

DİJİTAL SINIRLAR: ÇOCUKLAR NEDEN DURAMIYOR?

Birçok çocuk artık gece geç saatlere kadar ekran başında kalıyor. Bir video daha, bir oyun daha, bir mesaj daha... Saat ilerliyor ama ekran kapanmıyor. Mahalle seslerinin yerini bildirim sesleri aldı. Sokakta geçirilen zaman ekran kaydırmalarıyla değişti. Arkadaşlıklar sürüyor ama artık büyük ölçüde çevrim içi yaşanıyor. Oyun sürüyor, sohbet sürüyor, uyanan sürüyor. Beyin ise neredeyse hiç durmuyor.

Bir zamanlar çocukların en büyük derdi eve çağrılmaktı. Şimdi birçok aile aynı şeyi söylüyor: “Telefonu bırakınca sıkılıyor.” “Dışarı çıkmak istemiyor.” “Bir şey yapmadan duramıyor.” Çocukluk değişiyor.

Dijital dünya artık çocukların gerçekliğinin doğal bir parçası. Çocuklar burada oyun oynuyor, sosyalleşiyor, içerik üretiyor ve aidiyet hissi kuruyor. Dijital sistemler sürekli dikkat çekmek üzere tasarlanıyor. Kısa videolar, hızlı geçişler, anlık ödüller ve sonsuz kaydırma döngüsü beynin ödül sistemini sürekli uyarıyor. Bir süre sonra gerçek hayat çocuk için daha yavaş ve sıkıcı görünmeye başlayabiliyor.

Özellikle gece saatlerinde bu etki daha da güçleniyor. Günün yorgunluğu arttıkça ebeveyn denetimi azalıyor, çocuk ekranla daha uzun süre baş başa kalıyor. Araştırmalar, bu saatlerde çevrim içi risklerin ve uygunsuz içeriklerle karşılaşma ihtimalinin arttığını gösteriyor.

Uzun süre ekran karşısında kalan çocukların zihni pasif uyarılma moduna geçebiliyor. Bu durum odaklanmayı zorlaştırırken sabırsızlığı artırabiliyor. Oysa çocuk beyni her an uyarılmak için tasarlanmadı. Sıkılmak, beklemek, hayal kurmak ve oyalanmak gelişimin doğal parçalarıdır. “Canım sıkılıyor” cümlesi çoğu zaman yaratıcılığın başladığı yerdir.

Özellikle ortaokul dönemi, çocuğun kimliğini, ilişkilerini ve aidiyet duygusunu şekillendirdiği bir evredir. Sokakta geçirilen zaman yalnızca enerji boşaltmak değildir. Çocuk burada ilişkilenmeyi, sıra beklemeyi, kuralları, çatışma çözmeyi, kaybetmeyi ve yeniden denemeyi öğrenir. Bu nedenle güvenli sınırlar içinde dışarıda zaman geçirmek hem gelişimsel hem ruhsal açıdan büyük önem taşır. Bu nedenle sorun yalnızca ekran süresi değildir; zaman, içerik ve kullanım biçimi de oldukça önem taşır.

Teknoloji kullanımında amaç bilinçli sınırlar oluşturmaktır. Cihazların ortak alanlarda kullanılması, yatak odasına telefon sokulmaması, uyku öncesi ekran süresinin azaltılması ve gün içinde ekransız zaman planlanması önemli adımlardır. Çocuklar söyleneni değil, evde kurulan düzeni öğrenir.

Belki de bugün çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey; biraz daha ekran değil, biraz daha gerçek hayattır. Gerçek bir arkadaş, gerçek bir oyun, gerçek bir sessizlik. Ve bazen sadece sıkılmak.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak, öğrencilerimizin yaş ve gelişim özelliklerini dikkate alarak teknolojiyi bilinçli, güvenli ve dengeli bir şekilde kullanmalarını desteklemeye yönelik çalışmalar yürütüyoruz. Bu kapsamda; dijital dünyada mahremiyetin korunması, sosyal medya kullanımında sorumluluk bilinci, güvenli internet kullanımı, ekran süresinin dengelenmesi, teknoloji bağımlılığına karşı farkındalık geliştirilmesi ve çevrim içi iletişimde saygı dili gibi temel konularda öğrencilerimizi destekliyoruz.

Aynı zamanda öğrencilerimizin dijital ortamda karşılaşabilecekleri riskleri tanımları, kişisel bilgilerini korumaları, doğru bilgiye ulaşma becerileri geliştirmeleri ve teknolojiyi eğitim, üretim ve kişisel gelişim amacıyla verimli şekilde kullanmaları hedefliyoruz.

Velilerimizle gerçekleştirdiğimiz Veli Paylaşım Grubu çalışmalarında ise çocukların teknoloji kullanımı, dijital ebeveynlik, güvenli internet alışkanlıkları ve aile içi sağlıklı teknoloji sınırları gibi konuları ele alarak bilinçli ve destekleyici bir ebeveynlik yaklaşımını güçlendirmeyi amaçlıyoruz.

Gelişim Dergisinden Yazılar

Sanal Dünyadan Gerçek Yansımalar

<https://gelisim.terakki.org.tr/sanal-dunyadan-gercek-yansimalar/?hilite=Teknoloji>

Dijital Ebeveynlik

<https://gelisim.terakki.org.tr/dijital-ebeveynlik/?hilite=dijital>

Dijital Dünyada Ebeveynlik

<https://gelisim.terakki.org.tr/dijital-dunyada-ebeveynlik/?hilite=ebeveynlik>

Kitap Önerisi

Dijital Minimalizm - Cal Newport

Bütün Beyinli Çocuk - Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson

Film Önerileri

Sosyal İkilem (The Social Dilemma)

Ekrandakiler (Screenagers)