DİJİTAL ÇOCUK

Şimdi hepimiz elimizdeki tableti/telefonu yavaşça yere bırakıyoruz :)



KEMAL SAYAR

SEZİN BENLİ

kapı

KEMAL SAYAR

1966 yılında Ordu'da dünyaya gelen Kemal Sayar, orta öğrenimini Eskişehir Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra, 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi (İngilizce) Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1995 yılında psikiyatri uzmanı, 2000 yılında doçent, 2008 yılında profesör oldu. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada McGill Üniversitesi Transkültürel Psikiyatri Bölümü'nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde klinik şefliği görevlerini yürüttü. Halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı başkanıdır. Mesleki çalışmalarının yanı sıra, Açık Radyo ve Star TV'de Ruhun Labirentleri, TRT'de İnsanlık Hali adlı programı hazırladı ve sundu.

SEZİN BENLİ

İlk ve orta öğrenimini VKV Koç Özel Okulları'nda tamamladıktan sonra, 2014 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Aynı üniversitenin Klinik Psikoloji yüksek lisans programının Çift ve Aile Terapisi alt dalında eğitimini tamamlayarak uzmanlığını aldı. Çeşitli ulusal ve uluslararası kongre ve sempozyumlarda konuşmacı olarak bulundu. Çift Aile Terapileri Derneği üyesidir. Halen, yetişkinler, çift ve aileler ile psikoterapi çalışmalarını yürütmektedir. Ayrıca, Koruncuk Vakfı bünyesinde, devlet korumasından biyolojik ailelerinin yanına dönen çocuklar ve aileleri ile çalışmaktadır.

Kapı Yayınları 687
Psikoloji 26

DİJİTAL ÇOCUK
Kemal Sayar
Sezin Benli

1-6. Basım: Kasım 2020
7. Basım: Aralık 2020

ISBN: 978-605-7838-60-5
Sertifika No: 43949

Editör: Didem Ünal
İllüstrasyonlar: Oğuz Demir
Sayfa Tasarımı: Eyüp İşkuran

© 2020; bu kitabın yayın hakları Kapı Yayınları'na aittir.

Kapı Yayınları
Ticarethane Sokak No: 15 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (212) 513 34 20-21 Faks: (212) 512 33 76
e-posta: bilgi@kapiyayinlari.com
www.kapiyayinlari.com

Baskı ve Cilt
Melisa Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45099
Çiftehavuzlar Yolu Acar Sanayi Sitesi No: 8 Bayrampaşa/İstanbul
Tel: (212) 674 97 23 Faks: (212) 674 97 29

Genel Dağıtım
Alfa Basım Yayım Dağıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.
Ticarethane Sokak No: 15 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (212) 511 53 03 Faks: (212) 519 33 00

Kapı Yayınları, Alfa Yayın Grubu'nun tescilli markasıdır.

DİJİTAL ÇOCUK

KEMAL SAYAR
SEZİN BENLİ

kapı

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ • 7

1. Bölüm: DİJİTAL NESİLLE TANIŞALIM • 17

Dijital Çağda Büyümek • 19

Dijital Çağ Beyni • 21

"Multi-Tasking" Çocuklar • 25

"Ekrangen"ler ve "Google Etkisi" • 28

Çağa Ayak Uyduran Eğitim • 33

Kum Havuzunda Yaratıcılık • 37

Dijital Yerliler • 41

2. Bölüm: DİJİTAL BAĞIMLILIK • 47

İnternet ve Bilgisayar "Bağımlılığı" Nedir? • 49

Sağlıksız Kullanım Tablosu • 51

Hangi Çocuklar Sağlıksız Kullanıma Daha Yatkın? • 56

İnternet Nasıl Bağımlılık Yapıyor? • 60

Bilgisayar Oyunlarının Cazibesi • 66

3. Bölüm: EKRAN BAŞI OYUNCULARI • 73

Çocuklar için Oyunun Anlamı • 75

Çocuklar Neden Bilgisayar Oyunu Oynar? • 78

Bilgisayar Oyunları Zihni Nasıl Değiştirir? • 85

Dikkat ve Konsantrasyon • 89

Şiddet, Duyarsızlaşma ve Öfke • 96

Şiddet İçerikli Oyunlar Çocukları Nasıl Etkiliyor?•100

Oyunların Faydaları • 104

4. Bölüm: İNTERNETTE ÇOCUK • 111

Sosyal Medyada Çocuklar • 113

Empati ve İnternet • 117

Sosyallik İllüzyonu • 123

Sosyal Medyada "Ben" • 126

Görünmezlik Perdesinin Ardında • 131

Dijital Dünyada Cinsel İstismar • 139

Masum Görünen Zararlı İçerikler • 142

İnternet Hep mi Zararlı? • 146

5. Bölüm: DİJİTAL ÇAĞ VE AİLE • 151

Teknoloji Aileyi Nasıl Etkiliyor? • 153

Sadece Çocuklar Değil... • 157

Yeni Çağda Ebeveynlik • 160

Yetkili Ebeveynlik • 164

Özdenetim • 168

6. Bölüm: TEKNOLOJİ KULLANIM KILAVUZU • 173

Ebeveynlerin Ortak Endişeleri • 175

Korkmak Yerine Ne Öneriyoruz? • 188

SONSÖZ • 203

SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA • 209

ÖNSÖZ

"Gel de bir yüzünü görelim oğlum," diyorum. "Şu anda oyundan çıkamam, çok önemli bir görevim var," diyor. Oynadıkları oyun onun için her zaman çok önemli, gönül rızasıyla ara veremiyor. Uzun saatler ekrana bakmaktan bıkmıyorlar. Onlar ekran kuşağı. Hayatı bir ekrana bakarak yaşayan ve o ekran ellerinden alınırsa sudan çıkmış balığa dönecek çocuk ve gençler. Onlarla nasıl konuşacağımızı, nasıl başa çıkacağımızı, onlara nasıl sınır koyacağımızı bilmiyoruz. "Dijital yerli" çocuklarımız, biz "dijital göçmen"lerden fersah fersah ilerdeler. Zorla da olsa kitap okutmalı mıyız? Ekran karşısındaki saatleri güç bela da olsa sınırlamalı mıyız yoksa onların bazı şeyleri kendiliğinden keşfetmesini mi beklemeliyiz? Teknoloji artık her yerde, soluduğumuz hava *wi-fi* sinyalleriyle titreşiyor. Bilgisayar ekranından başını alamayan oğlumun dünyada telaffuz ettiği ilk kelime, "tıkla" olmuştu. O ve onun kuşağı, ekranda bizim göremediğimiz bir canlılık görüyor, oradan sosyalleşiyor, orada eğleniyorlar. Ekranın vaat ettiği neşenin yeri aile tarafından doldurulamıyor ve bu durum daha çok gencin teselliyi ekran uğraşlarında aramasına yol açıyor. Bunda ebeveynin rolü de yadsınamaz. Anne babanın ekran kullanımı çocukların ekran kullanımının en büyük belirleyicisi, yani bir anne baba gözlerini ekrandan alamıyorsa, çocuk hiç alamıyor. Anne babaların çocuklar için iyi rol modelleri olmaları gerekiyor ki henüz çocukları onları dinliyorken söylediklerine gerçekten kulak verebilsinler.

Elinizde tuttuğunuz kitap, ekran olmaksızın âdeta soluk alamayan bir kuşağı, anne babaların işbirliğiyle nasıl organik hayata taşıyabileceğimizi tartışıyor. Onlara ne teklif edebiliriz? Biz ebeveynler nasıl değişmeliyiz ki onlara sahici bir alternatif sunalım? Bize düşen ödevler nedir? Kitapta, aşırı tedirgin ve buluttan nem kapan bir yaklaşımı benimsemediğimiz, çözüm arayan bir üslubu yeğlediğimiz görülecektir. Yeni teknolojilerin gençlerin önüne serdiği imkân ve fırsatları göz ardı edemeyiz. Evet, bilgiye erişim her zamankinden kolay ama onca çöp yığını içinde işe yarar bilgiyi bulmak da samanlıkta iğne aramak gibi. Belki çağa özgü daha dinamik bir anne babalık, bizim de gençlerden ve çocuklarımızdan öğrenmemizle şekillenecektir.

Klinik psikolog Sezin Benli ile yaptığımız bu çalışma, Covid-19 pandemisinin dünyayı kasıp kavurduğu karantina günlerinde iyiden iyiye ekrana yapışan çocuklarımızı bir anlama denemesi. Kitap boyunca sade ve anlaşılır bir dil kullanmaya gayret ettik. Bunda kitabın daha geniş kitlelerce okunması isteğimizin payı var. O kadar yaygın bir sorunla karşı karşıyayız ki nesiller arasındaki kopuş alabildiğine hızlanmış durumda. Atalarımızın kültürünü bizden sonraki kuşaklara aktarmakta zorlanıyoruz. Görselliğin hükümdarlığı şifahi kültürün zayıflamasını, sözlü geleneğin ölmeye yatmasını da beraberinde getiriyor. Her yenilik kuşku ve endişe doğurur, internet ve ekranlar da kendilerine özgü sorunları şimdiden üretmeye başladılar. Daha önce Berna Yalaz ile kaleme aldığımız *Ağ/Sanal Dünyada Gerçek Kalmak* kitabımızda değindiğimiz, ekranların doğurduğu çocukluk çağı sorunlarını bu kitapta daha bir yakından mercek altına alıyoruz. Çocukların iç dünyasını altüst eden bir cisim yaklaşıyor ve biz anne babaların şaşkınlığının azalması gerek.

Şimdilerde, internetin yerlisi olan genç ve çocuklarla geçmiş deneyimlerimizin dışında, "nesil çatışması"ndan daha başka tanımlanması gereken bir radikal kopuş yaşıyoruz. İçinde yaşadığımız çağa kadar nesillerin yürüyüş parkurunun aynı duraklardan oluştuğu, gün gelip gençler bu farkı kapattığında onların da ebeveynleri gibi düşünmesinin ve onlara hak vermesinin muhtemel olduğu varsayılırdı. Bugün, ufukta beliren dünya, yetişkinlerin güzergâhı üzerinde değil. Olay ufkunda donmuş bir geçmiş kaydına bakıyoruz biz. Ufku güncel haliyle seyredebilmek için geri dönmek ve çocuklarımızın izinde yürümek zorunda kalacağız gibi görünüyor.

Dahası var... Covid-19 nedeniyle eğitimlerinden olan çocuklar sokak yasağı ile de uzun süre evlerinde hapis kaldılar, bu durumda vakit geçirmek için onlara tek bir seçenek kalıyordu: Bilgisayar oyunları. Salgının görece azalmaya başladığı dönemlerde en önemli sorunlardan birisi de geride bıraktığı ruhsal enkaz olacak. Yetişkinlerde depresyon ve endişe bozuklukları, çocuk ve ergenlerde ise teknoloji bağımlılığı. Bunu çok yadırgamıyorum zira şu yoğun yalnızlık döneminde birbiriyle iletişim kurmanın yegâne vasıtası ekranlardı ve oyun oynarken bir yandan da sosyalleşiyorlardı. Ne ki elektronik ekranların dopamin yüklü hazzı öyle kolaylıkla elden çıkarılacak gibi değil. Elinizde tuttuğunuz kitap *dijital kuşatma* altında birbirine yabancılaşan, ruhen çok uzaklara dağılan aileye bir toparlanma çağrısında bulunuyor. Sorunu çocukta veya gençte teşhis ederek kendi sorumluluklarımızı yok saymak yerine biz yetişkinlerin de "olay mahalli"ndeki izlerine dikkat çekiyor. Dijital kuşatmayı ancak ailenin kararlılığı ve çocuklarıyla aynı yürek hizasında duruşu kırabilir.

