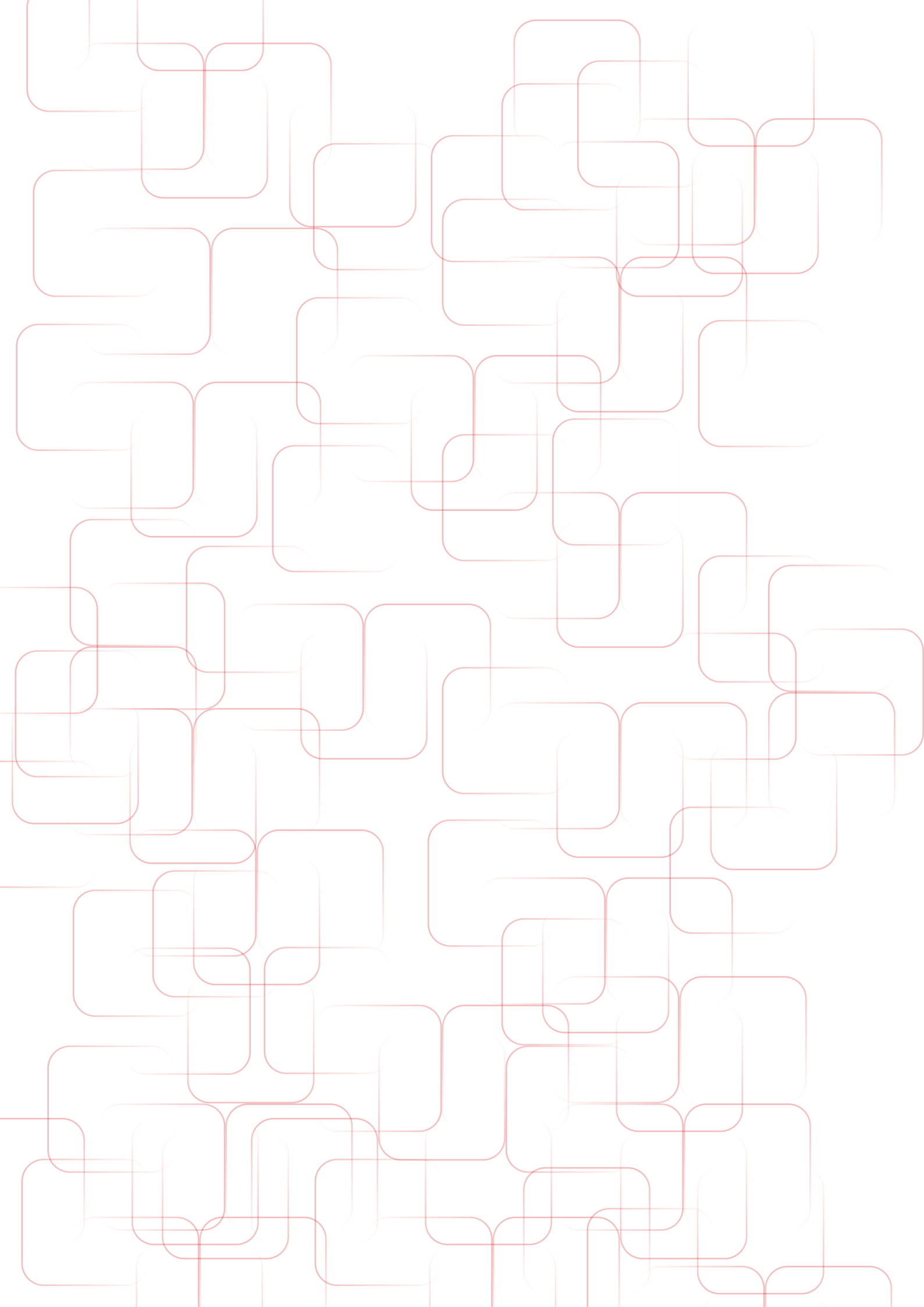


DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUK HAKLARI SÖZLEŞMESİ

Yaş Gruplarına Göre Veli Rehberi



YAŞ GRUPLARINA GÖRE VELİ REHBERİ

Günümüz dijital dünyasında çocukların güvenli, bilinçli ve haklarına saygılı bir biçimde çevrim içi deneyimler yaşamaları hayati önem taşır. Ebeveynler ve bakım verenler olarak, çocuklarımızla mahremiyet, bilgi edinme, korunma ve unutulma hakkı gibi temel dijital haklar hakkında konuşmak, onların hem haklarını bilmelerine hem de sorumlu dijital vatandaşlar olarak gelişmelerine yardımcı olur.

Bu rehber, farklı yaş gruplarındaki çocuklarla dijital haklar konusunda nasıl iletişim kurulabileceğine dair pratik bilgiler ve öneriler sunmak için hazırlandı. Çocukların gelişim dönemleri göz önünde bulundurularak çocukların dijital dünyadaki hakları 3-6 yaş (erken çocukluk), 7-11 yaş (orta çocukluk) ve 12-18 yaş (ergenlik) grupları için ayrı bölümler hâlinde hazırlandı. Her bölümde çocukların temel dijital haklarını, bu hakları çocuklarınızla nasıl ele alabileceğinizi ve bazı vaka örneklerini bulabilirsiniz. Çocukların dijital kullanımlarını düzenlemek ve dijital dünyada güvenliklerini sağlamak, günlük hayattaki rutinlerle, öğrenmelerle, aile ile geçirilen vakitle yakından ilişkili. Rehberin son bölümünde, dijital kullanımları düzenlemenin önemli bir parçası olan alternatif faaliyet önerilerini görebilirsiniz.

3-6 YAŞ GRUBU

DİJİTAL DÜNYAYA İLK ADIMLAR

Okul öncesi dönemde çocuklar, dijital cihazlarla genellikle ebeveyn aracılığıyla tanışır. Bu yaş grubunda amaç, çocukların dijital dünyayla ilgili temel kavramları öğrenmeye başlamasını sağlarken, onları çevrim içi risklerden korumaktır. Küçük yaştaki çocuklar için konuyu anlaşılabilir hâle getirebilmek için dijital hak kavramlarını basit günlük örneklerle açıklamak önemlidir. Ebeveynlerin özellikle çocukların mahremiyet hakkını erken yaşta gözetmesi ve onlara örnek olması gerekir (örneğin, çocuğun rızası olmadan fotoğrafını internette paylaşmamaya özen göstermek).

■ ■ Dijital Haklar Nasıl Ele Alınabilir?

■ ■ **Mahremiyet Hakkı:** 3-6 yaş çocuklara mahremiyet kavramını, basitçe “özel alan” üzerinden anlatabilirsiniz. Örneğin, birine sarılmak istemediğinde “hayır” diyebileceğini öğretmek, günlük hayatta mahremiyeti anlamasına yardımcı olur. Bunu dijital dünyaya uyarlayarak, izinsiz fotoğrafının çekilmesinin veya paylaşılmasının da özel alan ihlali olduğunu anlatabilirsiniz.

***Ebeveynlere not:** Bu yaştaki çocukların çevrim içi etkinlikleri tamamen ebeveyn gözetiminde olmalıdır; erken dönemde “özel bilgilerini paylaşmama” alışkanlığı kazandırmak ileride mahremiyetlerini korumalarını kolaylaştıracaktır.*

■ ■ **Bilgi Edinme Hakkı:** Küçük çocuklar meraklıdır ve dijital cihazları çoğunlukla video izlemek veya oyun oynamak için kullanırlar. Çocuğun bilgiye erişim hakkı, dijital ortamda yaşına uygun, güvenli içeriklere ulaşabilmesini kapsar. Ebeveyn olarak ona güvenli, yaşına uygun içerikler sunarak destekleyin. Örneğin, eğitici çizgi filmler izleyebilir veya interaktif eğitici uygulamaları birlikte keşfedebilirsiniz. Burada önemli olan, içerik filtrelemesi yaparak zararlı olabilecek içerikleri engellemek ve çocuğun yaşına uygun, doğru bilgiye ulaşmasını sağlamaktır. 3-6 yaş grubu için internette buldukları bilgilerin doğru, basit ve zararsız olması gerektiğini unutmayın. Yaşlarına uygun olmayan içeriklerden uzak durmalarını sağlamak ebeveyn sorumluluğudur.

