

Ebeveynler için bilgi formu

Gündelik yaşamda dijital medyanın ailedeki yeri



Çocukların medya okuryazarlığında destek almaları gerekir. Bu doğrultuda ebeveynler de dijital medyanın faydalı olacak şekilde kullanılmasında çocuklarını desteklemekle yükümlüdür.

Peki ne gibi zorluklarla karşılaşılabilir?

Kullanım süreleri ne zaman aşırıya kaçar?

Ebeveynler çocuklarının dijital medyada ne kadar zaman geçirmeleri gerektiğini düşünmelidir. Çocuklarınızı destekleyin ve kısıtlamalara uymalarını sağlayın. Hiçbir medyanın kullanılmayacağı zaman aralıkları planlayın. Jugend und Medien'in önerileri için www.jugendundmedien.ch adresini ziyaret edebilirsiniz.

İçerikler – Şiddet – Pornografi – Yalan Haberler

Şiddet ve pornografi en tehlikeli içerikler arasındadır. Her ikisi de özellikle başında bir refakatçi olmayan çocuklarda stres ve tedirginliğe neden olabilir.

Ebeveynlerin bu konuyu iki açıdan ele almaları gerekir:

- Evde medya erişimini kısıtlamaları ve hangi oyunların oynandığını göz önünde bulundurmaları gerekir. Koruyucu programları faydalı olmakla birlikte yeterli korumayı sağlamamaktadır.
- Ebeveynler çocuklarının korku ve endişelerini gidermeli ve onları her koşulda dinlemelidir.
- Çocuklar internete girdiklerinde her şeyin mükemmel görüldüğü bir dünyayla karşı karşıya kalırlar. İçerikleri eleştirel bir şekilde ele almak için de desteğe ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuzla bu konu hakkında konuşun ve neyin gerçekçi olup olmadığını ayırt etmesine yardımcı olun.

Çabalamalarına izin verin

Çocuklar kendi paylaşımlarını güvenli bir şekilde yapmayı öğrenmelidir. Çocuğunuzla aşağıdaki temel kurallar hakkında konuşun:

- Sadece okul kapısına asılabilecek içeriklerin paylaşılması
- Başkalarının fotoğraflarının izinsiz olarak paylaşılması
- Nezaket kurallarına internete de dikkat edilmesi

On yaşını dolduran çocukların ceza sorumluluğu olduğu da unutulmamalıdır.

Oyun ve kumar

Oyun ve kumar dünyaları giderek birbirine yaklaşıyor. İlk bakışta ücretsiz gibi görünen çoğu teklif, daha sonra uygulama içi satın alımlar, abonelikler, loot box'lar vb. ile çok fazla para harcanmasına neden olabiliyor.

- Ebeveynler çocuklarının finansal okuryazarlık geliştirmelerine ve gizli maliyetleri keşfetmelerine yardımcı olmalıdır.

Suchtprävention Aargau

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, info@suchtpraevention-aargau.ch

Çocuğuma nasıl destek olabilirim?

Çocuklar etraflarında kendileriyle ilgilenen, yol gösteren ve sorunlarında yardımcı olan kişiler olduğunda gerektiği gibi gelişebilirler. Ebeveynler ile çocukları arasında güven ve takdire dayalı bir ilişki kurulmalıdır. Bu kapsamda:

Kurallara bağlı kalın

Kurallar her zaman uygulanmasalar dahi çocuklara güven verir. Bu kuralların belirlenmesi ebeveynlerin sorumluluğundadır. Uygulanan kurallar aileden aileye değişiklik gösterir. Bu nedenle sizin için neyin önemli olduğunu dikkatlice düşünmeniz gerekir. Ancak bu şekilde çocuğunuzla kurallar üzerinde anlaşmaya varabilirsiniz.

Kurala uyulmuyorsa çocuğunuzun kuralı uygulamada yardıma ihtiyacı olabilir. Örneğin, çocuğunuza kurala uyması için neler gerektiğini sorabilirsiniz.

Ceza vermek amacınıza ulaşmanızı sağlasa da uzun vadede çocuğunuzla olan ilişkinize zarar verebilir. Çocuklar hoş olmayan konuları da anlatabilecekleri birine ihtiyaç duyarlar.

Alternatif sunun

Çocuğunuzun gelişimi için gerçek dünyadan ve gerçek insanların yer aldığı alternatifler ve deneyimler sunulması önemlidir. Aşağıdaki konularda çocuğunuzun destekleyin:

- Futbol oynamak, müzikle ilgilenmek, yürüyüşe çıkmak, saklambaç oynamak, kulüplere gitmek gibi dijital medya içermeyen aktiviteler
- Dijital medya ile yapılacak yaratıcı aktiviteler. Örneğin, hazine avı oyunları, kamerayla yapılacak denemeler veya farklı bakış açıları ile dijital dünyanın sadece oyunlardan ve sosyal ağlardan ibaret olmadığını gösterebilirsiniz.
- Her zaman alternatiflere gerek olmayabilir. Yeri geldiğinde çocuğunuzun sıkılmasına izin vermeniz gerekir, çünkü can sıkıntısı da hissedilmesi gereken bir duygudur. Böylece çocuğunuz olumsuz duygularla başa çıkmayı ve inisiyatif almayı öğrenebilir.

Hayat tecrübelerinizi paylaşın

Günümüz çocukları ve gençleri teknoloji konusunda ebeveynlerinden çok daha bilgilidir. Ancak dijital medyayı güvenli bir şekilde kullanabilmeleri ve kendileri için neyin iyi veya kötü olduğunu öğrenebilmeleri için desteğe ihtiyaç duyarlar.

- Çocuğunuzla yakından ilgilenin.
- Dijital medya deneyimlerini günlük konuşmaların bir parçası haline getirin.
- Çocuğunuzun ne oynadığını size göstermesine izin verin, hatta birlikte oynayın.
- Davranışlarınızı tekrar gözden geçirin. Kendi yaşantınızı da sorgulayın.

Endişelerim var...

Ne yapacağınızı bilmiyorsanız bir uzmanla iletişime geçmekten çekinmeyin.

- Bağımlılık danışmanlığı (ücretsiz ve anonim): www.suchtberatung-ags.ch / www.bzbplus.ch
- Okul sosyal hizmetleri / Okul yönetimi
- Okul psikolojik danışmanlığı

Daha fazla bilgi için:

<https://suchtprevention-aargau.ch/downloads-digitale-medien/>

