medya Okuryazarlığı Araştırmaları Dergisi, 3(2).
MentalUP. "Dijital Çağda Ebeveyn Olmak" Oynatma Listesi. Youtube / Doç. Dr. Yavuz Samur
Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61(3), 336-348.
UNICEF. (2021). Çocuklar ve Dijital Dünya: Fırsatlar, Riskler ve Güvenli Kullanım Rehberi.
Korkmaz, Ö., & Bolat, D. (2021). Ortaokullarda ergenlik çağındaki öğrencilerin siber zorbalık davranışları, sosyal medya bağımlılıkları ve sosyal medya bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(1), 1-24.