 **Korunma (Güvenlik):** Küçük çocuklar çevrim içi ortamda zararlı içeriklere veya tehlikelere karşı tamamen savunmasızdır. Bu nedenle ebeveyn denetimi erken çocuklukta şarttır. Cihazlarda güçlü ebeveyn kontrol ayarlarını etkinleştirin, arama motorlarında güvenli arama filtresini kullanın. 3-6 yaş çocukları için günde çok uzun süre ekrana maruz kalmak da zararlı olabileceğinden, süre kısıtlamaları koyun. Uzmanlar, 2-5 yaş arası çocuklarda günlük ekran süresinin en fazla 20-30 dakika kaliteli içerikle sınırlandırılmasını önermektedir. Çevrim içi oyunlarda istenmeyen reklamlara tıklama veya yanlışlıkla uygulama indirme gibi durumlara karşı tetikte olun. Çocuk bu yaşlardan başlayarak çevrim içi bir etkinlikten rahatsız olursa hemen size söylemesi konusunda cesaretlendirilmelidir.

Bilgi Notu

Dijital ayak izi, interneti kullandığımızda geride bıraktığımız veri izleri anlamına gelir. Ziyaret ettiğimiz web siteleri, çevrim içi yaptığımız paylaşımlar, gönderdiğimiz mesajlar, kısacası internette gerçekleştirdiğimiz her eylem arkasında bir iz bırakır. Her ne kadar bu yaşta çocuk kendi dijital ayak izini oluşturmaya da (çevrim içi hesapları olmadığı için), ebeveyn paylaşımları çocuğun dijital izini şimdiden şekillendirebilir. Bu nedenle, çocuğun fotoğraflarını veya kişisel bilgilerini internette paylaşırken iki kez düşünün. Ona da başkalarının fotoğraflarını izinsiz çekmeme veya paylaşmama kuralını basitçe anlatın. Bu sayede mahremiyete saygıyı erken yaşta öğretmiş olursunuz.

Bilgi Notu

Unutulma Hakkı: Bu yaş grubunda “unutulma hakkı” kavramını doğrudan çocuğa anlatmaya gerek yoktur, ancak ebeveynlerin bu hakkı bilmesi önemlidir. Unutulma hakkı, ileride internetteki kişisel bilgilerimizin veya geçmiş paylaşımlarımızın silinmesini isteme hakkımızdır. Özellikle çocuklar büyüdükçe, küçükken paylaşılan içeriklerin silinmesini talep edebilirler. Ebeveyn olarak, bugün paylaştığınız sevimli bir fotoğrafın çocuğunuz ergen olduğunda onu utandırabileceğini veya onun isteği dışında internette kalabileceğini unutmayın. Bu nedenle, çocuğunuzun gelecekteki dijital itibarını da gözetererek paylaşım yapın.

Ebeveynler İçin Güvenlik İpuçları ve Sınırlar

Gözetimli Erişim: 3-6 yaş çocukların dijital cihaz kullanımı mutlaka bir yetişkin gözetiminde olmalıdır. Tablet veya telefon kullanımını birlikte yapın. Çocuğunuzun ne izlediğini veya oynadığını gözlemleyin. Bu, hem güvenlik sağlar hem de birlikte kaliteli zaman geçirmenizi sağlar.

Yaşına Uygun İçerik: Cihazlarda çocuk kilidi, yaşa özel filtrelenmiş uygulamalar ve ebeveyn denetimi özelliklerini kullanarak çocuğunuzun karşısına çıkabilecek sakıncalı içerikleri engelleyin. Uygulamaların yaş derecelendirmelerine dikkat edin ve sadece uygun olanları indirin.

Bilgi Notu

Uygulamaların yaş derecelendirmelerinde sıklıkla kullanılan PEGI gibi sistemler uygulamaların içeriklerini değerlendirerek kullanıcılara uygun yaşa dair bir işaret verir. Bu işaretleri tanımak ve takip etmek çok önemlidir. Ancak zaman zaman 3+ olarak görülen kimi oyunların da çocuğunuzun yaşına ve gelişimine uygun olmayan içerikler bulunabileceğini, farklı derecelendirme sistemlerinin uygulamalarla ilgili farklı yaş önerileri olduğunu unutmayın. Bu yaş grubunda muhakkak indirdiğiniz uygulamanın içeriğini siz de gözden geçirerek çocuğunuzun yalnızca ebeveyn gözetiminde kullandığından emin olun.

 **Ekran Süresi Sınırı:** Günlük ekran süresini sınırlandırmak önemlidir. Örneğin, bu yaş grubu için günde 30 dakika civarında tutmak önemlidir. Aşırı ekran maruziyeti, küçük çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilir. Süre dolduğunda birlikte farklı bir etkinliğe geçebilirsiniz (oyun oynamak, resim yapmak gibi). Bu durum, çocuğunuzun dijital dünyadan ayrılmasına yardımcı olabilir. Tutarlı bir rutin, çocuğunuzun dijital dengeyi öğrenmesine yardımcı olacaktır.

 **Ekransız Zamanlar:** Yemek zamanı veya yatmadan önceki bir saat gibi belirli zamanlarda cihazları tamamen bir kenara bırakın. Bu “teknoloji molaları”, çocuğunuza dijital alışkanlıklarını düzenlemek için bir çerçeve sunar ve dikkat süresini, uyku kalitesini olumlu etkiler. Yatmadan önce masal okumak, ekran ışığı yerine hayal gücünü besler, alternatif bir rutin oluşturur.

 **Model Olun:** Çocuklar bu yaşta ebeveynlerini model alır. Kendi dijital alışkanlıklarınızla örnek olun. Eğer sürekli telefona bakarsanız, çocuğunuz da bunu normal görecektir. Cihaz kullanırken de çocuğa açıklama yapabilirsiniz: “Şimdi babaannenle görüntülü konuşmak için telefonu kullanıyorum” gibi, böylece neden bazen cihaz kullandığınızı anlar. Ayrıca çocuğun yanında sosyal medya kullanmamaya -özellikle kaydırma/scrolling yapmamaya- özen gösterin.

 **Açık İletişim:** Şimdiden alışkanlık hâline getirin: Çocuğunuzla her gün nasıl vakit geçirdiğini konuşurken, dijital etkinliklerini de sorun. Maruz kaldığı tercihen nitelikli içeriği beraber ele alın, en çok hoşuna giden şeyleri, içerikteki karakterleri, olayları beraber ele alın. Erken yaşta kuracağınız bu güvenli iletişim ortamı, ilerde bir sorunla karşılaştığında size gelmesini kolaylaştırır.

■ ■ Siz Olsanız Ne Yapardınız?

4 yaşındaki çocuğunuz, belirlediğiniz ekran süresi dolup telefonunuzu elinden aldığınızda yüksek sesle ağlayarak öfke nöbeti geçiriyor; kendini yere atıp tekmelemeye başlıyor. Siz olsaydınız ne yapardınız?

Açıklama: Küçük çocuklar duygularını kontrol etmekte zorlanır. Ekran bitti diye ağlaması yaşına özgü bir tepkidir. Ona kızmak veya hemen susturmaya çalışmak yerine duygusunu kabul edin ancak tutarlı olun ve koyduğunuz sınırı koruyun. Ağladığı için istisna yapmak, çocuğa öfke nöbetiyle istediğini alabileceğini öğretir. Uzmanlar 3-6 yaş çocuklar için günde en fazla 20-30 dakika kaliteli/egitici ekran süresi öneriyor. Bu nedenle ekran süresini önceden net belirleyip çocuğunuza basitçe anlatın. Süre dolmadan kısa bir süre önce uyarı vermek ve ekran kapandıktan sonra birlikte yapabileceğiniz alternatif bir aktivite sunmak (örneğin oyun oynamak veya dışarı çıkmak) geçişi kolaylaştıracaktır.