Uzun süredir çocuklarımızla konuşmuyorduk. Çünkü uzun süredir çocuklarımızın yanında değiliz. Dijital devrim öncesinde de iş hayatımızın, televizyonun ve dar bir sosyal çevrenin meşguliyetinde, tesellisinde yaşıyorduk. Çocuklarımızı ise okul dışında yine televizyonun karşısına veya burunlarını gömecekleri test kitaplarına mahkûm etmiştik. Çoktandır sokaklardan ve arsalardan da gelmiyordu çocuk çınlamaları, bağrışmaları. İnsanlar elem ve sevinçlerinde ortak olamadıklarında ailenin neşesi söner. Dijital devrim, aile fertlerine bu kasvetli ve boğucu kederden kaçmak için âdeta firar tünelleri açar. Sığınıp rahatladığımız, kaçtığımız düş adaları. Artık *birlikte ama yalnız*ız. Bugün, çocuklarının ekran karşısında uzun saatler geçirmesinden yakınan ailelerin dillendirdikleri şikâyetler, onların yüzünü göremedikleri, iki çift laf edemedikleri *mazeret* noktalarında yoğunlaşıyor. Oysa biraz deştiğinizde, altından sırıtan endişe, "çocukların ders çalışma yükümlülüklerini aksattıkları ve ebeveynin çocuk üzerindeki otoritesinin sarsıldığı" odağında sarmallanıyor.

Artık sadece "Yeni şeyler söylemek lazım," demekle yetinemeyiz. Çocuklarımızla, aramızdaki en eski, en temel dil üzerinden iletişim kurmak zorundayız. Bebekliklerinde onların kulağına mırıldandığımız o esirgeyen dille. O zaman bizi anlamışlardı. Yine anlayabilirler. Sadece onların dilini anlayamadığımız için ya da teknoloji özürlü olduğumuz için çocuklarımızın gözünden düştüğümüzü sanırsak aldanırız. Onlardan, onların sevgisinden vazgeçtiğimiz için yaşattığımız derin bir kırgınlık bu aynı zamanda.

Bizim için önceden çizilmiş olan güzergâhta, çok uzun süredir onlardan başka yöne doğru yürüyor olabiliriz. Artık peşimizden gelmediklerini, yanımızda yürümediklerini gördüğümüzde kızıp köpürmek yerine onlara o eski lisanda seslenmemiz ve gerekirse geri dönüp onlara yoldaşlık etmemiz

lazım. Bildiklerimiz, öğrendiklerimiz yeni bir dünyanın şafağında kırık dökük hurda nesnelere dönmüş olabilir, yine de hayat ile ülfetimiz bize çocuklarımızın henüz tanımadıkları bir ölçü kazandırdı. Kazandığımız bu ritim sadece yaşamın nabzı değil; yaşlanmak gittikçe daha isabetli şekilde bir önem sıralaması yapabilme yetisi kazandırır insana. Hayatın daha başında iken, tüm hamleler dokunulmamış bir halde sonsuzca serili gibidir henüz; herkes ve her şey için fırsatı ve zamanı olacağı duygusuyla doludur gençler. Bir ormanda yıllardır kayıp olarak dolaşan seyyahla karşılaşan ormana yeni düşmüş delikanlının, "Niçin senin tavsiyelerine kulak asayım ki? Sen de tıpkı benim gibi kaybolmuşsun ve üstelik bunca zamana rağmen de çıkışı bulamamışsın," sorusuna yaşlı seyyahın verdiği cevabı, biz de çocuklarımıza itiraf etmekten çekinmeyelim: "Çünkü hangi yolların yanlış olduğunu senden daha iyi biliyorum."

Yalnız kalabilme becerisi esasında çocuk için psikolojik direnci artıran bir etkendir. Yalnız çocuk, hayal gücünü kullanmayı, gerçekliği yeniden inşa edebilmeyi öğrenir. Bunu bazen oyuncaklarıyla oynayarak, bazen tabiatı gözlemleyerek, nesneler arasında ilişkiler kurarak, canlıları kendi dünyasına katarak yapar.. Bazen tek başına bir çarşafın, o geniş göğün veya yastıklardan derip çattığı bir sığınağın mahremiyetinde mırıldanarak. Hayal, hayatlarımızın yapıtaşıdır; hayal kuran çocuk büyük bir duvar ustasıdır. Binasını kendi ördüğü gibi tuğlasını da kendi üretir. Eğitici bilgisayar oyunlarının bazı yönlerden çocuk gelişimine katkısını bulgulayan araştırmalar da mevcut. Ancak bu oyunlar, çocuğu insandan, tabiattan ve kendinden uzak bir yalnızlığa alıştırmakla kalmaz, sadece kurulmuş bir oyunun, verili malzemesi ve kurallarıyla oynayabilme alışkanlığı da verir çocuğa; uçsuz bucaksız hayal gücünü kısıtlar.

Yine de gerçekçi olalım; *dijital dünyadan kaçabiliriz ama ondan saklanamayız.* Dijital göçmenler olan bizlerin yaşamı bile kullandığımız birçok ekran teknolojisi olmadan sürdürülebilir nitelikte değil artık. Alışverişimizden resmî uygulamalara ve sermaye işlemlerine, kültürel ve entelektüel kaynaklarımızdan, iş araçlarımıza, haberleşme yöntemlerimize kadar her alanda ekrana bağımlı bir hayatımız var. Henüz çeyrek yüzyıllık bir tecrübede ulaştığımız nokta burası ve teknoloji istikrarlı bir hızla değil, çığ gibi katlanarak gelişiyor. Dijital yerliler olan çocuklarımızın bizim ilk gençliğimizde yaşadığımız dünyayı anlamaları, hayal etmeleri ne kadar zorsa bizim onların yaşayacağı dünyaya dair öngörülerimiz de o derecede kifayetsiz. İnsan zihni aletler icat ediyor (matbaa, telgraf gibi) ve sonra bu araç gereç tarafından yeniden biçimleniyor. İnternet de zihnimizin ürettiği belki en gelişmiş araç, ancak önceki kültürel araçların hepsinden daha fazla etki ediyor zihnimize. Dijital teknoloji, barındırdığı riskler bir yana, 21. yüzyıl hayatı için elzem zihinsel süreçleri geliştirmeye yarayabilir. Geleceğin tüm profesyonel, mesleki, akademik disiplinleri ekran bağımlısı gençlere uygun bir dünya için hazırlanıyor ve dönüşüyor. Görünen o ki bu konuda paniğe kapılıp çocuklarımızı ekranlardan tamamıyla söküp almak, gerçekçi olmadığı kadar faydasızdır da, hatta daha zararlı sonuçlara yol açabilir. Yumurtasında uyuyan yavru kartalın kanatları, henüz görmediği bir göğün varlığına işaret eder. Geniş ölçekli sosyolojik emareler de aynı şekilde; onlar kendi göğünü hazırlarlar. Biz ebeveynlerin sorumluluğu, herhangi bir toplumsal devrimin yok etmeye hakkı olmayan şeyleri çocuğumuzda muhafaza etmeye çalışmak, bu konularda ona rol model ve örnek olmaktır: İçgörü sahibi olma, derin düşünme, özen gösterme, bağ kurma, merak duyma, hayret etme, haksızlığa karşı koyma, kayıpların acısını taşıyabilme, özeleştiri yapabilme, kendi yaşamının

aktörü olma sorumluluğunu taşıyabilme becerileri ve daha nicesi... Ahlaki değerleri güçlü olan ve farkındalığı yüksek çocuklar, bu dijital fırtınadan da güçlenerek çıkacak ve kökü derinleştiği kadar boyu göverecektir.

Dayanıklı çocuklar olumsuz duygu ve yaşantıları olumluya dönüştürürler. Dayanıklılık biraz da hatalarından öğrenmekle olur. Gençler dijital yurttaşlığın gereklerini öğrenmeli ki farklı medya platformlarını düzgün kullanabilsinler. Çocukların hayat başarısını sağlayan ana etmenler zekâ ve yüksek test puanları değil karakterle ilgili özellikleridir: Sebatkârlık, merak, vicdan, iyimserlik ve özdenetim gibi. Bunları testler ölçmüyor. Gençlerimiz çevrimiçi ortamlarda dış hayata göre çok daha fazla zaman geçirdiklerinden, *çevrimiçi dayanıklılık* önemli. Yani orada karşılaştıkları bir zorlukla hemen sırtları yere gelmemeli, kendilerini korumayı öğrenmeliler. Hem kendilerine hem de etraflarındaki dünyaya özen göstermek için, doğru teknoloji kullanımını öğrenmek zorundalar. Çevrimiçi dayanıklılığı artırmanın yolu ekranda iyi ve kötüyü ayırt edebilmekten geçiyor. Çocuklarımız *eleştirel tüketiciler* olmalı ve ekrandan yansıyan kalıp yargıları, reklamları, şiddeti sorgulayabilmeli. Temel mesele çocuklarımızı teknoloji karşısında çaresiz kurbanlar değil, bilinçli ve eleştirel tüketiciler olarak yetiştirmek. Çevrimiçinde yaptıkları hataları da bir şey öğrendikleri derslere dönüştürmeli ve hatalarından öğrenerek daha güçlü bir biçimde hayata devam edebilmeliler. Ebeveynler onlarla iletişim kanallarını daima açık tutmalı ki çocuklar çevrimiçinde yaşadıkları bir sorunu kolayca ifade edebilsin. Anne baba eğer sıcak ve ilgiliyse çocuklarının teknoloji kuralları geliştirmelerine destek oluyorlar: Çocuklarını birey olarak gören, onların ihtiyaçlarının farkında ama bir yandan da onların sosyal açıdan sorumlu olmasını isteyen ebeveynler, onların teknoloji karşısında da daha güçlü durabilmelerine yardım ediyorlar.

Bir başka husus, çocukların sosyal ve duygusal gelişimi. Artık bahçelerde üstleri başları kirlenerek oynayan çocuklar yok. Bilgisayar oyunlarında asıl mesele ona harcanan zamanda değil oyunların çocuğa sunduğu içeriktedir. Yaşına uygun olmayan, şiddet içerikli oyunlar çocuğa zarar verebilir. Aşırı oyun oynamak gerçek hayatın yerini alabilir ve insan insana ilişkileri zayıflatabilir. Görüldüğü gibi yine bütün mesele, doz meselesi. Ölçülü kullanılan etkileşimsel teknoloji, okul çağı çocuklarının zihinsel süreçlerini hızlandırarak öğrenimlerine katkıda bulunabilir. Burada velilerin şu soruyu sorduğunu duyar gibiyim: "İyi de kaç saat? Kaç saate izin vermeliyiz?" Okul başarısında düşme için üç önemli risk etkeninden söz edebilirim: Günde iki saati aşan ekran zamanı, geç saatlere sarkan ekran zamanı ve yatak odasında teknoloji. Hayatı ıskalamamak için çevrimdışı hayatın bize vaat ettiklerini iyi değerlendirmemiz gerek. Bir kucaklaşmayı, bir dostluğu, bir fedakârlığı yüz yüze tecrübe etmek bambaşka bir şeydir. Yeni nesiller dijital ve gerçek arkadaşlar arasında daha akışkan. Sadece ekrana gömülü kalmadığı sürece –genç diliyle söylersek– *"Çok da şey etmemek lazım."*

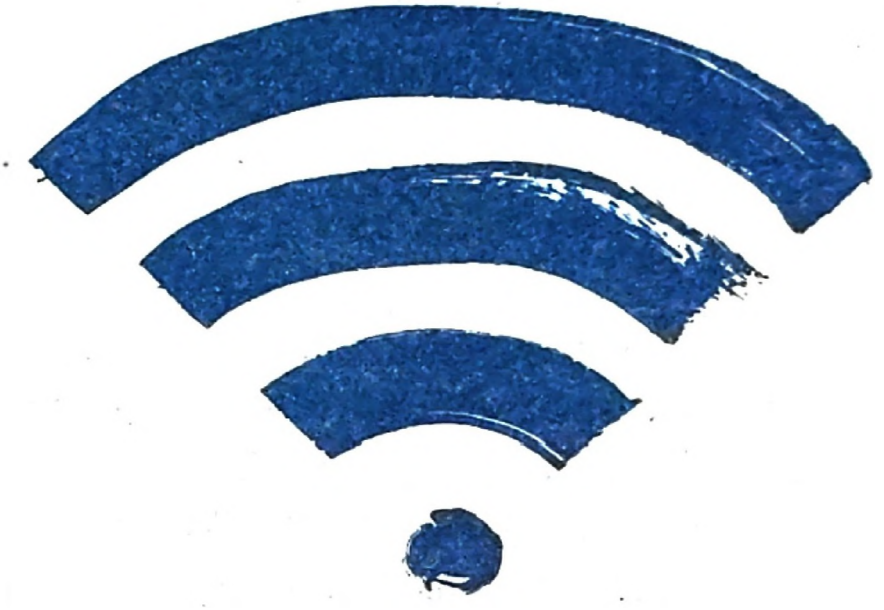
Geldik önsöz yazmanın en lezzetli tarafı olan teşekkür faslına. Klinik psikolog Sezin Benli, hocasının her türlü nazına katlandı ve kafamda bir türlü bitmeyen bu kitabı, birlikte sabırla örmeye devam etti. Editörümüz Didem Ünal yine çok çalıştı. Asistanım psikolog Melike Yücel, değerli dostlarım Samet Köse, Berna Yalaz ve Zübeyde Çakır *Dijital Çocuk*'a katkıda bulundular. Her birine ayrı ayrı teşekkür ederim. Bu kitapta kendi takip ettiğimiz genç ve çocukların öykülerine yer verdiğimiz gibi, bazı klinisyen dostlarımızın bizimle paylaştığı öykülerden de yararlandık, onlara da teşekkür ederiz. Kitabımızı sanatsal çizimleriyle renklendiren, çizgileriyle bizi düşündüren Oğuz Demir'e de emekleri için teşekkür

ederiz. Teşekkürün büyüğü, küçük oğlum Mehmed Alp'e. Onu bilgisayar başından kaldırmaya niyet ettiğim her seferinde, "Oyun oynamanın nesi kötü, bu nerede yazıyor baba?" diye kanıt sormasaydı bu konuyu yazmaya girişmezdim. "Al evladım, işte sana kanıt," diyebilmenin huzuru içindeyim.

