



Dijital Medyalar

11-16 yaş
aralığındaki
çocukların
ebeveynleri
için faydalı
bilgiler

Türkisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

İçindekiler

3

Dijital medyaların
faydalı yönleri

4

Riskleri

6

Ne yapmalı?

8

Kurallar kararlaştırın
ve uygulayın

10

Uyarı İşaretleri

11

Danışmanlık
Merkezleri

12

Yardımcı Materyaller
ve Daha Fazla Bilgi

Sayın ebeveynler, sayın veliler



«Çocuğum cep telefonunu fazla mı kullanıyor?»
«Sürekli tartışmadan nasıl sınırlar koyabilirim?»
«Endişelenmemi gerektiren haller nelerdir?»

Bu sorulara muhtemelen aşinasınızdır. Ancak bu sorulara basit yanıtlar yoktur. Dijital Medyalar hepimiz için zorlukları beraberinde getiren bir olgudur.

Gençlere rehberlik edilmeli

Ergenlik döneminde beyin yeniden şekillenme halindedir. Gençler güçlü arzular ve merak dürtüleri ile hareket ederler. İlerisini düşünme ve kendilerini kontrol etme konusunda henüz çok becerikli değiller. Bu nedenle dijital medyanın riskleri onlar için daha tehlikelidir. Onun için gençlerin yetişkinlerin rehberliğine ihtiyacı vardır. Bunu başarabilmemiz için size bazı faydalı bilgiler sunmak istiyoruz.



Dijital medyanın faydalı yönleri ...

Dijital medya olumlu şeyler sunar. Örneğin:

- Eğlence ve rahatlama
- Yaratıcı ifade ve tasarım
- Farklı rollere girebilme
- Sosyal etkileşim deneyimi
- Aynı görüşlere sahip olanlarla bir araya gelebilme
- Okul ve iş için önemli olabilecek yeni şeyler öğrenme

Dijital Medya sayesinde gençler bir şeyler yapabildiklerini ve topluma ait olduklarını deneyimleyebilmektedir. Bu deneyim, onları daha güçlü kılabılır.



Dijital Medya gençlere pek çok fırsat ve olanak sunmaktadır. Bu mecraanın bu kadar tutkunluk yaratmasının nedenlerinden bir tanesi de budur.

... ve riskleri söz konusudur

Riskleri burada ayrıntılı olarak açıklıyoruz. Çocuğunuzun neden kurallara ihtiyaç olduğunu anlaması için onunla bu konuda konuşun.

- Sakin bir anda, sizin ve çocuğunuz açısından önem arz eden bir ya da iki risk ile ilgili konuşun. Ona ne düşündüğünü sorun.
- Bir seferde risklerin tamamını ele almaya çalışmayın. Aksi takdirde dirençle karşılaşabilirsiniz. Diğer konuları daha sonra dile getirebilirsiniz.

Dikkat dağıtma

Sosyal medyalar, kasıtlı olarak¹ cihazlarımızı mümkün olduğunca sık kullanmamızı ve mümkün olduğunca uzun süre çevrimiçi kalmamızı sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Bu durum, özellikle ders çalışırken dikkatin dağılmasına neden olabilir.

Uyku bozuklukları

Araştırmalar açıkça şunu göstermiştir: Akşam geç saatlerde veya gece dijital medya kullanan kişilerin uyudukları süreler daha kısa veya yetersiz olur. Bu da, ruh hali ve öğrenme yeteneğini olumsuz yönde etkiler.

Olumsuz öz algısı

Sosyal Medyada paylaşılan fotoğraflar çoğunlukla birtakım filtrelerle «güzelleştirilir» ve herkes ne kadar başarılı olduğunu paylaşır. Bu paylaşımlar gençlerin kendilerini çirkin görmelerine ve kendi hayatlarını sıkıcı bulmalarına yol açabilir. Bu da ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler.

Hakaret ve bezdiri (Mobbing)²

Çevrimiçi ortamlarda yapılan hakaretler ve bezdiri hareketleri çok yaralayıcı olabilir. Çünkü bu tür baskılar genellikle okul sonrası da devam eder.

Kendine zarar verme davranışının Pekiştirilmesi

Takipçi ve görüntülenme sayılarını yüksek tutmak için sıra dışı ve aşırı şiddet gösteren paylaşımlar sosyal medyada oldukça yaygındır, örneğin kendine zarar verme, yeme bozuklukları, uyuşturucu kullanımı veya intihar düşüncelerini konu alan paylaşımlar gibi. Bu tür içerikler kişinin ruh halini olumsuz yönde etkileyebilir ve kendine zarar verme meylini artırabilir.