6 yaşındaki çocuğunuz sizin telefonunuzla oyun oynarken ekrana aniden çıkan bir reklama tıklayarak uygunsuz bir siteye giriyor. Hatta yanlışlıkla uygulama içi satın alma girişiminde bulunduğunu fark ediyorsunuz. Siz olsaydınız ne yapardınız?

Açıklama: Öncelikle durumu kontrol edin. Bu yaşta bir çocuk neyin doğru olmadığını bilemeyebilir; bu yüzden onu suçlamadan doğruyu öğretmek önemlidir. Küçük yaşta yaptığı yanlışlara karşı tutumunuz ilerleyen yaşlarda dijital dünyada bir sıkıntı yaşadığında sizinle bu konudaki iletişimini etkiler. Basitçe, internette her gördüğü şeye tıklamaması gerektiğini ve bilmediği şeyleri mutlaka size sormasını söyleyin. Tıkladığı içerik nedeniyle karşı karşıya olduğunuz durumu basit ve onun anlayabileceği şekilde anlatın. Cihazlarınızda çocuk kilidi ve satın alma işlemleri için şifre koruması kullanarak istenmeyen içerikleri ve harcamaları önleyebilirsiniz. Ebeveyn kontrolü araçlarını etkinleştirin, oyun ve uygulamalarda yaşa uygun filtreleri ayarlayın. Ayrıca bu olay, ekran kullanımının sizin yanınızda veya ortak alanda olması gerektiğini hatırlamanız için bir işarettir. Küçük çocuklar dijital dünyada tek başına bırakılmamalıdır.

7-11 YAŞ GRUBU

ORTA ÇOCUKLUKTA DİJİTAL HAKLAR

İlkokul çağındaki çocuklar, interneti sadece eğlence için değil, öğrenme ve sosyalleşme için de kullanmaya başlar. Bu yaş grubu, çevrim içi içeriklere daha bağımsız erişim isteyebilir ancak hala rehberliğe ihtiyaç duyar. Ebeveynler olarak 7-11 yaş arası çocuklarla dijital haklar konusunda daha detaylı ve interaktif konuşmalar yapabilirsiniz. Bu dönemde çocuklar, doğru yönlendirilirse kendi mahremiyetlerini koruma, çevrim içi bilgiye eleştirel yaklaşma ve çevrim içi topluluklarda uygun şekilde yer alma konusunda beceriler geliştirebilir. Ayrıca dijital ayak izi kavramını yavaş yavaş anlamaya ve çevrim içi davranışlarının sonuçları olduğunu kavramaya başlayabilirler.

Dijital Haklar Nasıl Ele Alınabilir?

 **Mahremiyet (Gizlilik) ve Dijital Kimlik:** 7-11 yaş arası çocuklara mahremiyetlerini korumayı daha somut örneklerle öğretebilirsiniz. Örneğin, bir kullanıcı adında gerçek isim-soyisim yerine takma ad kullanmak, adresini/okulunu yabancılarla paylaşmamak gibi temel kişisel bilgi koruma kurallarını birlikte belirleyin. Bu yaşta birçok çocuk ilk kez çevrim içi oyunlar oynamaya veya mesajlaşmaya başlayabilir. Onlara “kişisel bilgi”nin ne olduğunu açıklayın (isim, adres, okul adı, telefon numarası gibi) ve bunları internet üzerinde asla tanımadıkları kişilerle paylaşmamaları gerektiğini vurgulayın. Mahremiyet hakkı kapsamında, kendi sırları veya özel düşünceleri olduğunu ve bunları herkesle paylaşmak zorunda olmadıklarını bilmeleri önemlidir. Ebeveyn olarak, siz de çocuğunuzun dijital mahremiyetine saygı gösterin: Onun izni olmadan bir fotoğrafını aile grubunda paylaşırken bile fikrini sorun. Bu davranışınız, ona da başkalarının mahremiyetine saygıyı öğretecektir.

 **Unutulma Hakkı ve Dijital Ayak İzinin Yönetimi:** Küçük çocuklar meraklıdır ve dijital cihazları çoğunlukla video izlemek veya oyun oynamak için kullanırlar. Çocuğun bilgiye erişim hakkı, dijital ortamda yaşına uygun, güvenli içeriklere ulaşabilmesini kapsar. Ebeveyn olarak ona güvenli, yaşına uygun içerikler

sunarak destekleyin. Örneğin, eğitici çizgi filmler izleyebilir veya interaktif eğitici uygulamaları birlikte keşfedebilirsiniz. Burada önemli olan, içerik filtrelemesi yaparak zararlı olabilecek içerikleri engellemek ve çocuğun yaşına uygun, doğru bilgiye ulaşmasını sağlamaktır. 3-6 yaş grubu için internette buldukları bilgilerin doğru, basit ve zararsız olması gerektiğini unutmayın. Yaşlarına uygun olmayan içeriklerden uzak durmalarını sağlamak ebeveyn sorumluluğudur.

 **Unutulma Hakkı ve Dijital Ayak İzinin Yönetimi:** 7-11 yaş aralığında çocuklar yavaş yavaş, internete koydukları şeylerin orada kalıcı olabileceğini idrak edebilirler. Bu nedenle unutulma hakkını basitçe anlatmaya başlayabilirsiniz. Çocuğunuza, kendi paylaşımları konusunda da dikkatli olması gerektiğini, çünkü her ne kadar silme hakkı olsa da en başta düşünerek paylaşmanın en güvenli yol olduğunu açıklayabilirsiniz.

 **Bilgi Edinme ve Doğru Bilgiye Erişim Hakkı:** Okul çağında çocuklar ödev yapmak veya merak ettikleri konuları araştırmak için internete başvurabilirler. Doğru ve güvenilir bilgiye erişim hakkı, dijital çağda kritik bir beceri olan dijital okuryazarlığı da içerir. Çocuğunuza arama motorlarını kullanmayı öğretirken, karşısına her çıkan bilginin doğru olmayabileceğini anlatın. Örneğin, bir ödev konusu araştırırken sadece Wikipedia gibi kaynaklara ya da yapay zekâya değil, birden fazla kaynağa bakmayı, güvenilirliğinden emin olmadıkları bilgiler için sizden veya öğretmeninden yardım istemelerini söyleyin. Yaşına uygun içerik kavramını da bu yaşta genişletebilirsiniz. Örneğin, bazı haberlerin veya videoların yaşına uygun olmayabileceğini, böyle bir şeyle karşılaşırса sayfadan çıkıp size söylemesi gerektiğini belirtin. Çocuğunuzun karşılaştığı bir içeriği sizinle paylaşabilmesi için evde açık bir iletişim ortamı yaratın. Böylece internette gördüğü rahatsız edici ya da anlamadığı bir şeyi size danışmaktan çekinmeyecektir.

 **Korunma ve Güvenlik:** 7-11 yaşlarında çocuklar, siber zorbalık, çevrim içi oyunlarda uygunsuz sohbetler, şüpheli kişiler tarafından iletişim kurulması gibi risklerle karşılaşmaya başlayabilir. Çocuğunuza “çevrim içi ortamda güvende olma hakkı” olduğunu anlatın. Çocuğunuz, internette kimsenin ona zorbalık yapmaması,

rahatsız etmemesi gerektiğini, eğer böyle bir durum olursa bunun doğru olmadığını bilmelidir. Ona internette karşılaşılabileceği tehlikeleri nazik ama net bir şekilde açıklayın. Yabancılarla konuşmama kuralı, rahatsız edici bir şey görürse hemen çıkma ve size haber verme kuralı bu yaşta mutlaka anlaşılmalıdır. Ayrıca, eğer bu yaş grubunun kullandıkları cihazlarda gerekli düzenlemelerin yapıldığından emin olunmalıdır. Cihazlarında zararlı yazılımlara karşı koruma olduğunu, yazılım güncellemelerinin yapıldığını ve virüs programlarının kurulu olduğunu kontrol edin. Birlikte belirli internet kuralları koyabilirsiniz. Günde en fazla ne kadar oyun oynayabileceği, hangi sitelerin yasak olduğu gibi sınırlar belirleyin ve temel düzeyde sebeplerini açıklayın.