Hepimiz sorumlu ebeveyn olma çerçevesinde hareket etmeliyiz. Çocuklarına şefkat ve nezaketle yaklaşan, onların kaderinden kendine pay biçen, talep ettiği şeyi kendi hayatında da uygulayan anne babalar olmalıyız. Buna mukabil yeni dijital çağın özgürlük, kişiselleştirme, araştırmacı ruh, dürüstlük, işbirliği, eğlence, hız, yenilik gibi yükselen değerleri bizim ebeveynlik tarzımızı da dönüştürecek. Çocuklarımızın bizim malımız olmadığını, henüz çok küçükken bile kendi iradeleri, kişilikleri ve saygınlıkları olduğunu, hayatlarımızın anlamını onların üzerinden gerçekleştiremeyeceğimizi bir an önce fark etmemiz gerekiyor. Onların güvenini yitirmeden önce. Evet dijital çocuk, şimdi o cep telefonunu usulca yere bırak. Ama dur bir dakika! Hey, siz dijital anne babalar! Önce siz şu ekranlardan başınızı kaldırın da çocuğunuzun gözlerinin içine bir bakın. Belki orada bulacağı sıcaklık, onu bir mıknatıs gibi kendisine raptedecek ve çocuğunuz ekranın içinden çıkarak koşa koşa size gelecektir.

Kemal Sayar
Temmuz 2020

1. BÖLÜM



DİJİTAL NESİLLE TANIŞALIM

Burada senin bilmediğin şeyler oluyor.
–Bob Dylan

1970'ten bu yana, bir çocuğun evin dışında tek başına gezebileceği ve oynayabileceği alan %90 oranında küçüldü. Çocuklar artık dışarıda oyun oynamıyor, hatta dışarıda nasıl oyun oynanır onu bile bilmiyorlar. Bir dakika durun ve gençlerin ekran karşısındaki sıradan davranışlarını inceleyin. Konuşmuyor ve gözlerini kırpmadan ekrana bakıyorlar. Bu devrin gençleri, sabahları gözlerini açar açmaz daha yataklarından çıkmadan günün dedikodularını öğrenebiliyorlar. En ufacık bilgiye bile "google"layarak ulaştıkları için pek çok şeyi akıllarında tutmuyorlar. Günümüzde teknolojiyle ilgili takıldığımız ve anlamadığımız her şeyi onlara sorup öğrendiğimiz bir noktadalar.

Dijital çağın gençleri şüphesiz ki bizlerden çok başka bir dünyada büyüdüler ve her yeni kuşakta olduğu gibi bir önceki nesilden pek çok açıdan farklılar. Alışkanlıkları ve yöntemleri bizlerden ne kadar farklı olursa olsun yeni nesil bizim çocuklarımız. Ebeveynlik, öğretmenlik, rehberlik edebilmemiz için onlardan korkmadan, onların alışkanlıklarını hor görmeden, eski usulün nostaljisine kapılmadan iki nesil

arasında köprüler kurmak bizim sorumluluğumuzda. Dijital nesle hayattan öğrendiklerimizi, değerlerimizi aktarabilmek istiyorsak öncelikle onları tanımamız ve dijital çağın onların zihinlerini nasıl şekillendirdiğini anlamamız gerekiyor.

DİJİTAL ÇAĞDA BÜYÜMEK

90'lı yıllarında sonunda dijital dünyanın kapılarının açılmasıyla, yeni bir dünyaya giriş imkânı doğdu. Dijital teknolojiyle birlikte, birçok kişi internet üzerinden öğrenmeye, oynamaya, iletişim kurmaya, çalışmaya, diğer bir deyişle kendilerine yeni sosyal ortamlar, topluluklar bulmaya başladı. Bu değişim, çocukların ebeveynlerinden farklı yetişmesine, zihinlerinin ve alışkanlıklarının daha farklı şekillenmesine sebep oldu. Dijital dünya, sosyal değişimin kapılarını zorluyordu. 90'lı yılların sonlarında henüz Google, Facebook, Twitter, Instagram gibi oluşumlar yoktu. YouTube'un getireceği olanaklardan habersiz, sevdiğimiz klipleri izlemek için televizyon başında bekler, radyodan şarkılar dinlerdik. 2000'li yıllarla birlikte gelişen dijital âlem, insanların cep telefonlarıyla internete hızla bağlanmalarını, dünyanın her yerindeki olaylara dair bilgiye bir "tık" ile ulaşmalarını, fotoğraflar çekip, herkesle paylaşabilmelerini, mesaj yazabilmelerini ve sosyal platformlarda (Facebook, Twitter gibi) kurdukları arkadaş ortamlarına girebilmelerini sağladı.

Başlarda teknolojinin geldiği nokta başımızı döndürse de zaman geçtikçe birçok akademisyen, gazeteci ve araştırmacı bu gelişimin karanlık bir yönü de olduğunu dile getirmeye başladılar. Dijital çağın, insanları –özellikle çocukları ve gençleri– neredeyse aptallaştırdığı yönünde eleştiriler yapıldı. Teknoloji çağının getirdiği sayısız uyaranın kitap okuma oranını gittikçe azalttığı, sosyal bağları gün geçtikçe fakirleştirdiği, benmer-

kezciliği ön plana çıkarttığı söylendi. Eleştirilerin bir bölümü doğru olmakla birlikte tespitler genelde abartılıydılar.

New York Times'ın çoksatanlar listesine giren *Grown Up Digital* (Dijital Çağda Büyümek) kitabının yazarı Don Tapscott'a göre yeni neslin kültürüne ve onun medyasına karşı gösterilen bu eleştirel yaklaşım, insanların değişim karşısında kendilerini tehdit altında hissetmesinden ve savunmaya geçmesinden kaynaklanmaktadır. Beyinlerimiz her zaman değişimden sakınmaya ve korkmaya programlanmıştır; çünkü yeniliğin neler getireceğini hiçbir zaman bilemeyiz. Bildiğimiz şey güvenli olandır ve güvenliği bırakmak istemeyiz. Yeni neslin teknoloji ve medya ile ilgili olanaklarına, tutumlarına bu kadar sert eleştiriler getirirken belki bir miktar kendimize dönüp bakmakta fayda var.

Radyonun ilk zamanlarında onun "uykusuzluğu artırdığı", çizgi romanların popülerleşmeye başladığı dönemlerde onun "çocukları suça yönelttiği", televizyon evlerimize girmeye başladığı günlerde ise "çocukların artık evden çıkmak istemeyecekleri" söylenmişti. Daha gerilere gidersek, 16. yüzyılda kitaplar yaygınlaşmaya başlayınca birçok insan kitapların unutkanlığa yol açacağını çünkü artık hiçbir şeyi hafızada tutmak gerekmeyeceğini iddia etmişti. Geçmişte eleştiri alan yeniliklere bakarak internetin biraz daha farklı olduğunu söyleyebiliriz çünkü çocukların internet kullanımını kısıtlamak ve engellemek daha zor. İnternet kullanımı ile ilgili sorunlar tartışıldıkça ve araştırıldıkça şu gerçeği görüyoruz: Çocukların teknolojiyi en yüksek verimle kullanmaları için onların ekran karşısında geçirdikleri süreleri kısıtlamaya çabalamak yerine teknoloji ile ilişkilerinde onlara yol göstermeli ve aracılık etmeliyiz.

"Dijital nesil"le ilgili tartışmalarda genellikle yeni neslin bizim kuşağımıza benzemeyen tarafları üzerinde duruluyor.

Elbette yeni nesli tanımamız için onların bizden hangi alanlarda ve hangi açılardan farklı olduklarını anlamamız şart. Ancak zaman zaman gözden kaçırdığımız şey şu ki aslında ortak noktalarımız farklı yanlarımızdan çok daha fazla. Tıpkı bizim çocukluğumuzda da olduğu gibi, bir çocuğun hayatında onu şekillendiren en önemli iki unsur "aile" ve "eğitim"dir. Çocuğumuzun sağlıklı duygusal gelişimi için onunla kaliteli zaman geçirmemiz gerektiğini ya da başarılı bireyler olmaları için iyi bir eğitim almalarının önemini görmezden gelemeyiz. Her ne kadar yeni neslin dikkat süresinin kısaldığından şikâyet etsek de yakınmak yerine onların yapılarına daha uygun bir eğitim sistemine geçerek çağa uyum sağlamak gerekiyor. Yeni nesille temas kurmanın yolu öncelikle onları şekillendiren çağı anlamaktan ve daha sonra onlara bu yeni çağda yol göstermekten geçiyor.

DİJİTAL ÇAĞ BEYNİ

Eskiden beyin gelişiminin belirli bir yaşa kadar tamamlandığı düşünülürdü ancak modern beyin görüntüleme sistemleri kullanılarak yapılan araştırmalar gösterdi ki beyin –gelişimini yirmi beş yaşa kadar büyük ölçüde tamamlasa da– kişinin bulunduğu koşullara göre şekillenmeye hayat boyu devam ediyor. Örneğin, yapılan çalışmalar, beynimizin hafıza ile ilişkili olan bölümü "hipokampüs"ün taksi şoförlerinde diğer insanlara göre daha büyük olduğunu ortaya çıkarmıştır. Müzisyenlerin sürekli yaptıkları parmak egzersizleriyle orantılı olarak beyin yapılarının da diğer insanlardan farklılaştığı gözlenmiştir. Bu gibi örnekler, beynin çocukluk döneminde daha hızlı gelişmekle birlikte, bu gelişimin durmayıp hayat boyun devam ettiğini ve çevresel faktörlerden etkilendiğini gösteriyor.



Teknolojinin, internetin ve bilgisayarların hayatımızda kapladıkları alan göz önünde bulundurularak "beynin de bu faktörlerden etkilenip etkilenmediği" araştırılmaktadır. Yapılan çalışmalar, günümüz çağının çocuklarının yirmili yaşlara gelene kadar yaklaşık otuz bin saatlik bir dijital bilgi akımına maruz kaldıklarını göstermekte. Araştırmalar, dijital çağ gençlerinin yirmi bin saatini internet üzerinde, on bin saatini de bilgisayar oyunlarıyla geçirdiğini söylüyor. Peki, teknoloji ile geçirilen bu inanılmaz süre çocukların ve gençlerin beyin aktivitelerini nasıl etkilemektedir?

Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan gençlerle yapılan bir araştırma, düzenli şekilde bilgisayar oyunu oynayan gençlerin görsel dikkatinin, oynamayanlara göre daha iyi olduğunu ortaya çıkardı. Aradaki farkın bilgisayar oyunu oynayan gençlerin oyun sırasında birçok uyaranı aynı anda algılamasından ve bunlara hemen tepki vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, bilgisayar oyunu oynayan gencin bir yandan fareyi kullanıp bir yandan da oyunu takip edebilmesiyle, el-göz koordinasyonu ve yeni uyaranlara tepki gösterme hızı da gelişmektedir.

Dijital çağda yetişmiş olan gençlerin ikon, resim gibi görüntüleri kendi ebeveynlerinden daha hızlı algıladıkları görülmüştür. Görsel uyaranlarla çevrili bir çağda yetiştikleri için belki de kendi ebeveynlerinden daha gelişmiş bir görsel algıya sahip oluyorlar. Yapılan bir çalışma, öğrencilerin metin bazlı bilgiden çok, görsel kaynaklı bilgiyle daha iyi öğrendiklerini gösteriyor. Bunun yanı sıra, öğretmenin verdiği görsel materyalle desteklenmemiş, sadece metne dayalı ödev ve dokümanlarda, öğrencinin ödeve odaklanması ve öğrenme gücünün düştüğü de biliniyor. Görsel kaynaklarla sunulan ödevler, hem öğrencilerin dikkatini daha çok çekmekte hem de daha çabuk öğrenmelerini sağlamaktadır.

Bütün bu değişimleri göz önünde bulundurarak internet çağı çocuklarının bilgiyi farklı şekillerde özümsediklerini söyleyebiliriz. "İnternet çağı öncesi"nin bireyleri bilgileri sıralı öğrenmeyi tercih ederken, internet çağındaki çocuklar bilgiyi belirli bir sıra olmaksızın öğrenirler. Örnek vermek gerekirse, internet ile büyümeyen anne babalar bir ev aletinin nasıl çalıştığını öğrenmek için öncelikle adım adım kullanma kılavuzunu okumayı tercih ederken internet çağı gençleri önce kendi başlarına denemeyi daha sonra anlamadığı kısımlarda yardım almayı tercih etmektedirler.

Dijital çağ neslinin, görsel dikkati, el-göz koordinasyonu, görsel materyalleri algilayabilme kapasiteleri bir önceki nesle göre daha iyi olabilmekte ve öğrenme biçimleri bu anlamda farklılaşabilmektedir.

Gündelik hayatta gözlemlenebilen bu fark Washington Üniversitesi Öğrenme Merkezi'nden William D. Winn'in yaptığı bir araştırmaya konu olmuş. Yapılan çalışma, çocukların bizden farklı düşündüğünü ve bilişsel yapılarının sıralı değil paralel işlev gördüğünü kanıtlıyor. Bu bağlamda, çocukların ilk kez başına oturdukları bir oyunu hemen oynamaya çalıştıklarını, yapamadıkları ya da anlamadıkları bir yer olursa başa dönüp bilgilendirme kısmını okudukları gözlemlenmiştir. Yetişkinlerde ise durum tam aksidir; önce kılavuzu okudukları, oyunun kurallarını anladıktan sonra oyuna başladıkları görülmüştür.

Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan beyin tarama araştırmaları günümüzde yetişkinlerin ve çocukların beyinlerinin arasında organizasyonel bir fark buldu. Geçmiş araştırmalara göre, yetişkinlerin beyinlerindeki birbirinden uzak birçok bölümün arada kurulan nöron yolları sayesinde birlikte çalıştığı biliniyordu. Yapılan çalışma, günümüz çocuklarının beyinlerinin birlikte çalışan bölümlerinin birbirine daha yakın bölgelerde olduğunu buldu. Araştırmacılar bu sonuçların, çocukların beyinlerinde bir eksiklik yerine bir farklılığa işaret ettiğini açıkladılar. Beyin yapılanmasında oluşan bu değişimin henüz bizler için ne anlama geleceğini tahmin etmek güç; ancak bu sonuçlar, yeni neslin yetiştikleri çağın onları bizlerden biraz daha farklı şekillerde etkilediğini gösterebilir. Peki, beyinde ve öğrenme biçimlerinde meydana gelen tüm bu değişimler, çocukları birçok işi bir arada yapabilecek muhteşem makinelere dönüştürebilir mi?

"MULTİ-TASKING" ÇOCUKLAR

Yeni çağ, hepimizden birçok işi bir arada yapmamızı bekliyor. Bu durum zaman zaman öyle çığrından çıkıyor ki bir yandan telefonla konuşurken bir yandan e-postalarımızı kontrol etmemiz, aynı anda çocuklarla ilgilenmemiz gerekiyor. Hepimiz çoklu görev (multi-tasking) karmaşası hastalığına tutulmuş durumdayız. Yeni çağın hız beklentisinin bize bu hastalığı dayattığını söylersek daha doğru olur aslında. İnternette birçok sayfa açık, bir mesajlaşma uygulamasında aynı anda pek çok konuşma birden yürütülüyor, bilgisayarı bıraksak telefonu alıyoruz elimize. Belki bunlar sadece bize yorucu geliyor. Belki bu çağda doğup büyümüş çocuklar için zihni parçalara bölmek daha kolay bir iştir. Acaba durum gerçekte nasıl?

Dijital neslin birçok işi aynı anda yaptığını görmek zaman zaman bizi şaşırtabiliyor. Çocukların çoğu ödev yaparken arkadaşlarıyla mesajlaşıyor ya da ders çalışırken bile televizyonu açıyorlar. Ebeveynler ise bu durumu anlamakta güçlük çekiyor çünkü konsantre olmayı gerektiren işlerde çocuklar dikkat dağıtıcı şeyleri etraflarında istiyor ve bu şekilde daha iyi çalıştıklarını iddia ediyorlar. Çok sayıda uyaran (televizyondan gelen sesler, telefonun mesaj bildirimleri, yüksek sesli müzik) her ne kadar dikkat dağıtıcı görünse de bu belki günümüz çocuklarının alışkın oldukları ortam bu. Peki, şimdiki nesil dikkatini toplamakta ve birçok işi aynı anda yapmakta kendi ebeveynlerinden daha mı iyi?

Birden çok işi bir arada yapmaya çalışmak yapılan işin süresini uzatıyor; performansı düşürüyor; hafıza, dikkat ve öğrenmeyi olumsuz etkiliyor.

Araştırmalar, birden fazla işi aynı anda yapabilme yeteneğimizin sınırlı olduğunu göstermektedir. Aynı anda hem yürüyüp hem konuşabilmemizi, bu iki durumun farklı zihinsel kanallarda işlenmesine borçluyuz. Ancak aynı zihinsel kanalda işlenecek olan iki şeyi aynı anda yapmaya çalıştığımızda sıkıntıya düşüyoruz. Bu nedenle, iki iş aynı anda yapılmaya çalışıldığında geçen süre, tek bir görevle uğraşmaya kıyasla daha uzun oluyor. Dolayısıyla, gençlerin aynı anda bilgisayarla uğraşıp diğer yandan ödev yapmaya çalışması, hem hata olasılığını artırıyor hem de ders başında geçirdikleri sürenin uzamasına yol açıyor.



Bilim insanlarının en gelişmiş beyin görüntüleme tekniklerinden fMRI kullanarak yaptıkları araştırmalara göre, birden

çok görevi yerine getirmek beynin ileri seviyedeki işlevler için kullandığı bölgelerine zarar verebiliyor, özellikle de hafıza ve öğrenme ile ilgili olanlara. Birden çok şeyi bir arada yapabiliriz ama daha sonra neyi nasıl yaptığımızı hatırlayamayız. Stanford Üniversitesi nörobilim uzmanlarından Russ Poldrack yürüttüğü çalışmalarda, birçok görevi aynı anda yapmaya çalışırken öğrenilen bilginin beynin yanlış bölümüne gidebildiğini buldu. Normalde öğrenilen bilgilerin "uzun dönem hafıza ve bilgilerin depolanması" ile ilgili olan *hipokampüs* bölümüne gitmesi gerekirken, televizyon açıkken ders çalışma sonucunda elde edilen bilginin beynin "öğrenilen yeni beceriler" ile ilgili *striatum* bölümüne gidebildiğini tespit etti. Bu da bilginin daha yüzeysel saklandığı ve gelecekte beynimizde bu bilgiye ulaşmanın zorlaştığı anlamına geliyor.

"Teknolojinin" beynimizi nasıl etkilediğine dair yapılan çalışmalarda, beynimizin dikkat ve odaklanabilme becerilerinde sorunlara sebep olabildiği bulundu. Araştırmalara göre teknolojik aletlerden gelen sürekli uyaran akışına uzun süreler maruz kalmak hangi uyaranların önemli olduğunu seçip doğru odaklanabilme yetimizi köreltiyor. Dikkatimiz bir noktada yoğunlaşmak yerine durmaksızın gelen yeni uyaranlara yöneliyor. Etrafta teknolojik aletler açıkken ders çalışıldığı sırada da benzer etkinin yaşandığını söyleyebiliriz. Biz neye/ne kadar odaklanmamız gerektiğini bilsek de etraftaki yeni uyaranlar dikkatimizi çeliyor ve çalışma performansımızı düşürüyor. Çoklu görev yapmaya çalışmak aynı zamanda kişide adrenalin ve kortizol gibi hormonların salınımını artırarak stres düzeyinin yükselmesine yol açıyor ve bu da öğrenme seviyesini aşağıya çekiyor.

Çocuğumuzun odasındaki bilgisayar, elindeki telefon, onun ilgisini dakikalara hatta bazen saniyelere bölüyor. İki dakika mesajlaşan çocuk sadece iki dakika kaybetmez, çünkü bir aktiviteden diğerine geçerken kaybedilen zamanı ve zihinsel enerjiyi de hesaba katmak gerekir. Mesajlaştıktan

sonra geri dönülen ders çalışma aktivitesine tekrar odaklanmak da belli bir zaman alır. Eğer bu aktivite değişimi (telefon-ders-telefon-ders...) çok yoğunlaşırsa verim iyice düşer. Bu yüzden belirli bir süre çalıştıktan sonra uzun bir ara verip ardından tekrar çalışmaya dönmek, uzun süreler boyunca teknolojik alet ve ders arasında gidip gelmekten çok daha verimlidir. Öğrenci bazen altı saat boyunca çalıştığı halde neden hâlâ verim alamadığını ve okuduğunu anlayamadığını düşünür, sebep ise sadece iki dakika zaman kaybedildiği zannedilen sürekli mesajlaşma/sosyal medyaya bakma/e-posta kontrol etme...gibi tekrarlayan aktivitelerdir. Maalesef zihin birkaç aktiviteyi aynı anda yapacak şekilde bölünemez.

Sonuç olarak, her ne kadar "dijital çağ çocuklarının internette ve bilgisayar oyunlarında geçirdikleri sürenin onların zihinsel gelişimine zarar verdiği" inanışı yaygınsa da yapılan araştırmalar İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana ortalama insan zekâsının artış yönünde ilerlediğini göstermektedir. Bu yüzden, dijital çağ çocuklarının zihinsel bakımdan atik, ancak kültürel açıdan bilgisiz olduğu söylenmektedir. Çocukların bilgisizliği söz konusu olduğunda öncelikle eğitim sistemine bakmak gerekir. Neler işe yarıyor, neler işe yaramıyor? Belki eğitim sistemi dijital çağ gençlerinin bilgiyi öğrenme, işleme ve düşünme şekillerine göre yeniden düzenlenirse gençlerin "bilgisizliği" de azalacaktır.

"EKRANGEN"LER VE "GOOGLE ETKİSİ"

Yeni nesil çocukların gözleri, onlar uyandıklarında, okula giderken, okuldayken ve evdeyken, gün içinde sürekli bir ekrandan ayrılıp diğerine bakıyor. Akşam olunca da durum değişmiyor. Bu sefer de arkadaşlarla yazışma, sosyal medya, bilgisayar oyunu, televizyon derken gözleri belki toplam bir saat bile ekrandan ayrılmıyor. Bugünün gençlerini, "ekran-

gen *(teenager ⟶ screenager)*" olarak tanımlamak daha doğru olacak. Bu terim psikoterapist Dan Bloom tarafından ekran ile daimi bağlantıda olmayı tanımlamak üzere kullanılmaya başlandı. Bu noktada şimdiki neslin günlük yaşamında daha az kâğıt kalem kullandığını da belirtmemiz gerek. Eskiden öğrenmek için kitap sayfaları çevrilirken, şimdiki gençler daha çok "ekrana bakarak" okumakta ve öğrenmekteler. Bizim kuşağımız ve yeni kuşak arasındaki en büyük farklardan biri de bu.