¹ Sosyal Medya Reklamlardan Kazanıyor. Uzun süre çevrimiçi olan kişiler daha fazla reklam görür. Sosyal Medya, bizi cihazlarımıza daha uzun süre bağlı tutacak yeni yöntemler bulmak için sürekli büyük harcamalar yapmaktadır.

² 12-19 yaş arası gençlerin %38'i çevrimiçi sohbetlerde kendileri hakkında yalan veya aşağılayıcı bilgilerin yayıldığını tecrübe ettiğini ifade etmiştir (JAMES çalışması, 2022).

Bilgi kirliliği ve aşırı tutumlar

Sosyal Medyadaki içerikler yeterince kontrol edilmemektedir. Başkalarını etkilemek isteyen kişi ve kuruluşlar, çok sayıda yanlış bilgi yaymaktadır. Yalan haberler ve aşırı tutumlar Sosyal Medyada gerçeklerden daha hızlı yayılır. Bunun nedeni, kullanıcıları daha uzun süre çevrimiçi tuttuğu için aşırı içeriklerin daha sık gösterilmesidir.

Tek taraflı dünya görüşleri

Sosyal Medyada gezinirken, daha önce ilgi gösterdiğiniz içerikler değerlendirilmek suretiyle size sadece benzer içeriklerin gösterilmesi sağlanır.

Bağımlılık tehlikesi

Bazı oyunların kumar gibi bir bağımlılık yapma etkisi söz konusudur. Örneğin, açıp bir şeyler kazanabileceğiniz «define sandıkları» gibi. Bunun gibi şeyler bağımlılık yapabilir. Sosyal Medyalar ayrıca kullanıcının dikkatlerini gösterilen içeriklere odaklaması amacıyla tasarlandığı için, aynı zamanda sorunlu tüketim davranışlarına da yol açmaktadır.³

Borç tuzağı

Uygulama içi satın alımlar borçlanmaya yol açabilir.

Dolandırıcılık ve taciz⁴

Gençlerin çevrimiçi ortamda tehlikeli veya dolandırıcı insanlarla tanışması veya cinsel tacize uğraması söz konusu olabilir.

Yasa ihlalleri

Başkalarına hakaret eden, cinsel veya şiddet içerikli görüntüleri indiren veya paylaşan ve başkalarının fikri mülkiyetini (müzik, görüntü vb.) kullanan (telif hakları) herkes, yasaları ihlal ettiği gerekçesiyle yargılanabilir.



Ebeveynler olarak sizler çok önemlisiniz. Gençlere karşı karşıya oldukları risklerle başa çıkmaları için destek verebilirsiniz.

³ 11-15 yaş arası çocukların yaklaşık %7'si sosyal ağları sorunlu bir şekilde kullanmaktadır. 14 ve 15 yaşındaki çocukların %3'ünden biraz azı sorunlu oyun davranışını sergilemektedir (HBSC, 2022).

⁴ Gençlerin neredeyse yarısı, çevrimiçi ortamda cinsel amaçlar taşıyan kişiler tarafından kendileriyle iletişim kurulduğunu tecrübe etmiştir (JAMES çalışması, 2022).



Ne yapmalı?

Olumlu yönleri vurgulayın

Birçok aile dijital medya yüzünden sık sık tartışmalar yaşıyor. Olumlu yönlerinden de bahsederseniz, ortalığı yatıştırabilirsiniz. Bu, gençlerin ciddiye alındıklarını hissetmelerini sağlar.



«Bu uygulama sayesinde ne kadar çok şey öğrendiğini görmek beni çok etkiledi.»

«İnternette senin gibi düşünen insanlar bulabildiğin için sevindim.»

İlgi gösterin

Çocuğunuza medya mecralarında neler yaşadığını ve bu konuda ne düşündüğünü sorun. Kullandığı uygulamaları size anlatmasını isteyin.

Yardım teklif edin

Çocuğunuzun soruları ve endişeleri olduğu takdirde her zaman sizinle konuşabileceğini söyleyin. Kötü bir şey hissederseniz, gereken şekilde tepki verin.

Çocuğunuzun herhangi bir ekrana bakmadan yeterince boş zaman geçirdiğinden emin olun

Dijital olmayan dünyadaki deneyimler gençler için çok önemlidir. Bedensel egzersiz ve diğer gençlerle sosyalleşme ruh sağlığını güçlendirir.



«Seni rahatsız eden bir şey görür ya da yaşarsan, lütfen bana gel. İnternette pek çok garip şeylerin olduğunu biliyorum. Bu tür içeriklerle karşılaşarsan, bu senin suçun değil.»