Açıklayıcı Not:

Dijital Ayak İzi ve Çevrim İçi Kimlik

7-11 yaş grubunda çocuklar yavaş yavaş çevrim içi iz kavramını anlayabilirler. Bu yaşta çocuğunuza, internette yaptıkları iyi şeylerin de kötü şeylerin de iz bırakacağını anlatın. Çevrim içi kimliklerinin (avatar, kullanıcı adı vb.) gerçek kimliklerini koruyan bir kalkan olduğunu, ancak bu kalkanın da ardında bir insan olduğu için yine dikkatli olmak gerektiğini belirtebilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz hem kendi davranışlarına dikkat etmeyi hem de çevrim içi itibar kavramını basitçe anlamaya başlayacaktır.

■ ■ Siz Olsanız Ne Yapardınız?

9 yaşındaki çocuğunuz çevrim içi bir oyun oynarken tanımadığı bir kullanıcıyla sohbet ediyor. Bu kişi ona sürekli hediyeler veriyor ve gerçek adını ya da okulunu soruyor. Durumu fark ettiğinizde çocuğunuza bu kişiyle nasıl tanıştığını sorduğunuzda “Oyunda eklediğim bir arkadaş” cevabını alıyorsunuz. *Siz olsaydınız ne yapardınız?*

■ Açıklama: İnternet ortamında yabancılarla iletişim çocuklar için ciddi riskler barındırır. Bu durumda çocuğunuzla sakın ama kararlı bir konuşma yapın. Öncelikle onu korkutmadan, neden yabancılarla çevrim içi konuşmanın tehlikeli olabileceğini anlatın. Gerçek hayatta tanımadığı birine sır vermeyeceği gibi,

internette de karşısındakinin aslında kim olduğunu bilemeyeceğini vurgulayın. Kişisel bilgilerini asla paylaşmaması gerektiğini net bir şekilde öğretin (isim, okul, adres, fotoğraf gibi). Oyunların sohbet ayarlarını birlikte gözden geçirin, gerekirse yabancılarla mesajlaşmayı kapatan veya sadece gerçek hayatta tanıdığı arkadaşlarını ekleyebileceği ayarları etkinleştirin. Çocuğunuzun çevrim içi arkadaş listesini ara ara birlikte kontrol edin ve tanımadığınız birileri ekliyse bunu sizinle paylaşmasını isteyin. Eğer o yabancı kullanıcı uygunsuz sorular sormuşsa, oyunda ilgili kişiyi engelleyin ve gerekirse yöneticilere bildirin. Bu süreçte çocuğunuzu suçlamadan, doğru adımları birlikte atın ki bir problemle karşılaştığında hemen size anlatmaya çekinmesin.

10 yaşındaki çocuğunuz, bazı arkadaşlarının TikTok/Instagram kullandığını söyleyerek kendisinin de sosyal medya hesabı açmasını istiyor. Henüz yaşının küçük olduğunu hatırlattığınızda “Herkesin var, ben de istiyorum!” diye ısrar ediyor. Siz olsaydınız ne yapardınız?

 **Açıklama:** Sosyal medya platformlarının genellikle 13 yaş sınırı koymasının önemli sebepleri vardır. Bu durumda çocuğunuzla neden beklemesi gerektiğini açıklamanız faydalı olacaktır. Açık iletişim kurarak onun isteklerini dinleyin, ancak çevrim içi dünyada karşılaşılabileceği riskleri de basitçe anlatın. Kural olarak, belirlenen yaştan önce sosyal medyada hesap açmanın doğru olmadığını net bir dille belirtin, ancak onu anladığınızı da hissettirin. Alternatifler sunabilirsiniz: Arkadaşlarıyla iletişimde kalması için sizin telefonunuzu kullanması, ailece ortak bir hesap kullanmak veya sadece yakınlarının/arkadaşlarının olduğu güvenli farklı bir platform kullanmak gibi çözümler önerebilirsiniz. Sosyal medya kullanmaya başlayacağı yaşa geldiğinde, hesabı birlikte açıp gizlilik ayarlarını beraber yapmak, kimleri arkadaş olarak ekleyeceğine birlikte karar vermek ve ilk etapta onu platformda “rehberlik ederek” yönlendirmek güvenli bir başlangıç olacaktır.

■ ■ Ebeveynler İçin Güvenlik İpuçları ve Sınırlar

■ **Parola ve Hesap Güvenliği:** Bu yaşlarda çocuklar ilk e-posta adreslerini veya oyun hesaplarını edinebilir. Veli olarak çocuğunuzun hesaplarını birlikte oluşturun. Güçlü şifreler belirleyin ve bu şifreleri onunla birlikte bir yere not edin. Şifrelerin başkalarıyla (arkadaşları bile olsa) paylaşılmaması gerektiğini anlatın. Ayrıca iki aşamalı doğrulama gibi güvenlik adımlarını mümkünse aktifleştirin.

■ **Kurallar Belirleyin:** Çocuğunuzla birlikte bir dijital kullanım anlaşması yapın. Bu anlaşmada günlük ekran süresi, kullanılabilecek uygulamalar/siteler ve yapılmaması gereken davranışlar (yabancılarla konuşmamak, küfürlü yorum yazmamak gibi) yer alabilir. Kuralları yazılı hâle getirip buzdolabına asmak, çocuğın da sürece katılmasıyla birlikte daha ciddi algılanmasını sağlar. Örneğin, “Hafta içi ödev bitmeden oyun yok, hafta sonu günde 2 saat oyun süresi” gibi net maddeler belirleyebilirsiniz.

■ **İçerik Takibi ve Filtreler:** 7-11 yaş grubu, merak edip arama motorlarında rastgele aramalar yapabilir. Cihazlarda güvenli arama (SafeSearch) özelliğini etkinleştirin. YouTube gibi platformlarda çocuk profili veya denetimli mod kullanın. Mümkünse bilgisayar/tablet evin ortak alanında dursun. Çocuğunuz odasında kapıyı kapatıp saatlerce internette kalmasın. Ara ara birlikte internette neler yaptığını göz atın ve birlikte konuşun. Ama bunu bir ceza/ödül mantığıyla değil, ilgi gösterme ve rehberlik etme amacıyla yapın.

■ **Sosyal Medya ve Mesajlaşma:** Pek çok sosyal medya platformu 13 yaş altında üyeliğe izin vermese de (resmiyette), bazı çocuklar 11 yaş civarı hesap açmış olabilir veya sınıf grupları, akraba grupları gibi ortamlarda bulunabilirler. Bu durumlarda, mesajlaşma adabını ve siber zorbalık konularını konuştuğunuzdan emin olun. Çocuğunuza kim, ne yazarsa yazsın her zaman size gösterebileceğini, sizin kızmayacağınızı belirtin. Siber zorbalığa maruz kalırsa yalnız hissetmemesi çok önemli. Açık iletişim, en büyük koruyucu kalkanınız olacaktır.

 **Ekran Süresi ve Alternatif Aktiviteler:** Yaz tatilinden okula geçiş süresinde çocuklar ekran başında fazla vakit geçirmek isteyebilir. “Dijital detoks” zamanları planlayın. Örneğin, günde en az bir kez 2-3 saatlik kesintisiz teknoloji molası (parkta oynamak, bisiklete binmek, ailece oyun oynamak gibi). Yatmadan 1 saat önce ekranları kapatmasını kural hâline getirebilirsiniz, bu hem uyku kalitesini artırır hem de bir rutin oluşturur. Eğer mümkünse, cihazları gece boyunca ebeveynlerin odasında tutun ya da ortak bir alanda şarj ettirin. Bu kuralları ailecek belirleyip netleştirmek, kriz anlarını yönetmekte yardımcı olacaktır.

 **Zararlı İçerikler Konusunda Bilinçlendirme:** İstemese de çocuk bir şekilde uygunsuz içerik (şiddet, korku veya cinsellikle ilgili) görebilir. Böyle bir durumda suçlayıcı olmamak önemlidir. Böyle durumlarda ne yapması gerektiğini -içeriği kapatarak öğretmenine/aile büyüklerine durumu bildirmesi gibi- açıklamak önemlidir. Eğer çocuk böyle bir şeyi itiraf ederse öncelikle onu dinleyin, kızmayın. Daha sonra onun anlayacağı dilde neden o içeriğin uygun olmadığını açıklayın.