Teknoloji, okuma faaliyeti sırasında beynin hangi bilgiye önem vereceğini etkiliyor. Pulitzer Ödülü finalisti Nicholas Carr "kitaptan" okumayı denize dalış yapmaya benzetiyor. Dalgıç sessiz, görsel alanı sınırlı, hareketlerin yavaş, dikkat dağıtan şeylerin az olduğu denizin altına iner ve kısıtlı görüş alanında gördüğü şeylere odaklanıp düşünür. Buna karşıt olarak "ekrandan" okuma ise jet-ski yapmaya benzer. Jet-ski yapan insan yüzeyde, yüksek hızda, çevresindeki birçok şeyi görerek gider ancak hızından ötürü, herhangi bir şeye ancak kısacık anlarda odaklanabilir.



Yapılan bir çalışmada, katılımcılara dört araba modeli hakkında bilgiler verilmiş; katılımcıların yarısı bu bilgileri bilgisayar ekranından, diğer yarısı kâğıttan okumuş. Ardından "hangi modelin diğerlerinden daha üstün olduğu" sorulduğunda, arabalar hakkındaki bilgileri kâğıttan okuyanların %66, ekrandan okuyanların ise %43 oranında doğru yanıt verebildiği görülmüş. Araştırmalarda ve benzer deneylerde, katılımcıların çevrelerinde dikkat dağıtıcı başka hiçbir uyaran olmaksızın kâğıt üzerinden daha iyi öğrendiği görülüyor. Belki e-kitap okuyuculardan roman okumakta bir sorun yok ama en azından ders çalışırken ya da herhangi bir öğrenme aktivitesi içinde bulunurken hâlâ "basılı materyalleri" kullanmakta fayda var.

Fiziksel açıdan farklı okuma deneyimlerinin öğrenme üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar, okunan materyalin hatırlanmasında "bilginin kâğıt üzerindeki konumunun" önemli bir rol oynadığını buldular. Okuduğu şeyleri daha iyi hatırlayan insanlar, okudukları bilginin sayfanın neresinde yer aldığını da hatırlıyor. Yani sayfanın fiziksel görüntüsü görsel hafıza yardımıyla daha iyi kaydediliyor ve ileride hatırlanması kolaylaşıyor. Öte yandan ekrandan okumanın göz sağlığına ilişkin boyutundan da söz etmemiz gerek. Günümüzde göz sağlığı gözetilerek geliştirilmiş en teknolojik aletlerde bile uzun süreli okuma, göz yorgunluğuna sebep oluyor. Bu da kişinin kısa vadede okuduğu şeyi sık sık bölerek mola vermesine, uzun vadede ise göz sağlığının tehlikeye girmesine yol açabilir.

Kâğıttan okunan bilgiler, ekrandan okunan bilgilere nazaran daha çabuk öğrenilir ve daha uzun süre akılda kalır.

Bir şeyler okumak için kullanılan bilgisayar ve telefon gibi teknolojik aletlerin içeriğinde pek çok aktivite imkânı daha var. Bu aletlerden okuma yaparken sıkıldığımız anlarda internete girmeye, e-postalarımıza bakmaya, sosyal medya hesaplarımızı kontrol etmeye daha meyilli oluruz çünkü eğlence gerçekten elimizin altında, bir "tık" uzağımızdadır. Oysa kitap, kendisiyle beraber başka bir faaliyet yürütülmesine izin vermeyen bir objedir; sizin dikkatinizi kendine mahkûm kılar. Bilgisayar veya tablet tarzı teknolojik aletlerin sunduğu çeşitli aktivite ve oyunlar, kişinin dikkatinin dağılmasına davetiye çıkarmaktadır. Kısa ve parçalanmış sürelerle girilen *oyun – sosyal medya – okuma* döngüsü insanın verimli bir çalışma süresi geçirmesini zorlaştırır.

İnternetten okuyarak öğrenme hakkında yapılan bir çalışmada, bu şekilde öğrenmenin hafızayı olumsuz etkilediği bulunmuştur. Araştırmada, katılımcılara birçok bilgi verilmiş ve onlardan bu bilgileri ezberlemeleri istenmiştir. Ancak bu bilgileri sunarken, "bazı bilgilerin bir yerde tutulacağı ve onlara sonradan erişebilecekleri" belirtilmiştir. Deneydeki bu bilgiler, internette okuduğumuz bilgileri temsil eder çünkü internette okuduğumuz bir şeyin hep orada olduğunu, ona tekrar dönüp bakabileceğimizi ve istediğimiz zaman tekrar erişebileceğimizi biliriz. Bazı bilgiler sunulurken ise katılımcılara "bu bilgilerin silineceği ve onlara tekrar erişemeyecekleri" söylenmiştir. Deney sonunda katılımcılara sorular sorulduğunda, "silineceği düşünülen" bilgilerin çok daha iyi ezberlendiği görülmüştür. Katılımcılar, tekrar erişebileceklerini düşündükleri bilgileri ise pek hatırlayamamışlardır.

"Google etkisi" denilebilecek bu olguda, insanlar internetten edindikleri bilgileri hatırlamak konusunda kendini zorlamazlar çünkü bir tuşla aynı bilgiye tekrar ulaşabileceklerinin farkındadırlar. Kullanılmayan uzuvların körelmesi gibi, kullanma zahmetine girilmeyen hafıza da tembelleşir. Yapılan

başka bir çalışmada ise ilk aşamada katılımcılara genel kültür soruları sorulmuş ve deneklerin bir bölümünün Google'ı kullanmasına izin verilirken, diğerlerine verilmemiştir. İkinci aşamada "isteyen herkesin Google'ı kullanabileceği" belirtildiğinde, birinci turda Google'a başvuran deneklerin ikinci turda da interneti kullanmaya daha yatkın oldukları görülmüştür. Yani biz hafızamıza değil de Google'a güvenmeye başladıkça, bu yavaş yavaş bir alışkanlığa dönüşüyor ve doğal olarak hafızamız gittikçe köreliyor.

Çalışmalar neyi gösterirse göstersin "ekrangen"ler ellerindeki aletleri yakın bir zamanda bırakacak gibi gözükmüyorlar. Bu noktada yapabileceğimiz en iyi şey kullandıkları aletleri, eğitimleri için en ideal hale getirmek. Bunun için de yeni çağa uygun, teknolojiyi içine katan bir öğrenim modeline geçilmesi kaçınılmaz. Madem gözlerini ekranlardan ayıramıyoruz, en azından ekranlarla uğraşırken öğretici içeriklerle temas etmelerini sağlayalım.

Teknoloji her zaman çalışma performansımızı düşürmüyor. Yeter ki teknolojiyi yararlı bir şekilde kullanabilelim. Çalışma ve öğrenme performansımızı artıran teknolojinin nimetlerine bir göz atalım:

- *Çalışma ve mola zamanlarını "odaklanma süresi" açısından ideal biçimde düzenleyen* Flat Tomato, Focus Keeper *gibi uygulamalar.*
- *Ödevlerin ve sınavların zamanlarını ve detaylarını kaydetmeye yarayan, telefondaki takvimle eşleyerek önceden haber veren* iStudiez Pro Legend, Exam Countdown Lite *gibi uygulamalar.*
- *Yabancı dil öğrenimine katkı sağlayan ve evde okuma, anlama, konuşma egzersizleri yapılmasını sağlayan* Duolingo, Busuu *gibi uygulamalar.*

- *Ders notlarını, ses kayıtlarını ve tek derse ait tüm belgeleri bir dosyada tutmaya yarayan* Evernote *gibi uygulamalar.*
- *Çalışırken organize olabilmeye yardım eden ve yapılacaklar listesi hazırlayıp size haber veren* Wunderlist, Todoist *gibi uygulamalar.*
- *Çocukların derslerinde zorlandıkları ya da kaçırdıkları yerin konu anlatımlı videolarını izleyebilecekleri* Dershane *gibi uygulamalar ya da çevrimiçi videolar.*

ÇAĞA AYAK UYDURAN EĞİTİM

Eğitim sistemi biraz yavaş da olsa çağın gereklerine ayak uydurmaya çalışıyor. Tabletler aracılığıyla okulda öğrenilen materyaller evde eğlenceli ve interaktif bir şekilde pekiştirilebiliyor, sanal gerçeklik (VR) sayesinde Antik Yunan şehirlerine ya da uzaya gidilebiliyor, bilgisayar üzerinden matematik öğreten programlar öğrencinin sıkılıp sıkılmadığını anlayıp mola sürelerini belirleyebiliyor. Teknoloji hem yeni bilgiler öğrenmek hem de okulda öğrenilenleri pekiştirmek için akıl almaz seçenekler sunuyor. Bunların hepsini şu anda okullarımızda görmek mümkün değilse de birkaç sene içinde sınıflarda neler olacağını hayal etmek bile güç.

Teknolojik aletler, uygun eğitim teknikleri "tamamlayıcı" nitelikte kullanıldığı zaman yararlı olur. Amerika Birleşik Devletleri'nde teknolojinin eğitim alanında kullanımının yararları ile ilgili yapılan çalışmada, bilgisayar programlarından yardım alarak çalışan öğrencilerin performansının arttığı görülmüştür. Bilgisayar programlarının, öğrencinin bilgi seviyesine ve öğrenme hızına adapte olarak kendini ayarlaması ve öğretmenlere öğrenci performansı hakkında rapor vererek gerektiğinde onların devreye girmesini sağlaması bu sonucun alınmasında etkilidir. Aynı çalışmada ortaya çıkan

ilginç bir bulgu da her öğrenciye bir bilgisayar temin etmek üzere başlatılan girişimlerin öğrencilerin öğrenme performansına bir katkı sağlamadığıdır. Bu sonuçlar da yalnızca "çocukların teknolojiye erişimini artırmaya çalışmaktansa" öncelikle teknoloji bazlı eğitim modellerine kafa yormak, daha sonra çocukları bu modellere uygun olan doğru teknolojilerle buluşturmak gerektiğini gösteriyor.

Dikkat eksikliği olan çocuklara bazı dersleri oyunlaştırarak anlatmak makul bir çözüm gibi görünüyor. Normalde ders kitabına hiç bakmayacak olan çocuk onu belki bir oyun şeklinde bilgisayarda görürse dersler ilgisini çekebilir. Bu durum dikkat eksikliği çeken çocukların kendilerine güvenlerini yerine getirebilir.

Önceki bölümlerde bahsettiğimiz gibi öğrencilerin öğrenme şekli, bilgiyi alış biçimi geçmiş çağlara kıyasla daha farklı. Ebeveynler olarak çocuklarımızın dersi derste öğrenmediklerini, derslerden sıkıldıklarını, ödev yapmakta zorlandıklarını görüyoruz. Bunun yanında her yıl üniversite ya da liseye geçiş sınavlarında yüzlerce öğrencinin "sıfır çektiğini" duyuyoruz. Okul başarısızlığındaki genel artış için sadece teknolojiyi ya da bilgisayar oyunlarını suçlamak doğru olmaz. Eğitim sisteminde çocuklarımızın geleceğini düşünen, büyük emekler verip uzun saatler çalışan çok değerli eğitimcilerimiz var. Ancak bir yandan da teknoloji çağındaki çocukların düşünme şekliyle, çocuklara öğretme biçimimiz arasındaki makas gün geçtikçe açılmakta.