Bilgi edin

Çocuğunuzun bir cihazı veya bir uygulamayı kullanmasına, bir oyunu oynamasına ya da bir filmi izlemesine izin vermeden önce, izin verdiğiniz şeyin ne olduğunu ve çocuğunuza uygun olup olmadığını araştırın – örn. İnternet üzerinden veya diğer ebeveynlere sorarak. Lütfen yaş önerilerini de dikkate alın. Çocuğunuza bunu neden istediğini ve bu konuda ne bildiğini sorun.

Her şeye birden izin vermeyin

Akıllı telefon ile çocuklar her türlü uygulama ve içeriğe erişebilmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımı 11 ve 12 yaşındaki çocuklar için zihnen fazla yorucu olabiliyor. Bu nedenle, uygulamalara ve sosyal medya kullanımına yalnızca aşamalı olarak izin verin.⁵

Teknolojiden yararlanın

Başlangıçta kullanıma yakından eşlik edin. Bunun için var olan bir takım teknik olanaklardan da yararlanabilirsiniz. Bunlar örneğin herhangi bir uygulamanın izniniz olmadan indirilmesini engelleyebilir. Bilgi için bkz.: arka sayfa

Rol model olun

Gençler ebeveynleri gözlemler ve onların davranışlarından etkilenir. Birlikte geçirilen ekransız süreler, birçok ailenin sosyalleşmesi için çok değerli zamanlardır.

Destek alın

Çocuğunuz için endişeleniyor musunuz? Kendinizi nasıl koruyacağınızdan emin değil misiniz? Arkadaşlarınızla, tanıdıklarınızla veya uzmanlarla irtibata geçin. Yardım kabul etmek bir güç göstergesidir.

Kurallar kararlaştırın

Kurallar risklere karşı korur ve yol gösterir. Mümkünse kuralları birlikte belirleyin. İlerleyen sayfalarda bununla ilgili faydalı bilgiler bulacaksınız.

⁵ Örneğin, başlangıçta yalnızca SMS veya Threema gibi sohbet uygulamalarına izin verebilirsiniz. Ve ancak daha sonraki ergenlik döneminde Instagram, Snapchat veya TikTok gibi serbestçe erişilebilen (aynı zamanda sorunlu) içeriğe sahip bireysel uygulamaları ilave edebilirsiniz.

Kurallar kararlaştırın ve uygulayın

Kural koyarken dikkat edilmesi gereken hususlar:

Saygı

Çocuğunuzla internette neden saygılı olması gerektiği hakkında konuşun. Aşağıdaki genel kurallar herkes için geçerli olabilir:

- «Başkaları hakkında kötü konuşmayız ve dedikodu yaymayız.»
- «Birine asla internet üzerinden olumsuz şeyler söylemeyiz, syleyeceksek, sadece yüz yüze konuşurken söyleriz. Bu süreçte saygılı olmaya devam edeceğiz.»

Ayarlar

Birçok uygulama bildirimlerle dikkatimizi çekmeye çalışır. Bunu önlemek için:

- Bildirimleri kapatın veya kısıtlayın
- Aygıtı sessize alın

İçindekiler

Uygulamalar, oyunlar ve filmler için belirtilen yaş önerilerine uyun. Yeni uygulamalara yalnızca adım adım izin verin.

Sre, yer ve zaman

Uzmanlar aynı fikirde: uyumadan önce ve geceleri gençlerin odalarında dijital aygıtla-rın içi yok. Aksi takdirde gençlerin ruh sağlığı zarar görecektir.

Ayrıca, her zaman kullanım için uygun süreyi, yeri ve zamanı belirlemelisiniz. Bunun için aşağıdaki tavsiyeler içe yarayabilir:

- Ekransız geçirilecek zamanlar ve yerler (mümkünse tüm aile fertleri için geçerli olmak üzere) – sohbet saati, yemek masasında, ocuk odasında, kahvaltıdan önce, pazar sabahları ...
- Ekransız geçirilen boş zaman, ekranlı geçirilen zamandan daha fazla olmalı
- Srenin kolayca kontrol edilebildiği aygıtlarda (rn. oyun konsolu) maksimum kullanım sresinin belirlenmesi



- Kurallar çocuğa ve size uygun olarak belirlenmelidir.
- Çocuk ne kadar küçükse, o kadar az ekran süresi, daha az uygulama ve daha fazla kontrol olmalıdır.
- Kuralların düzenli aralıklarla tekrar gözden geçirilmesi gerekecektir. Bu normaldir, çünkü gençler sürekli gelişim gösterir.

Kuralların uygulanmasını sağlarken tartışmalar meydana geldiği takdirde, mümkün olduğunca sakın bir sesle şunu söyleyin:



«Bu kuralları seni risklerden korumak için koyduk. Seni kızdırmak için değil.»