 **Arkadaşlarla Teknoloji Kullanımı:** Bu yaşlarda çocuklar bir araya geldiklerinde birlikte oyun oynamak isteyebilirler. Evde arkadaş ziyareti olduğunda dijital oyun süresini sınırlandırın ve ortak alanda tutun. Mümkünse çok oyunculu fiziksel oyunlar (masa oyunları, spor vs.) teşvik edin. Eğer dijital oyun oynayacaklarsa, içerik olarak güvenli oyunlar seçin. Böylece sosyal etkileşim tamamen ekrana kilitlenmez.

12-18 YAŞ GRUBU

ERGENLİKTE DİJİTAL HAKLAR VE SORUMLULUKLAR

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik arayışının yoğun olduğu ve akran etkileşiminin ön plana çıktığı bir dönemdir. 12-18 yaş arasındaki çocuklar (gençler), dijital dünyayı yoğun biçimde kullanır. Sosyal medyada aktif olurlar, kendi içeriklerini üretmeye başlayabilirler ve çevrim içi toplulukların parçası hâline gelirler. Bu yaş grubunda mahremiyet, ifade özgürlüğü, katılım gibi haklar daha karmaşık boyutlar kazanır. Kişisel kimlik oluşumu, özel alan ihtiyacı ve sosyal onay arayışı gibi ergenliğin doğal özellikleri dijital dünyaya da yansır. Veliler için en temel zorluk, bir yandan gencin mahremiyetine saygı duyarken diğer yandan onu çevrim içi tehlikelerden korumaktır. Bu yaş grubunda dijital haklar konusundaki konuşmalar daha eşitlikçi ve iş birlikçi olmalıdır. Nasihatın ötesinde birlikte fikir alışverişi yapmak, gencin kendi bilinçli seçimlerini yapmasını desteklemek gerekir. Ayrıca yasal haklar ve sorumluluklar da bu yaş grubunda gündeme gelir. Örneğin 13 yaş genellikle birçok çevrim içi platform için asgari yaş sınırıdır ve 18 yaşına yaklaşan gençler, dijital ortamlarda yaptıkları eylemlerin hukuki sonuçları olabileceğini anlamalıdır.

Dijital Haklar ve Ergenlerle İletişim

 **Mahremiyet ve Kişisel Veri Koruma:** Ergenlik dönemindeki gençler kendi kişisel alanlarına çok önem verirler. Mahremiyet hakkının dijital yansıması, gencin çevrim içi ortamda kendine ait bir alan yaratabilmesi, kişisel verilerinin izinsiz kullanılmaması ve dijital kimliğini kontrol edebilmesi demektir. Bu dönemde genç sosyal medya hesabı açmaya başlayabilir, sosyal medyada görünür olmayı isteyebilir. Sosyal medya açma sürecinde çocuğunuza rehberlik etmek, özellikle ilk yıllarda ebeveyn-çocuk ayarlarını yaparak daha kontrollü bir biçimde sosyal medyaya girmesini sağlamak önemlidir. Bu yaşta çocuğunuzla sosyal medyada paylaştığı bilgilerin kapsamını konuşmanız kıymetlidir. Profilinde hangi kişisel bilgileri (okul, yaş, şehir gibi) paylaşıyor? Sosyal platformlarda sunulan gizlilik ayarlarını kullanıyor mu? Bu gibi hususlarda çocuğunuza model olmak, hesabı oluştururken bu ayarları

birlikte üzerinde konuşarak oluşturmak etkili olabilir. Mahremiyet konusunda, özellikle ilerleyen yaşlarda veli olarak gencin özeline saygı gösterdiğinizizi hissettirin. Odasında veya telefonunda izinsiz aramalar yapmak yerine, onunla dijital dünyadaki deneyimleri hakkında konuşmayı, bilgileri ondan almayı önemseyin. Eğer bir kontrol gerekliyse bunu açıkça konuşarak ve birlikte yapmayı teklif ederek güvenini koruyun. Eğer genç, ailesinin onun mahremiyetine saygı duyduğunu hissederse, kendi mahremiyet hakkını koruma konusunda da daha bilinçli ve dengeli olacaktır.

 **Bilgi Edinme Hakkı ve Medya Okuryazarlığı:** Gençler interneti yoğun olarak bilgi edinme amaçlı kullanır, ancak sosyal medya akışındaki haberler, YouTube öneri algoritmaları veya çeşitli forumlar yanıltıcı bilgi kaynağı olabilir. Bilgiye erişim hakkı, kaliteli ve doğru bilgiye erişimi içerir. Gençlere medya okuryazarlığı kazandırmak bu hakkın bir parçasıdır. Özellikle sosyal medyada karşılaştıkları haberlerin doğruluğunu sorgulamayı, farklı kaynaklardan teyit etmeyi alışkanlık hâline getirmeleri gerektiğini konuşun. Ergenlerle belki birlikte gündemle ilgili okuma, tartışma seansları yapabilirsiniz: “Bugün internette şu haberi gördüm, sen ne düşünüyorsun?” diye sorup, sonra birlikte doğruluğunu araştırabilirsiniz. Misinformasyon (yanlış bilgi) ve dezenformasyon konusunda da farkındalık yaratın. Gençler kendi kimlik ve dünya görüşlerini oluştururken, bilgi kirliliğine karşı başışıklık kazanmaları gerekir.

 **Korunma Hakkı (Güvenlik ve Esenlik):** Ergenler dışarıdan bakıldığında teknolojiye çok hâkim görünseler de aslında duygusal ve zihinsel olarak hâlen olgunlaşma sürecindedirler. Korunma hakkı, gencin çevrim içi dünyada fiziksel, psikolojik ve ahlaki risklerden korunma hakkıdır. Bu yaş grubunda en büyük risklerden bazıları siber zorbalık, dijital bağımlılık, mahrem görüntülerin izinsiz yayılması, dolandırıcılık veya hacker saldırıları, çevrim içi taciz veya cinsel istismar girişimleri olarak sayılabilir. Veli olarak gence, bu tür tehlikelerin var olduğunu ancak bunlarla başa çıkmak için yalnız olmadığını hissettirin. Siber zorbalık hakkında açık konuşun. Okullar arası veya arkadaş gruplarında yaşanan dijital zorbalık örneklerini sorun, eğer kendisi maruz kalırsa ya da tanık olursa mutlaka bir yetişkinden yardım alması gerektiğini vurgulayın. Dijital bağımlılık

konusu da korunma hakkının parçasıdır, uyku düzenini, fiziksel aktiviteyi ve sosyal hayatı bozacak kadar ekran başında vakit geçiriyorsa bu konuyu birlikte ele almanız gerekir.

Açıklayıcı Not:

Dijital Ayak İzi ve İtibar Yönetimi

Ergenler, sosyal medyada yaptıkları paylaşımların gelecekteki etkilerini çoğu zaman hafife alır. Oysa dijital ayak izi, gencin çevrim içi itibarını oluşturur ve bu itibar gerçek hayattaki fırsatlarını bile etkileyebilir. Özellikle lise çağında artık şunu açıkça anlatmak gerekir: “İnternete yüklediğin bir fotoğraf, yazdığın bir tweet veya yaptığın bir yorum, yıllar sonra bile karşına çıkabilir.” Özellikle 12-15 yaş civarında gençler komik veya meydan okuyan içerikler paylaşmak isteyebilir (örneğin tehlikeli akımlar/challenge’lar, aşırı selfie’ler vb.). Bunların sonuçları üzerine konuşun: “Şu an eğlenceli görünse de ileride bundan pişman olabilir misin? Bu, internette kalırsa sana zarar verebilir mi?” diyerek birlikte sorgulayın. Ayrıca dijital ayak izinin pasif kısımlarına da dikkat çekin: Sadece paylaşımlar değil, gezdiği siteler, beğendiği gönderiler, arama geçmişi de bir izdir. Bazı şirketlerin bu verileri depoladığını ve bunun sonucunda karşısına çeşitli içerikler (reklamlar vs.) çıktığını, dijital dünyada tamamen görünmez olmanın zor olduğunu ama bilinçli kullanıcı olarak kendi verilerini kontrol altında tutabileceğini anlatın. Örneğin, tarayıcı gizli mod kullanımı, çerez ayarları, uygulamalara verilen izinlerin kısıtlanması gibi konularda çocuğunuzu bilgilendirebilirsiniz.