Dijital nesil sessizce sınıfta oturup, dersi pasif bir şekilde dinlemekten hoşlanmıyor. Aksine, sınıf içerisinde aktif olma-

yı, karşılıklı konuşarak konuları tartışmayı tercih ediyorlar. Eğitimlerinin gerçek dünyayla ilişkili, eğlenceli ve ilgi çekici olmasını bekliyorlar. *Yeni Nesil Çocuk - Teknoloji Çağında Çocuk Yetiştirme Rehberi* kitabının yazarı Tony Ryan, bir benzetme yapacak olursak günümüz eğitim sistemini *"kare"* şeklinde düşünebileceğimizi söylüyor: Ne kadar iyi eğitimcilerimiz olursa olsun günümüz eğitim modelinin çok eskiden hazırlanmış ve fabrika temelli bir sistemde çalıştığını, oysa bizim şimdi *üç boyutlu küreyi* temsil edebilecek çağa daha uygun bir sisteme ihtiyacımız olduğunu belirtiyor.

Dijital çağ çocuklarının ebeveynleri olarak bizler hayatın daha doğrusal ilerlediği bir dönemde yaşadık. Birçoğumuz eğitim hayatını tamamladı, belirli bir alanda uzmanlaşarak meslek sahibi oldu ve iş yaşamına atıldı. Emekli olana kadar da aşağı yukarı benzer bir rotada gideceğiz. Dijital çağda ise bilginin çok hızlı geliştiği, iş alanlarının sürekli değiştiği, hızla akan, yan yollara sapan, anaforlu bir hayat yaşanıyor. Çocuklarımıza kazandırabileceğimiz en kıymetli özelliklerden biri yeni koşullara uyumlanabilme becerisi ve esneklik. Eğitim de sadece okulla bitmeyen, yaşam boyu devam eden, sürekli değişim ve gelişim gerektiren bir kisveye büründü. Yeni nesil, hızla değişen dünya karşısında hızlı, yılmaz, atik, yenilikçi bir zihin ve karakterle hareket etmek zorunda.

Geleneksel eğitim sisteminde öğretmen bilgiyi öğrenciye aktaran kişiydi. Bilginin geçişi öğretmenden öğrenciye doğru tek yönlüydü. Dijital çağda büyümüş çocuklar ise tek yönlü bilgi akışından sıkılıyor; interaktif iletişimin olduğu, bilginin tartışılıp paylaşılarak özümsendiği, fikir yürütülerek yeni bilgilere ulaşılabilen öğrenim ortamlarını tercih ediyorlar. İnteraktif model, *öğretme* ve *öğrenme*nin birlikte var olduğu, aktif katılımın sağlandığı, yeni fikirlerin üretildiği, dijital dünya destekli ve derslerin sınıfın ihtiyacına göre düzenlendiği bir eğitim modeli gerektiriyor. Sınıfta tartışmayı ve fikir

yürütmeyi destekleyen soruların sorulduğu, öğretmenin derste sadece öğretmek yerine aynı zamanda çocuklarla birlikte öğrendiği, öğrencilerin sınıfta susturulmak yerine konuşmaya teşvik edildiği bir eğitim sistemine ihtiyaç duyuyoruz.

Çağa Uyum Sağlayan Eğitim için 7 Öneri:

- *Teknolojiyi çocukların eğitimine destek olacak şekilde sınıfın içine sokmak gereklidir.*
- *Öğrencilerin çözüm üretme becerilerini desteklemek için onlara cevaplar yerine sorular sunmak, onların fikir yürütme çabalarını desteklemek, interaktif ve ortak öğrenme ortamı sağlayacaktır.*
- *Yalnızca derslerde öğretileni test etmektense, yaşam boyu öğrenmeye odaklanmak gerekmektedir. Öğrencinin mezun olduğunda neler bildiğinin yanında, yaşam boyu öğrenmeye dair kapasitesi ve ilgisi çok önemlidir.*
- *Müfredatın yeni koşullara uyarlanabilme becerisi, esneklik, çözüm üretme, dijital okuryazarlık, eleştirel ve yaratıcı düşünce gibi konulara önem vererek çocukları hayata hazırlaması, öğrencilerin ilerleyen yıllardaki başarıları için çok önemlidir.*
- *Öğrencilerin çalışmaları sırasında üretken olmaları ve üretirken teknolojik kaynakları kullanmalarını desteklemek ve onları buna teşvik etmek gerekmektedir.*
- *Çocuğun öğrendiklerini uygulayabilmesi için alan oluştururken gerçek hayat ile okul arasındaki ilişkiyi sıkı tutmak gereklidir. Örneğin, öğrencilerin sivil toplum kuruluşları aracılığıyla yararlı olabilecekleri projeler hazırlamaları, tanıtım videoları çekmeleri, web sitesi tasarlamaları sağlanabilir.*
- *Eğitim sisteminin ve eğitimcilerin öğrenmeye ve gelişmeye açık olması çok büyük önem taşımaktadır.*

KUM HAVUZUNDA YARATICILIK

Bir kuşak öncesinin çocukları, sokakta daha çok oynardı; arabalar, bilyeler, taşlar, ipler ve ellerine geçirdikleri her şeyden bir oyun çıkarırdı. Bu tür "oyuncaklarla" oyun oynamak daha çok o çocuğun hayal gücünün genişliğiyle ilgili olduğundan yaratıcılık ve problem çözme becerilerini yükseltiyordu. Artık "fantezi oyun" diye adlandırılan, çocuğun elinde olan materyallerin ötesine geçip yeni dünyalar kurabilmesini sağlayan, hayal dünyasına hitap eden oyunlar pek satmıyor. En çok talep gören oyunlar, teknolojik aletler üzerinden oynanan ve çocuğun hayalî oyun kurmasına imkân vermeyen oyunlar. Çocukların artık bir çubuğun kılıç olduğunu hayal etmesine gerek yok; şimdi onlar bir oyuncakçıya gidip Yıldız Savaşları'nda kullanılan ışın kılıçlarının yanında en sevdikleri karakterin tüm kostümünü alabiliyorlar.



Çocuğunuzun bir taşı alıp yerde araba gibi sürdüğünü ya da bir *Lego* parçasını masada tavşan gibi zıplattığını görmüş müydünüz? Burada çocuğunuz hayal gücüyle bir objeye hareket vererek onun başka bir şeyi temsil etmesini sağlıyor. Ne kadar basit görünürse görünsün sembolik oyun oynamak çocukların birçok gelişimsel alanda beceri kazanmasını sağlıyor. Sembolik oyunla, çocuklar farklı sosyal rolleri üzerlerine geçirerek deneyler yaparlar ve başka karakterler olduklarını hayal ederek empati yeteneklerini geliştirirler. Diğer çocuklarla birlikte oynamak onların dil becerilerinin yanı sıra, sorumluluğu paylaşma, sıralarını bekleme ve yaratıcı çözümler bulabilme becerilerini geliştirir. İnşa ettikleri şato için nasıl bir çatı yapmaları gerektiğine karar vermek hayatlarının geri kalanında çok ihtiyaç duyacakları yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirir.

Oyuncaklarla oynarken yaşadığı yeni deneyimlerle kazanacağı becerilerin, özgürlük ve bağımsızlığın yerini hiçbir şey tutamaz. Oyunda kontrol çocuğun elindedir, kendi deneyimini istediği gibi yönlendirir, sürücü koltuğunda aktif bir şekilde çocuk oturur. Bilgisayar oyunlarındaysa kontrol, oyunu kurgulayan programcının elindedir. Çocuk kendi hikâyesini yazamaz ve kendi oyununu kuramaz. Oyunculara kendi oyunlarını kurmaları için biraz daha fazla özgürlük veren oyunlar olsa da (*Minecraft* gibi) çocuğun kurabileceği dünya oyunun parametreleri ile sınırlıdır. Aynı zamanda bilgisayar oyunları genellikle yalnız oynandığı için çocukların işbirliği yapma ve dil gelişim becerilerini sembolik oyun kadar desteklemez. Bilgisayar oyunları, oyuncaklara göre "çocuğu daha pasifleştiren" bir deneyim sunar. Çocukların gelişimi için günlük hayatlarında hayal güçlerini kullanarak kurdukları oyunlar olmalıdır.

İş dünyasında yaratıcılık gerektirmeyen işler artık yapay zekâlara devrediliyor. Bu global trendin ileriki yıllarda ülkemizde de yaygınlaşacağı düşünüldüğünde, insanların iş bulabilmesi için önemli özelliklerinden birinin "yaratıcılıkları" olacağını rahatlıkla söyleyebiliriz. Bu yüzden ki her fırsatta çocuklarımızın yaratıcılıklarını besleyebilecekleri alanlar açmalıyız. *Parlak Fikirler Nasıl Doğar?* kitabının yazarı Steven Johnson yaratıcı düşünceye götüren iki unsurdan bahsediyor. İlk unsur "olası çevre"dir, yani yaratıcı bir fikrin yalnızca çağının koşulları altında gelişebileceğidir. İkincisi ise "şans"tır, yani tesadüfi bir bağlantının mutlu bir keşifle sonlanmasıdır. Özellikle "şans" unsuru, kontrolümüz dışında bir etmen gibi gözükmekle birlikte biraz da bize bağlıdır; biz çocukların hayal güçlerini destekler, değişik faaliyetler için onları cesaretlendirir ve en önemlisi hata yapmalarına izin verirsek bir sonraki parlak buluşu onların yapma ihtimalleri artacaktır.

Çocukta yaratıcılık, başkasının kurguladığı bir oyunu oynadığında değil, kendi oyununu kurduğunda gelişir.

Biz ebeveynler zaman zaman çocuklarımızın hata yapmalarını önlemek için fazla çaba gösteriyoruz ve bir yanlış yaptıklarında da bunu kafamıza fazla takıyoruz. Oysaki çocuğun üretkenliğini desteklemek için hata yapmaktan korkmamasını öğretmemiz gerekiyor. Çocuklara "Bak öyle yapma, böyle yap," diyerek hataları önleyen müdahalelerimiz, hata yaptıktan sonra "Ben sana demiştim," deyişlerimiz ya da ufacık bir bakışımız bile çocukları ketliyor. Bizim mükemmeliyetçiliğimiz çocuklarımızı hata yapmaktan korkar hale getiriyor. Onlara mükemmeliyetçilik yerine, çaba göstere-

nin, emek vermenin, hataları vakarla karşılayıp bundan ders çıkarmanın önemini aktarabildiğimizde çocuklarımız hareketlerinde özgürleşerek *içlerinde zaten var olan* cevheri dışarı çıkarmaya başlıyorlar.

Birçok kişi yaratıcılığın çocuğun içinde doğuştan bulunan ya da bulunmayan bir şey olduğunu düşünüyor. Zekâ seviyeleri gibi yaratıcılık seviyelerinin de farklı olduğuna inanıyorlar. Aslında her çocuk yaratıcıdır, çünkü yaratıcılık bir yetenekten çok "geliştirilebilen" bir beceridir. Çocukların zihni yeniliklere açık, cesur ve akışkandır. Çocuklar dış dünyaya neredeyse romantik bir ilgiyle bakar ve yetişkinlerin yüz yıl baksalar göremeyecekleri şeyleri görebilirler. Yaratıcılık, en basit tarifiyle, sıradan bir şeye yeni bir bakışla bakabilmektir. Bir senfoni bestelemek de bir odayı yeniden düzenlemek de yaratıcılığın kendini gösterme şekillerindendir. Ebeveynler olarak görevimiz, çocukların doğuştan gelen bu becerilerini geliştirmelerine destek vermektir.

Dünyaya yeni bir anlam verebilmeleri için çocuklarımızı bilim ve sanatla tanıştırmalıyız. Bu ortamlar yaratıcı düşünceyi besler ve çocuğun zihninde yeni fikirler oluşmasına alan sağlar. Yaratıcılık yalnızca evin dışında değil evin içinde de beslenir. Çocuğunuza her cevabı siz vermeyin. Size bir şey sorduğunda onun bu konuda ne düşündüğünü sorun ve fikir yürütmesini sağlayın. Sorunlara çözümler bulmaları için onlara zaman verin. Çözdükleri zaman, bunu başka bir yoldan da çözüp çözemeyeceklerini sorarak yaratıcı düşüncelerini kışkırtın. Sanat aktiviteleri evi biraz dağıtsa da evin uygun bir köşesini dağınık çalışabilmeleri için ayırın. Ürettikleri şey yerine üretme süreçlerine odaklanın. "Yaparken eğlendin mi?", "Bu aktivitede en çok neyi sevdin?" gibi sorular çocuğunuzun da ürettiği şeyden çok üretme sürecinden keyif almasını sağlar ve kendi hayal gücünden keyif almayı öğrenir.