Uyarı işaretleri



«Endişelenmeli miyim?»

Aşağıda sayılan uyarı işaretlerinin çoğu tüm ergenlerde zaman zaman ortaya çıkar. Sayılanların çoğu sizin çocuğunuz için geçerli mi? O zaman konuyla daha yakından ilgilenmeniz faydalı olabilir.

Olası Uyarı İşaretleri

- Yoğun duygudurum dalgalanmaları, isteksizlik
- Son zamanlarda yoğun içe kapanma ve kaçınma davranışı
- Hobilere olan ilginin kaybolması
- Arkadaşlıkların değişmesi veya son bulması
- Okulda gösterilen performansın düşmesi
- Uyku düzeninin değişmesi
- Sık sık görülen üzüntülü haller
- Sık sık görülen saldırganlık halleri
- Sık sık ifade edilen maddî endişeler
- Dikkat dağıtmak için medya tüketiminde artış

Sadece medya değil, pek çok şey gençler üzerinde baskı oluşturabilir. Çocuğunuzla konuşmaya ve hayatında önem taşıyan diğer yetişkinlerle fikir alışverişinde bulunmaya çalışın. Emin değilseniz: danışmanlık hizmeti alın. Başvuracağınız adresleri sağ tarafta bulabilirsiniz.



«Son zamanlarda üzgün görünüyorsun. Seni rahatsız eden şeyin ne olduğunu bana söylemek ister misin?»



Danışmanlık merkezleri



«Bir danışmanlık merkezini aradığımda beni neler bekler?»

Şundan emin olabilirsiniz: sizi endişelendiren ne olursa olsun – sizinle aynı sorunları paylaşan başka ebeveynler de vardır. Yardım kabul etmek daime bir güç göstergesidir. Danışmanlık merkezlerindeki uzmanlar anlayış ve deneyime sahiptir. Yapılan görüşmelerde mahremiyetiniz korunur. Bazen bir telefon görüşmesi bile faydalı olabilir. Bu merkezlerdeki danışmanlık hizmeti ücretsizdir.



Zürih Kantonu'nda ebeveyn danışmanlığı

- [elternnotruf.ch](https://www.elternnotruf.ch)
7/24 telefonla danışmanlık hizmeti: 0848 35 45 55
- Kanton Genelinde Çocuklar ve Gençlere Yönelik Destek Merkezleri: [zh.ch/kjz](https://www.zh.ch/kjz)
- Gençlere Yönelik Danışma Merkezleri ebeveynlere de hizmet vermektedir: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Bulduğunuz bölgeye ait Bağımlılık Önleme Merkezi: [suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://www.suchtpraevention-zh.ch/kontakt)

Gençler için danışmanlık hizmeti

- 7/24, anonim, ücretsiz: [147.ch](https://www.147.ch) ve alo 147 telefon hattı
- Gençlere Yönelik Danışmanlık Merkezleri: [jugendberatung.me](https://www.jugendberatung.me)
- Bağımlılık Danışmanlığı: [safezone.ch](https://www.safezone.ch)

Yardımcı materyaller ve daha fazla bilgi

[medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)

Teknik koruma ve ebeveyn ayarları için adım adım uygulama tarifleri

[jugendundmedien.ch](https://www.jugendundmedien.ch)

Konuyla ilgili kapsamlı İsviçre platformu. tavsiyeler, faydalı ve birçok ilginç bilgiler içerir

[mediennutzungsvertrag.de](https://www.mediennutzungsvertrag.de)

Medya Kullanım Sözleşmesi için örnek

[spieleratgeber-nrw.de](https://www.spieleratgeber-nrw.de)

Oyun Rehberi

[thesocialdilemma.com](https://www.thesocialdilemma.com)

«Das Dilemma mit den sozialen Medien» (Sosyal Medya İkilemi) filmi, sosyal medyanın dikkatimizi çekmek için kullandığı teknikleri açıkça göz önüne sermektedir. Film, bir Netflix deneme aboneliği ile izlenebilir – gençlerle birlikte izlenmek için de uygundur.

[zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test](https://www.zh.feel-ok.ch/webprofi-os-test)

Gençlerin kendilerini çevrimiçi tüketim konusunda sınamaları için yapabilecekleri bir test

Bu broşür diğer birçok dile de çevrilmiştir

Ücretsiz indirme ve sipariş linki (ZH):
[suchtpraevention-zh.ch/infomaterial](https://www.suchtpraevention-zh.ch/infomaterial)



Konuyla ilgili basit bir dile hazırlanmış broşür:

[jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen](https://www.jugendundmedien.ch/angebote-beratung/bestellung-publikationen)