■ ■ Ebeveynler İçin Güvenlik İpuçları ve Sınırlar

■ ■ Açık İletişim ve Karşılıklı Güven: Ergenler çevrim içi riskleri tek başlarına tanıyabilecek kadar tecrübe kazanmalıdır ancak bunun için rehberliğe ihtiyaç duyarlar. Gencin internette geçirdiği zaman, gördüğü içerikler ve yaşadığı deneyimler hakkında yargılamadan konuşun. Onu yargılamadan dinleyin, tanık olduğu olumlu veya olumsuz içerikleri paylaşması için cesaretlendirin.

 **Gizlilik Ayarları ve Kişisel Verilerin Korunması:** Ergenlere sosyal medya hesaplarında gizlilik ayarlarını nasıl yöneteceklerini gösterin, profil bilgilerini sınırlı tutmanın ve konum paylaşmamanın neden önemli olduğunu açıklayın. İnternet üzerinde paylaşılan her bilginin potansiyel olarak kalıcı olabileceğini ve gelecekteki eğitim veya iş fırsatlarını etkileyebileceğini belirtin. Güvenli şifreler oluşturmayı, iki faktörlü kimlik doğrulamayı kullanmayı, uygulama izinlerini kontrol etmeyi ve halka açık Wi-Fi ağlarında hesaplarına giriş yapmamayı öğretin.

 **Dijital Ayak İzi ve İtibar Yönetimi:** Gençlere sosyal medya akışının kalıcı olduğunun bilincini kazandırın. İnternete yüklenen içeriklerin ileride kariyer veya eğitim başvurularında karşılarına çıkabileceğini ve yanlış anlaşılabilceğini anlatın. Kendi tercihlerini sorgulamaya teşvik edin: Paylaşmak istediği içeriğin ileride onu zor durumda bırakıp bırakmayacağını, başkalarının haklarına veya mahremiyetine zarar verip vermeyeceğini düşünmesini sağlayın.

 **Zaman Yönetimi ve Ekran Dengesi:** Ergenlik döneminde gelişmekte olan beyin, sosyal medya algoritmalarına karşı özellikle hassastır. Beğeni geri bildirimlerinin gençlerde aşırı ekran kullanımını tetikleyebileceğini ve sağlıklı uyku düzenini bozabileceğini bilmek gerekir. Günlük ekran kullanımında sınırlar koyarak gencin uyku, fiziksel aktivite ve yüz yüze ilişkiler için zaman ayırmasını teşvik edin. Planlı ekran molaları ve ailece “dijitalden uzak saatler” belirleyin. Bunlar gencin kendi öz denetimini geliştirmesine yardımcı olur. Ergenlik döneminde gençler sınırları, kuralları esnetmeye daha meyilli olabilir. Kuralları gerçekçi bir biçimde koymak, konulan kurala riayet etmek önemlidir.

 **Rol Model Olma ve Ortak Medya Planı:** Veliler kendi dijital davranışlarıyla örnek olmalıdır. Yüz yüze iletişim sırasında telefonları kenara bırakmak, aile yemeklerinde cihaz kullanmamak ve sosyal medya kullanımları hakkında açıkça konuşmak, gencin de benzer şekilde davranmasını sağlar. Aile içinde yazılı veya sözlü bir medya planı hazırlayarak hangi zamanlarda ekran kullanılabileceğini, hangi alanların ekranlardan arındırılacağını ve gizlilik kurallarını birlikte belirleyebilirsiniz.

Velilere Not:

Çocuğumun ilk telefonunu/cihazını kurarken nelere dikkat etmeliyim?

Çocuğunuz bir akıllı telefona veya tablete sahip olduğunda, dijital dünyayla etkileşimi daha bağımsız hâle gelir. Bu süreçte net sınırlar koymak ve güvenli kullanım alışkanlıkları kazandırmak, ergenlik dönemindeki gençlerin sorumlu birer dijital vatandaş olmalarını destekler.

- **Birlikte e-posta ve hesap oluşturun:** Cihaz kurulumu genellikle bir e-posta adresiyle başlar. E-postayı çocuğunuzla birlikte oluşturun ve doğru doğum tarihini girin; birçok hizmet 13 yaşından küçükler için veli onayı gerektirir ve yanlış yaş girişi çocuğun hesabını riske atabilir.
- **Ebeveyn kontrol ayarlarını etkinleştirin:** Telefon veya tabletinizde yerleşik olarak bulunan aile denetimlerini kullanarak ekran süresi sınırları, uygulama indirme izinleri ve içerik kısıtlamalarını düzenleyin. Bazı işletim sistemleri ve üçüncü taraf uygulamalar, belirli uygulamaların kullanımını sınırlama, uygulama içi satın almaları engelleme ve ekrandan önce uyarı verme gibi seçenekler sunar. Çocuğunuz yeni bir uygulama indirmek istediğinde önce sizin onayınızı alması gerektiğini açıkça belirtin. Bu denetim ayarları çocuğun kişisel verilerini korurken sorumluluk bilincini de geliştirir.

Velilere Not:

Çocuğumun ilk sosyal medya hesabını açarken nelere dikkat etmeliyim?

ÇErgenler için sosyal medya, sosyal bağlantılar kurmanın ve kimliklerini ifade etmenin önemli bir parçası hâline gelir. Ancak bu alan, doğru yönetilmediğinde siber zorbalık, veri toplama, kimlik hırsızlığı ve mahremiyet ihlalleri gibi riskler barındırır. Çocuğunuzun ilk sosyal medya hesabını açarken aşağıdaki noktalara dikkat edin:

- **Yaş ve olgunluk kriteri:** Birçok sosyal medya platformunun kullanıcı yaş sınırı en az 13'tür. Bunun nedeni çocukların kişisel verilerini korumaya yönelik yasal düzenlemelerdir. 13 yaşından küçük çocukların bu

platformlarda yer almaması gerektiğini açıklayabilirsiniz. Bunun yanında sosyal medya platformları oldukça geniş bir yelpazede farklı amaçlar için kullanılabilir, çocuğunuzun hangi platformu neden kullanmak istediğini kullanmak ve buna göre hareket etmek önemlidir.

- **Mahremiyet ve güvenlik ayarlarını özelleştirin:** Hesap oluştururken profilin varsayılan olarak özel olduğundan emin olun. Paylaşımlarını sadece tanıdığınız kişilerle sınırlamasını, konum paylaşımını kapatmasını, herkese açık yorumlara ve mesajlara izin vermemesini sağlayın. Büyük sosyal medya şirketleri, reşit olmayan kullanıcıların hesaplarını otomatik olarak gizli duruma getirir, yabancıardan gelen mesajları filtreler ve konum paylaşımı veya canlı yayın gibi özellikleri kısıtlar. Ancak bu ayarların çoğunun platformda manuel olarak açılıp kapatılabildiğini ve periyodik olarak kontrol edilmesi gerektiğini unutmayın.
- **Ekran süresi ve ortak kullanım alanları:** Sosyal medya kullanımı için günlük süre sınırları belirleyin ve cihazın ortak alanlarda kullanılmasını sağlayın.

Siz Olsanız Ne Yapardınız?

16 yaşındaki çocuğunuzun gece geç saatlere kadar telefonla meşgul olduğunu fark ediyor ve sosyal hayatında bazı olumsuz değişiklikler seziyorsunuz.