DİJİTAL YERLİLER

Amerikalı teknoloji uzmanı Marc Prensky'e göre insanlar teknolojiye aşinalık konusunda ikiye ayrılmaktadır: "Dijital Yerliler" ve "Dijital Göçmenler". Dijital yerliler terimi, teknolojiye doğan, teknolojiyi "anadili gibi" kullanabilen insanları tarif eder. Dijital göçmenler ise teknolojiyi kullanırlar ancak sonradan öğrenilen "ikinci bir lisan" gibi hâlâ aksanla konuşurlar. Dijital yerliler, internet, bilgisayar ve cep telefonu olmayan bir hayatı hiç tanımamışlardır. Halihazırdaki ebeveynlerin çoğu dijital göçmenler iken, çocukların neredeyse tamamı dijital yerlilerdir. Şimdiki çocuklar başka bir hayatı tatmamışken, ebeveynler yetişkin hayatla beraber teknolojiyi keşfetmiş ve öğrenmişlerdir.

Ebeveynler ve çocukları arasındaki bu makas, hem ebeveynleri çocuklarının teknoloji ile ilişkilerini nasıl düzenlemeleri gerektiği konusunda şüpheye düşürüyor hem de zaman zaman çocuklarının bazı özelliklerini anlamadıkları için aralarındaki uçurumu açıyor. İki nesil arasındaki farklar ne kadar büyük olursa olsun biz onların ebeveynleriyiz ve onlara rehberlik etmek bizim görevimiz. Dijital yerliler neslini daha iyi tanıdıkça aradaki uçurum üzerinde köprüler kurmaya başlayabiliriz. Bu bağlamda dijital yerlilerin özelliklerini incelediğimizde bazı ortak noktaların öne çıktığını görüyoruz.

- **Seçme Özgürlüğü**

Teknoloji çağının getirdiği en önemli değişimlerden bir tanesi de hayatımızın pek çok alanında seçeneklerin artması; internetin pek çok seçeneği bir "tık"la insanların önüne getirmesi; insanlara daha fazla alternatif arasından tercih yapma özgürlüğü sunmasıdır. Yeni çağın bireyleri neyi satın alacaklarından tutun, nerede çalışacaklarına, hangi alanda okuyacaklarına kadar bizim alıştığımız tercih skalasından çok daha fazlası arasından seçim yapıyorlar.

Yeni neslin hayattan beklentileri de farklı. Aynı ofiste yıllarca çalışmak ve rutin düzende kalmak yerine, kendilerini geliştirebilecekleri, kişisel özelliklerine daha uygun bir iş ortamında bulunmayı tercih ediyorlar. Kendini keşfetme ve kendini gerçekleştirme kavramlarına önem veren teknoloji nesli, ilerleyen zamanlarda daha esnek çalışma saatleri bulunan, hızla üretip başarı kazanabileceği yerlerde olmak istiyor.

- **Bağlılık Yok!**

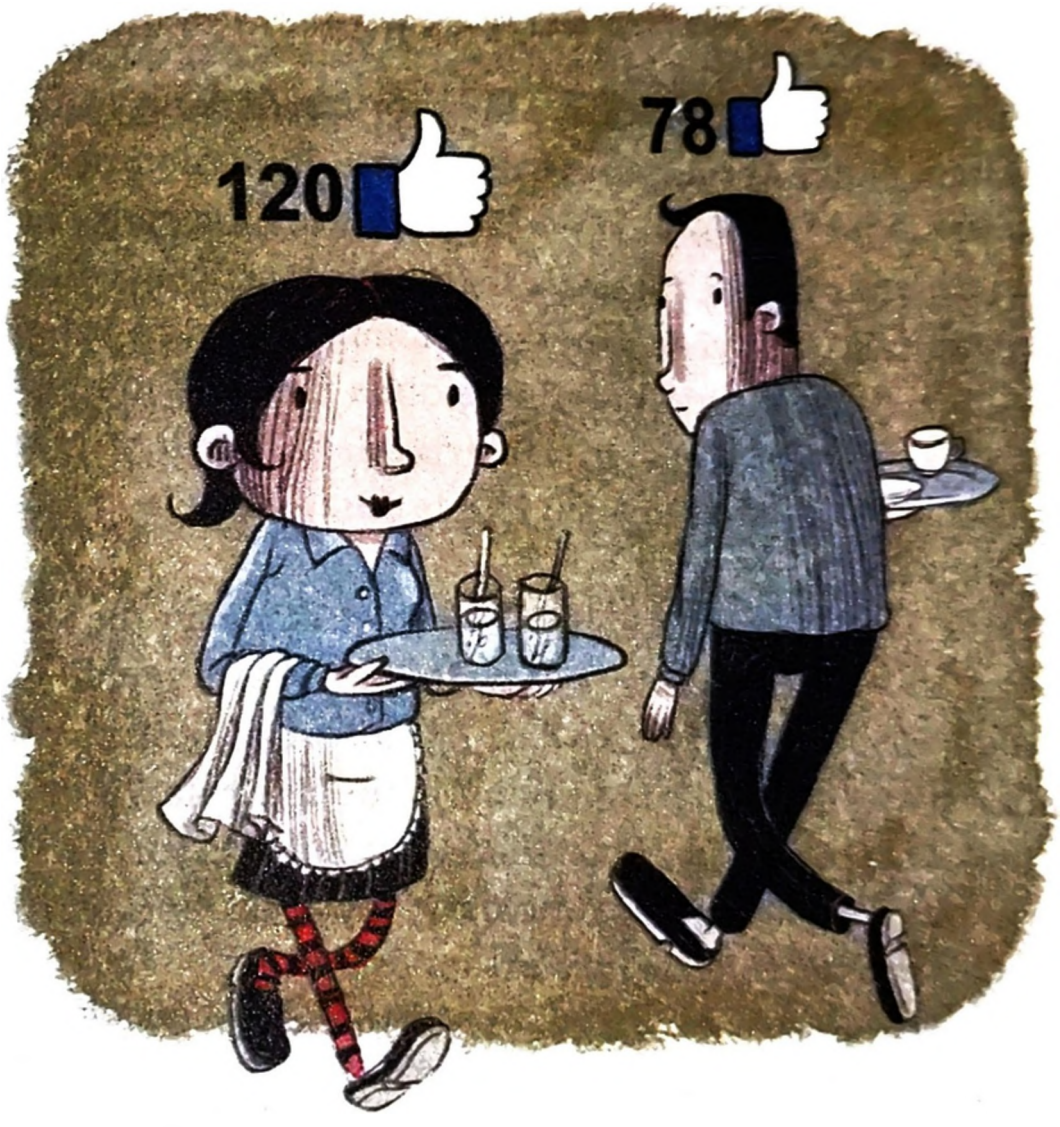
Dijital yerliler içeriğin onlara nasıl ulaştığına pek önem vermezler. İnternete girmek için yoldayken telefonlarını, kanepede uzanırken tabletlerini, işteyken bilgisayarlarını kullanırlar. Kendilerini içeriğe ulaştıran aracılara karşı bir bağlılık hissetmezler ve her zaman en rahat ve pratik olana yönelirler. Kullandıkları sosyal medya platformları bile sundukları hizmetin özelliklerine göre aydan aya değişebilir. Örneğin, çok popüler bir uygulama olan Snapchat'in "bir kere izlenebilen videolar çekme" özelliği Instagram'a eklendikten sonra dijital yerlilerin çoğu uzun zamandır kullandıkları Snapchat'i bırakarak Instagram'a geçtiler.

Pazarlamacılar, dijital yerlileri "bir şey satmanın en zor olduğu nesil" diye tarif ediyorlar. Bu diğer nesillere göre daha az para harcadıklarından değil, geleneksel satış yöntemlerinin onlar üzerinde işe yaramamasından kaynaklanıyor. Bundan önceki nesillerde görülen marka bağlılığı dijital yerlilerde yoktur. Benzer bir şekilde dijital yerliler çalıştıkları şirketlere de çok fazla bağlılık göstermiyorlar. Yapılan bir anket, dijital yerlilerin yarısından fazlasının çalıştıkları işyerinden iki sene içinde ayrılmayı düşündüğünü gösteriyor.

- **Katılımcılık**

Dijital yerliler dünya ile etkileşimlerinde her zaman aktif bir rol almaya alışkınlar. Eğitim hayatlarında böyle oldukla-

rını söylemiştik ama yemek yemek için gittikleri mekânlarla da, alışveriş yaptıkları mağazalarla da iki yönlü bir ilişki kurmayı tercih ediyorlar. Aldıkları hizmete internet üzerinden hemen puan veriyor ya da yorum yazıyor, böylece "sadece verilen servisi alan" pasif rolde kalmıyorlar. Bindikleri taksiye bile anında puan vererek sistemlerin servis standartlarının yükselmesini sağlıyorlar.



Daha önce de bahsettiğimiz gibi dijital neslin katılımcı olma eğilimleri eğitim sisteminin de kendini yenilemesi için kapıları zorluyor. Öğrenciler artık belirli zamanlarda belirli sınıflara gidip belirli dersleri öğrenmektense kendi belirledikleri zamanda ve mekânda bilgiye ulaşmayı tercih

ediyorlar. Bir önceki neslin bilgiye temel ulaşma yolu *Temel Britannica* iken yeni neslin yolu Wikipedia. Biri tek başınıza açıp okuyabileceğiniz bir kitapken diğeri herkesin bildiği şeyleri birleştirerek yazdığı, yazılan her şeyi de herkesin girip düzeltebildiği küresel çapta bir ortaklıkla oluşturulan çevrimiçi ansiklopedi. Yalnızca bu ikisinin arasındaki ayrım bile iki nesil arasındaki farkın doğasını göstermeye yeter.

- **Araştırmacı Ruh**

Dijital yerliler internetin olmadığı bir dönemi bilmedikleri için, bilgiye ihtiyaç duyduklarında bizlerden çok daha hızlı bir şekilde telefonlarına davranıyorlar. Biz evde bir şeyi tamir etmemiz gerektiğinde ya da bir şeyi nasıl yapabileceğimiz hakkında kafa yorarken çocuğumuzun çoktan internete girip bu konuda bir video bulmuş olma ihtimali çok yüksek. Evet, belki bu şekilde beyin kaslarını daha az çalıştırıyorlar ama bir yandan da saniyeler içinde tüm bilgilere ulaşmayı başarıyorlar.

Dijital yerliler bir yandan geleneksel medyayı da sürekli kontrol ediyorlar. Eskiden dünyada olan biten şeyler gazetelerden ya da televizyonlardan öğrenilirken, şimdi dijital yerliler sosyal medyayı da kullanarak bu mecraların verdiği bilgileri kontrol ediyor, doğruluklarını sorguluyor ve daha gerçek bilgilere hızla ulaşabiliyorlar. İnternet herkesin her şeyi araştırıp bulabileceği bir ortam sağlıyor.

- **İşbirliği ve Sosyallik**

İnternette ve gerçek hayatta da dijital yerliler gayet sosyal varlıklar. Mark Zuckerberg'in olduğu bir dünyada doğdular ve çocukluklarından beri Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal ağ sitelerini kullandılar. Alacakları bir ürünü ya da kullanacakları bir servisi seçerken bile diğerlerinin internette yazdığı yorumları okuyarak karar veriyorlar. Hayatlarının hiç-

bir anında yalnız değiller. Telefonlarından herkese ulaşabilir, yardım isteyebilir / yardım edebilirler.

Bir önceki nesil yalnız çalışmak isterken şimdikiler işbirliği ve sosyalliğe o kadar alışkın ki genellikle ekip olarak çalışmayı tercih ediyor ya da en azından yaptıkları işi başkalarının da yorumlarını duyarak geliştirmek istiyorlar. Saatlerce bir ekrana bakarak oynamayı bile sosyal bir aktivite haline getirmeyi başarmış durumdalar. Üstelik oyunlar hakkında en çok keyif aldıkları şeylerden birinin sosyalleşmek olduğunu söylüyorlar.

