

FARKINDA OLMADIĞIMIZ TEHLİKELİ YANIYLA DİJİTAL DÜNYA



Hızla gelişen teknoloji dünyasında her nesil bir öncekinden daha erken bir şekilde dijital aletler ve platformlarla tanışıyor. Daha küçük yaşlarda cep telefonu/tablet kullanımı, daha çabuk şekilde teknolojinin tüketimi ve daha engellenemez şekilde sosyal ağlarda var olma başlıyor. Çocuklar artık, kendi sosyal ağlarını, ilgilerini, davranışlarını, kendilik görünümlerini, değerlerini vb. gibi pek çok şeyi dijital ortamlar yardımıyla oluşturuyorlar. Hızla akıp giden şeylerdeki gibi buradaki tehlike çocukların farkında olmadan aldıkları zararlar...

Ebeveynler açısından ise dijital dünyanın çocuklarını ve çocukları ile aralarındaki ilişkileri nasıl etkilediğini fark etmek zorlayıcı olabilir. Çünkü zaman zaman çocukları ile beraber aynı dijital dünyanın havasını koklamaktadırlar. Ancak bilinmelidir ki, sadece ve sadece farkında olunan tehlikelere karşı önlem alınabilir. Bu sebeple dijital aletler ve sosyal platformların etki alanlarına mercek tutmak faydalı olacaktır.

10 adımda neler yapabiliriz?

1. Dijital dünya dikkati birbirimize vermek yerine ekranlara vermemizi sağlayarak, sağlıklı ve geliştirici olan göz teması, yüz okuma ve iletişim gibi temel basamakları engelliyor. Bu da empati, duyguları anlama ve kendini sakinleştirme gibi becerilerin kazanılmamasına yol açıyor. **İletişimde kalın.**

2. Beynin aynı anda birçok şeye dikkatini vermeye çalıştığında kapasitesinin düşüyor oluşu, dijital dünyanın sürekli uyaranları karşısında çocukların dikkatinin bölünmesine sebep oluyor. Dağılan dikkat, beynin az dinlenmesi etkisiyle birleşince de hafıza ve öğrenme problemlerine yol açıyor. **Dikkatini vermesi gereken şeylerde televizyon vb. aletleri kapatın.**

3. Dijital dünyanın geniş alanı içinde sürekli bir şeyle meşgul ve bağlantıda olmak çocukların duygusal gelişimlerini engelliyor. Dış dünyada olan deneyimlere karşı zayıf olan duygusal dünya ise savunma geliştirerek dijital dünyaya (sosyal medya ya da oyun) bağımlı oluyor. **Sosyalliğini arttırabileceği ortamlar yaratın.**

4. Günden güne eklenen yenilikler sayesinde her zaman daha çekici olan bu dünya, kontrolsüz şekilde mesajlar ileten pencerelerle doluyor. Çocukların aniden karşısında çıkan ve yaşlarına uygunsuz her türlü içerik travmatik etkilere karşı zayıf bir alan yaratıyor.

Mutlaka ve mutlaka internet içeriklerine kısıtlama getirin.

5. Çeşitli online platformlar çocukların savunmasızlıklarını kullanan kişiler tarafından kandırma ve yararlanma riski barındırıyor. Dış görünüm, jest, mimik, ortam ve ses tonu gibi pek çok niyet belirtisinin algılanamadığı ekran karşısından çocukların duygusal ve fiziksel tacize uğramaları kolaylaşıyor. **Online platformlara girişi engelleyin.**

6. Çocuklar dünyanın tehlikeleri karşısında daha savunmasız oluyorlar. Daha erken yaşlarda nedenlerini algılayamadıkları için, daha büyüdüklerinde ise dürtüsel oldukları için dijital dünyada paylaşımlar yapmaktan geri duramıyorlar ve mahremiyetlerini nasıl koruyacaklarını bilemiyorlar. **Çocuklara kendi mahremiyetleri hakkında bilgi verin.**

7. Kontrolsüz etkileşimler çocukların birbirlerine ya da birileri tarafından zorbalık derecesine varan yorumlarına, etiketlemelerine ve konuşmalarına kadar varabiliyor. Ve söyleyen ile duyan taraflar arasında oluşması gereken empatiyi/ hassasiyeti ekranlar bölüyor. **Karşı tarafa empati duymayı, karşının sınırlarının neler olduğunu anlatın.**



8. Dijital platformlar çocukların gerçeklik dünyaları haline geldikçe e-kimlikleri oluşuyor. Kendilerine bakışları başkalarının beğenileri, yorumları üstünden ve popüler olanın kriterleri üzerinden şekilleniyor. Bu da daha çok stereo tip ve baskı hissettiriyor. **Özgüvenlerinin başkalarının beğenilerine bağlı olmadığını öğretin.**

9. Çocukların ebeveynleri ile olan iletişimleri azaldığı için deneyimlenen her türlü duygu kendi içlerinde yaşanıyor. Ve ailelerin duygusal destek verebilecek, yardım edebilecek alanları kalmıyor. **Çocuklar ile her zaman iletişiminizi güçlü tutun.**

10. Tüm bu nedenler sonucu hem çocuklar hem de ebeveynler dijital dünya karşısında çaresiz ve yalnız hissediyorlar. **Çocuğun sosyal ve duygusal dünyasını etkileyecek durumlar karşısında mutlaka bir uzmandan destek alın.**

Bu yazı bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır. Tanı ve tedavi amacı için psikolojik veya psikiyatrik desteğe başvurmaktan çekinmeyin.

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğrt.:

HAYRİ ŞEN

NAZAN UZUNOĞLU ÇİMEN

ŞULE YAKUPOĞLU