Telefonunu kontrol etmek istediğinizde size sert bir tepki vererek “Bu benim özelim, bana güvenmiyor musun?” diyor. *Siz olsaydınız ne yapardınız?*

 **Açıklama:** Bu, ergenlikte velilerin yaşadığı en temel zorluklardan biridir: gencin mahremiyet hakkına saygı duymak ve onu tehlikelerden koruma sorumluluğu arasındaki denge. Çocuğunuzun tepkisi, ergenlikte doğal olan özerklik ve kişisel alan ihtiyacından kaynaklanır. Telefonunu zorla almaya veya gizlice karıştırmaya çalışmak, aranızdaki güveni temelden sarsabilir. Bunun yerine, onunla konuşmayı deneyin. Konuşmaya telefon üzerinden değil, gözlemlediğiniz davranış değişiklikleri üzerinden başlayın: “Son zamanlarda uykusuz kaldığını ve biraz keyifsiz olduğunu fark ettim, bir sorun olup olmadığını merak ediyorum.” Bu

yaklaşım, onu suçlamak yerine endişenizi dile getirdiğinizi gösterir. Aile içinde belirlenmiş olan dijital kullanım kurallarını (örneğin, yatmadan bir saat önce ekranların kapanması veya telefonların gece odada değil, ortak alanda şarj edilmesi gibi) hatırlatın. Bu kuralları daha önce birlikte belirlemiş olmanız, bu tür anlarda işinizi kolaylaştıracaktır. Eğer endişeleriniz devam ediyorsa, kontrol etme talebinizi gerekçeleriyle ve birlikte yapmayı teklif ederek yineleyebilirsiniz. Ancak unutmayın ki en etkili koruma kalkanı, denetimden çok, çocuğunuzun bir sorun yaşadığında size gelebileceğini bildiği açık bir iletişim kanalıdır.

13 yaşındaki çocuğunuzun okul başarısı son dönemde belirgin şekilde düştü ve arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirmek yerine vaktinin çoğunu odasında çevrim içi oyunlar oynayarak geçiriyor. Ekran süresini sınırlamaya çalıştığınızda ise “Bütün arkadaşlarım oyunda, oyuna girmezsem dışlanırım” diyerek karşı çıkıyor. Siz olsaydınız ne yapardınız?

 **Açıklama:** Ergenlik döneminde çevrim içi oyunlar, gençler için önemli bir sosyalleşme alanı olabilir. Çocuğunuzun sosyal çevresinden dışlanma kaygısı gerçektir. Bu nedenle konuya yasaklayıcı bir tavırla yaklaşmak yerine, denge kurmayı hedefleyin. Sorunun oyun oynamak değil, oyunun hayatının diğer alanlarını (dersler, fiziksel aktivite, aile ilişkileri) olumsuz etkilemesi olduğunu vurgulayın. Bu durum, rehberde belirtilen “dijital bağımlılık” risklerine işaret edebilir. Onunla birlikte, tüm sorumluluklarına ve sosyal hayatına zaman ayırmasını sağlayacak bir “ortak medya planı” veya dijital kullanım anlaşması yapın. Örneğin, hafta içi ödevler bittikten sonra belirli bir süre, hafta sonları ise biraz daha esnek bir oyun zamanı belirleyebilirsiniz. Yatmadan en az bir saat önce ekranların kapatılması gibi kuralları tutarlı bir şekilde uygulamak, hem uyku düzenini korur hem de öz denetimini geliştirir. Amacınızın onu arkadaşlarından koparmak değil, sağlıklı bir “ekran dengesi” kurmasına yardımcı olmak olduğunu anlatın.

■ ■ Sıkça Gelen Sorular

- **Çocuğumun ekran süresini nasıl sınırlayabilirim?**

Sınır koyma sürecinin temel amacı, çocuğun sağlığını ve günlük yaşam dengesini korumaktır. Sınırlar, uykunun ve ders dışı etkinliklerin zarar görmesini engeller. Sınırların korunabilmesi için yaşa ve duruma uygun hareket edilmesi önemlidir. Yaşa, dijital kullanımın niteliğine ve amacına göre aile içinde dijital dünyayla ilgili kurallar belirlenmelidir. Bu kuralların sınırlarının temel düzeyde nedeninin açıklanması, ihtiyaca uyum sağlayabilir tutulması önemlidir. Sadece kuralları koymak değil, kuralların takibi ve gerekli noktalarda geri bildirim vermek de önemlidir. Kuralı bozduğunda çocuğun neyle karşılaşacağını bilmesi, günlük hayatla çok benzer şekilde davranışlarının sonuçlarını kestirme ve ona göre hareket etme becerisini geliştirir. Ergenler bazen sınırları zorlamak isterler. Bu dönemde, önce onları dinlemek ve ihtiyaçlarını anlamak, sonra da kararı birlikte almak uzun vadede daha sağlıklı sonuç verir. Dijital dünya ve çocuğun ihtiyaçları değiştikçe, sınırları da gözden geçirmek gerekir.

- **Çocuğumun ekranla ilişkisi sağlıklı mı? Bunu nasıl anlayabilirim?**

Sağlıklı bir ekran ilişkisi, dijital ve gerçek yaşam arasında bir denge olmasına bağlıdır. Çocuğunuzun ekran dışındaki aktivitelerden de keyif alması, okul ve evdeki sorumluluklarını aksatmaması, yeterli uyku alması ve ekran başında ne kadar zaman geçirdiği konusunda dürüst olması olumlu göstergelerdir. Bununla birlikte ekranın günlük yaşam rutinlerini ve görevleri kesintiye uğratması, sosyal ilişkilerin yerini alması, çocukta huzursuzluk ve “sosyal medya özlemi” oluşturmaması, ekran süresi hakkında yalan söyleme ve kontrolsüz bir “daha fazla ekran isteği”, bir probleme işaret edebilir.

- **Çocuklar her şeyi YouTubedan öğreniyorlar, bu kötü mü?**

YouTube ve benzeri platformlar çocuklara farklı kültürleri tanıtabilir, yaratıcılıklarını geliştirebilir ve zengin bir öğrenme kaynağı olabilir. Ancak her içerik güvenilir değildir, yanlış bilginin yayılması, reklamlara maruz kalma ve algı yönetimi gibi riskler vardır. Bu nedenle sosyal medyanın bilgiye

erişimde temel kaynak olarak görülmemesi önemlidir. Bilgilerin güvenilir kaynaklardan (konuya göre resmî sayfalar, akademik kaynaklar, basılı eserler ve benzeri), alınması ve dijital ortamda karşılaşılan bilgilerin kontrol edilmesi önemlidir. Çocuğunuza izlediği videolar hakkındaki düşüncelerini ve öğrendiklerini anlatmasını isteyin. bilgileri başka kaynaklarla teyit etme alışkanlığını birlikte geliştirin. Ayrıca, çocuğunuzun yalnızca pasif izleyici olmasını değil, kendi projelerini üretmesini teşvik edebilirsiniz.

- **Oyun oynayan fenomenler sosyal medyada çok fazla. Çocukların bu yayıncıları izlemesi hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu rol model olma meselesinde veliler nelere dikkat etmeliler?**

Biz çocukken oynanan oyunlarda abi ve ablalarımızı taklit etmeye çalışırdık. Bu durum şimdi yerini YouTube'a bıraktı. Gamerlar ve Twitch gibi platformlar artık gündemde. Çocuklar burada oyun oynayıp, konuşan gamerlardan etkilenebiliyorlar. Bazı çocuklar pasif oyuncu olmayı ve sadece izlemeyi çok seviyorlar. Dolayısıyla burada da çocuğumuzun kimi izleyip kimi takip ettiğini denetlememiz gerekiyor. Hatta velilerin de birkaç defa izlemesi kontrol açısından faydalı olabilir. Sakıncalı bir durum varsa eğer olumlu konuşarak farklı alternatifler izlemesine yönlendirebiliriz. Velilerin oyun dünyasını takip etmeleri gerekiyor.

ÇOCUKLAR İÇİN FAALİYET ÖNERİLERİ

Çocuğunuzun dijital ortamda geçirdiği zamanı azaltmak, yalnızca teknolojiden uzaklaştırmak anlamına gelmez. Asıl önemli olan, ekranın yerini dolduracak, hem gelişimine katkı sağlayacak hem de aile içi bağı güçlendirecek alternatifler sunabilmektir. Bu noktada öncelikli olarak karmaşık veya çok planlı etkinliklere ihtiyacınız yok. Günlük yaşamın içinde, yüzyıllardır çocuk yetiştirmenin temelinde yer alan basit ama değerli beceriler, hem çocuğunuzun hayatı öğrenmesini hem de sorumluluk duygusunu geliştirmesini sağlayabilir.

Çocuğunuzun ekran süresini azaltmak, onu hayatın doğal akışına yaklaştırmak için değerli bir fırsattır. Bu nedenle, ekran başında geçen zamanı neyle doldurabileceğinize dair çocuğunuzun yaşına uygun öneriler hazırladık. Önceliğimiz, temel yaşam becerilerini kazandıran alternatifler sunmak. Ardından, çocuğunuza önerebileceğiniz farklı faaliyetler ve imkânlarınız dahilinde birlikte planlayabileceğiniz öneriler geliyor. Bu listeden ilham alarak kendi ailenize uygun yeni fikirler ekleyebilir veya listedeki faaliyetleri yaparken çocuğunuzun arkadaşlarını da davet ederek akran öğrenmesi için fırsatlar yaratabilirsiniz.

Not: Önerilen faaliyetlerin bazıları çocuklara cazip gelmeyebilir ve onlar tarafından yük gibi görülebilir. Bu nedenle, bu görevleri verirken, çocuğunuza bu sayede kazanacağı becerilerin ileride karşısına çıkabilecek farklı durumlarda ne kadar işine yarayacağını anlatabilirsiniz. Ayrıca, bu görevi vermenizin amacının iş yükünüzü azaltmak değil, ona yaşam boyu ihtiyaç duyacağı becerileri kazandırmak olduğunu vurgulamanız faydalı olacaktır.

■ ■ İlkokul (6–10 yaş)

■ Yaşam Becerileri

- Düğme dikme (gerekirse yetişkin gözetiminde)
- Ayakkabı temizleme veya boyama
- Mutfakta bulaşıkları yıkama, makinadaki temiz bulaşıkları yerleştirme
- Ev temizliğine yardım etme (örn. kendi odasını toplama ve temizleme, toz alma vs.)
- Çamaşır katlama ve yerleştirme
- Sofra kurma ve toplama
- Meyve sebze yıkama
- Evcil hayvan varsa beslenmesine yardımcı olma
- Yatak toplama ve nevresim değiştirme
- Ayakkabı bağcığını bağlama
- Basit tamir işleri (malzeme getirme, ölçme)

■ Tek Başına Yapabileceği Faaliyetler

- Fasulye, mercimek veya çiçek ekme
- Bitki sulama
- Yaprak, taş veya çiçek koleksiyonu yapma
- Origami öğrenme
- Hamur veya kil ile model yapma
- Evde takı veya bileklik yapma
- Çimenlerin üzerine yatıp hayal kurma
- Mandallarla şekil veya desen yapma

Birlikte Planlanabilecek Faaliyetler

- Pazar alışverişi yapma
- Kuş gözlemi ve kuşlara yem hazırlama
- Ev içinde hazine avı (küçük ipuçları ile)
- Evde mini bowling veya halka atma oyunu
- İp atlama veya sek sek oynama
- Veliyle beraber dans etme veya mini egzersiz
- Piknik hazırlığı yapıp birlikte pikniğe gitme
- Ailece oyunu oynama (örn. isim-şehir, bom, kızma birader, beş taş vs.)
- Bahçede ya da parkta mini kamp kurma
- Ailecek veya babayla kampa gitme

Ortaokul (11-14 yaş)

Yaşam Becerileri

- Yatak toplama ve nevresim değiştirme
- Ayakkabı bağcığı bağlama
- Düğme dikme
- Ayakkabı temizleme veya boyama
- Mutfakta bulaşıkları yıkama, bulaşık makinasını yerleştirme ve boşaltma
- Ev temizliğine yardım etme
- Çamaşır katlama ve yerleştirme
- Sofra kurma ve toplama
- Mutfakta basit yemek veya tatlı tarifi deneme
- Meyve sebze yıkama
- Evcil hayvan varsa beslenmesine yardımcı olma

- Alışveriş listesi hazırlama ve alışverişte ürün bulma
- Kitap, oyuncak veya kıyafetleri düzenleme
- Basit tamir işleri (malzeme getirme, ölçme, vidalama, çakma vs.)

Tek Başına Yapabileceği Faaliyetler

- Fasulye, mercimek veya çiçek ekme
- Bahçede ya da balkonda bitki sulama
- Yaprak, taş veya çiçek koleksiyonu yapma
- Origami öğrenme
- Kıl ile model yapıp kurutma
- Evde takı veya bileklik yapma
- Geri dönüşüm malzemelerinden oyuncak/figür yapma
- Kendi hikâyesini yazma ve resimleme
- Dergi veya gazete kupürlerinden kolaj yapma
- Farklı ülkelerin bayraklarını çizme ve öğrenme
- Basit bilim deneyleri (ör. sirke ve karbonat ile volkan yapma)

Birlikte Planlanabilecek Faaliyetler

- Pazar alışverişi yapma
- Kuş gözlemi ve kuşlara yem hazırlama
- Ev içinde hazine avı (küçük ipuçları ile)
- Evde mini bowling veya halka atma oyunu
- İp atlama veya sek sek oynama
- Veliyle beraber dans etme veya mini egzersiz
- Piknik hazırlığı yapıp birlikte pikniğe gitme
- Ailece oyun oynama (örn. satranç, isim-şehir, bom, kızma birader, beş taş, mangala, tabu, vampir-köylü vs.)

- Kampa gitme
- Evde veya bahçede baharat/yeşillik yetiştirme
- Aile fotoğraf albümü hazırlama veya eski fotoğrafları düzenleme

Lise (15–18 yaş)

Yaşam Becerileri

- Yatak toplama ve nevresim değiştirme
- Ayakkabı temizleme veya boyama
- Mutfak işlerinden bazılarını üstlenme (bulaşıklar, market alışverişi, yemek listesi yapma vs)
- Ev temizliğine yardım etme (evin bir bölümünün temizliğini üstlenme veya silme süpürme gibi temizlik işlerini üstlenme)
- Çamaşır yıkama, katlama ve yerleştirme
- Ütü yapma
- Sofra kurma ve toplama
- Evcil hayvan varsa bakımını üstlenme
- Tamir ve tadilat işleri yapma (sökük dikme, ampül değiştirme, tablo asma, bisiklet tamiri vs.)
- Kendi başına yemek tarifi seçip alışverişini yapma ve pişirme
- Bütçe planlama ve harcama takibi yapma
- Temel ilk yardım bilgilerini öğrenme ve uygulama
- Evde küçük bir alanın dekorasyonunu üstlenme
- Evdeki bitkilerin bakımını üstlenme

Tek Başına Yapabileceği Faaliyetler

- Fidan dikme
- Kendi hikâyesini yazma ve resimleme

- Günlük tutma veya hikâye yazma
- Fotoğrafçılık çalışmaları
- Bir müzik aleti çalmayı öğrenme
- Şarkı sözü yazma
- Maket/model araç yapma (lego, ahşap, robotik setler)
- Kursu giderek yeni bir beceri öğrenme (dikiş, yabancı dil, senaryo yazma, seramik vb.)

Birlikte Planlanabilecek Faaliyetler

- Kuş gözlemi
- Piknik hazırlığı yapıp birlikte pikniğe gitme
- Ailece oyun oynama (örn. satranç, tabu, vampir-köylü, kelime oyunu, risk, mangala)
- Kampa gitme
- Evde veya bahçede baharat/yeşillik yetiştirme
- Gönüllü çalışma (hayvan barınağı, yaşlı bakım evi, çevre temizliği vb.)
- Birlikte kısa film ya da video projesi hazırlama
- Doğa yürüyüşü veya bisiklet turu
- Spor müsabakası izleme veya spor etkinliğine katılma
- “Kendi tarifimiz” yemek günü düzenleme
- Arkadaş veya aile ile kutu oyunları turnuvası
- Küçük bir bağış kampanyası veya yardım projesi planlama