- **Hız ve Kişiselleştirme**

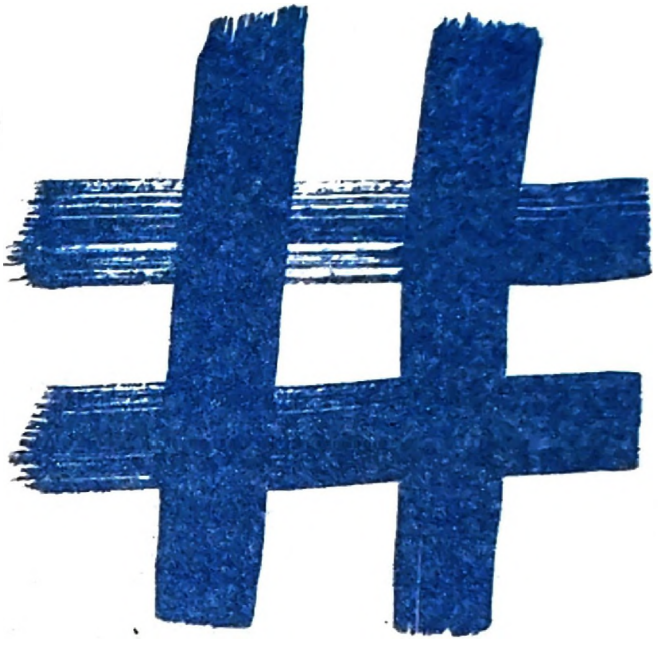
İnternetin hızının giderek yükselmesi hayatın hızının da artmasına sebep oldu. Artık bazı şeyleri çok daha çabuk tüketip başka bir şeye atlıyoruz. Yeni nesil bu hıza zaten alışık; hepsi de hayatlarındaki her şeyin çabucak olmasını istiyor. Örneğin, eskiden bize çok zor gelmeyen ama yeni nesil için akıl almaz bir şey, bankalarda ya da başka yerlerde sıra beklemek. Yeni nesil, market alışverişi yaparken bile kasa sırası beklememek için barkodu kendilerinin okutup geçebildiği sıraları tercih ediyor. Hatta bazen onu bile yapmayıp sanal marketten eve sipariş veriyorlar.

Dijital çağda yetişen neslin bir diğer özelliği de tüm eşyalarını "kişiselleştirmeleri". Diğer bir ifadeyle, kullandıkları ürünleri (cep telefonlarının kılıflarını ya da bilgisayarlarının masaüstü duvar kâğıtlarını) kendi stillerini ya da kimliklerini yansıtacak şekilde değiştiriyorlar. Sahip oldukları şeyleri âdeta kimliklerinin bir parçası ve karakterlerinin bir vitrini gibi görüyorlar.

Biz dijital göçmenler için dijital yerlileri tanımak, onlarla iletişim kurabilmek ve onları tehlikelerden koruyabilmek için çok önemli. Ancak, içine doğmadığımız ve tam

olarak tanımadığımız bir alanda onları korumaya çalışmak karanlıkta yol bulmaya benziyor. Dijital dünya bizim için bilinmezliklerle dolu. İnsanoğlu, bilmediği şeylerden korkmaya meyillidir. Her bilinmezliğin bizi korkutması gibi dijital dünya da bazen korkutucu olabiliyor. Bu yüzden şimdi çevremizde sık sık duyduğumuz *dijital bağımlılık* kavramını inceleyip sağlıklı teknoloji kullanımının nasıl olması gerektiğini anlamaya çalışalım.

2. BÖLÜM



DİJİTAL BAĞIMLILIK

Sigarayı bırakmak çok kolay,
ben defalarca yaptım.
-Mark Twain

Vaktiyle anne ve babalarımız bizi sokaktan toplamakta zorlanırken şimdilerde bizler çocuklarımızı ekran başından almakta zorlanıyoruz. Eskiden arkadaşlarla, oyunlarla, kitaplarla geçen zamanımızın büyük bölümü artık ekran başında geçmekte. Teknolojinin gelişerek dijital dünyanın her yaştan insan için bir cazibe kaynağı olması da, çocukların evden başka oynayabilecekleri güvenli alanlarının azalması da yaşadığımız bu değişime yol açan faktörler. Sebepleri ne olursa olsun çocuklarımızın ekran başında geçirdikleri süre birçoğumuzu endişelendiriyor. Medyada "bilgisayar bağımlılığı", "internet bağımlılığı" gibi kavramları duydukça kendi çocuklarımız için korkuyoruz.

Bir yandan da ebeveynler olarak farklı davranışlara farklı etiketler yapıştırıyoruz. Mesela günde dört saat piyano çalışan veya spor antrenmanı yapan bir çocuğa "azimli", futbolla fazla ilgilenen bir çocuğa "iflah olmaz fanatik" diyerek sıcak bakarken, bilgisayar oyunlarıyla fazla ilgilenen bir çocuğu "bağımlı" olarak yaftalıyoruz. Neden diğerleri ilgilendikleri

hobilere "bağımlı" olmuyorlar da bilgisayarla ilgilenen çocuklara bağımlı damgası vuruluyor? Gerçekten internet ya da bilgisayar bağımlılığı diye bir kavram var mı? Bilgisayara ilgisi olan çocuklar bağımlı mıdır? Bağımlılığın belirtileri nelerdir?

İNTERNET VE BİLGİSAYAR "BAĞIMLILIĞI" NEDİR?

Bağımlılık kelimesi tıbbi anlamda "sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi kimyasal bir maddeye bağımlılık" anlamında kullanılır. Ancak popüler dilde zaman zaman "alışveriş bağımlılığı", "iş bağımlılığı", "seks bağımlılığı" gibi kavramları da kullanıyoruz. Bu kavramlar aslında birer bağımlılıktan çok "sağlıklı olmayan" yani sorunlu davranış kalıplarını işaret ediyor. "Bağımlılık" kelimesinin dikkatimizi çeken, sorunlu davranışları belki de daha ciddiye alamızı sağlayan bir tarafı olduğunu yadsıyamayız. "İnternet bağımlılığı" ya da "bilgisayar bağımlılığı" gibi kavramlar da aslında hayatımızda hızla yaygınlaşan ve elimizden bırakamadığımız teknolojinin muhtemel tehlikelerine karşı daha duyarlı olmamızı sağlıyor.

Dijital dünya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların altında dürtü kontrol problemi yatar.

İnternet ve bilgisayar kullanımı hayatımıza o kadar kısa bir süre önce girdi ki hiçbirimiz onun hızına ayak uyduramadık; bu teknolojiyi avantajlarını ve tehlikelerini sindirerek hayatımıza dahil edemedik. Çocuklarını koruyup kollamaya çalışan ebeveynlerin en büyük endişe kaynaklarından biri çocukların ve gençlerin teknolojiyle bu kadar zaman geçirmeleri artık. "Çocuğum bilgisayara fazla düşkün, acaba bağımlı mı

oldu?" sorusu danışanlardan en çok duyduğumuz sorulardan biri haline geldi. Ruh sağlığı camiasında bolca tartışılan bir konu olsa da internet ya da bilgisayar başında çok fazla zaman geçirmek "bağımlılık" şeklinde tanımlanmamakta ve henüz hiçbir psikiyatri kitabında tanı olarak bulunmamaktadır.

Her ne kadar bilimsel anlamda "bağımlılık" sınıfına dahil edilmese de internet ve bilgisayar başında fazla zaman geçiren bireylerin davranışlarının zaman zaman madde bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin davranışlarını andırdığı fark edilmekte. İnternet ve bilgisayar bağımlılığı olarak tarif edilen durumun sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılıklardan ayrılan tarafı "vücuda bir kimyasal bileşen alınmaması" yani madde bağımlılığı kategorisine girmemesidir. Aşırı internet ve bilgisayar kullanımı daha çok kumar bağımlılığı ya da yemek yeme bağımlılığı gibi davranışsal bir sorundur ve diğer davranışsal bağımlılıklar gibi altında "dürtüleri kontrol etmekte zorlanma" dinamiği yatar.

En gelişmiş beyin görüntüleme teknikleri olan fMRI ve PET taramaları, kumar ve bilgisayar oyunlarının zihni alkol ve uyuşturucuya benzer şekilde etkilediğini ortaya koyuyor. Bu çalışmalar, bilgisayar oyunlarının *dopamin salınımını güçlü ve bağımlılık yapabilen oranlarda tetiklediğini gösteriyor*. Bilgisayar oyunları beynin haz alma bölgesini uyardığı için uyuşturucu ve alkolün etkilerinin bir benzerini üretmektedir. Beynin bilgisayar oyunlarından etkilenen bölgeleri arasında *singulat girus* (motivasyonla ilgili alan) ve *prefrontal korteks* (plan yapma, problem çözme, özdenetim ve karar vermeyi etkileyen kilit alan) bulunur. Teknolojinin beyni nasıl etkilediğini gösteren çalışmalar, teknoloji kullanımının da yakın zamanda bir davranışsal bağımlılık kategorisine girebileceğini göstermektedir.

İnternet ya da bilgisayarı aşırı kullananlarla yapılan çalışmalarda, "bağımlı" insanların yarısına yakınının dep-

resyon ya da kaygı bozuklukları gibi bir başka psikiyatrik rahatsızlığı veya bir başka bağımlılığı daha olduğu ortaya çıktı. Bu bilgiler ışığında bilim insanlarının sorduğu soru şudur: Acaba davranışsal bağımlılık dediğimiz sorunlu davranış kalıplarının altında yatan ve başka ruhsal problemlere de zemin hazırlayan ortak bir kaynak olabilir mi? Anlık haz almak için hayatlarındaki diğer şeyleri tehlikeye atmak yani dürtülerini kontrol etmekte güçlük yaşamak, davranışsal bağımlılığı olan insanlarda görülen ortak bir sorundur.

Bağımlılıklar, kişilerin stres ve kaygı yaratan durumlardan kaçınmak için giriştiği davranışlardır. İnsanlar zaman zaman bu tip zor duygularla baş etmek yerine kısa yoldan bu duyguları ertelemek, azaltmak veya hiç hissetmemek için uzun vadede sorun yaratabileceğini bildiği anlık kaçış yollarına başvururlar. İnternet, sosyal medya ve bilgisayar bağımlılığı da kişinin normalde baş etmekte güçlük yaşadığı zor duyguları hızla olumlu duygulara çevirebilecek ve olumsuz duygularını unutturabilecek güçtedir. Alkol ve madde kullanımlarında görülen "kişinin duygu durumunu hızla değiştirebilme özelliği" teknolojik aletlerde de görülür ve internetin/bilgisayarın bu yüzden bağımlılık yapabilen bir tarafı vardır. Kişinin hayatındaki sorunlarla baş etmek ve sorunları çözmek yerine unutmak, yok saymak, ertelemek için teknolojiyi kullanması bağımlılık yolunda ilerlediğini gösterebilir.

SAĞLIKSIZ KULLANIM TABLOSU

Bir çocuğun ya da gencin teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanıp kullanmadığını anlamamıza yarayan bazı işaretler vardır. Tüm bağımlılık türleri için semptom tablosu aşağı yukarı ortaktır. Bilgisayar ve interneti sağlıksız kullanan çocuklar çoğunlukla bilgisayarın başında geçirdikleri sürenin

farkında olmazlar. Dijital dünyanın heyecanına kendilerini kaptırdıkları için ekran karşısında ne kadar zaman geçirdiklerini takip etmekte zorlanabilirler. Örneğin, ödevlerini yapmadan önce yarım saat dinlenmek ve kafa dağıtmak için Playstation'ı açan çocuklar kafalarını oyundan kaldırdıklarında gün akşam olmuştur bile.

Zaman takibi yapmakta zorlandıkları gibi ailelerinin koyduğu sınırlamalara uymakta ya da kendi uymak istedikleri planları gerçekleştirmekte de sorun yaşayabilirler. Örneğin, sadece bir saat sosyal medyada gezinmek niyetiyle telefonunu eline alan gençlerin saatlerce çeşitli bahanelerle telefonu ellerinden bırakmadıklarını görürüz. Bu durum, kullanıcının kontrolü elinden kaçırmaya ve teknolojinin kullanıcıyı hapsetmeye başladığının belirtisidir. Hepimiz dijital medya teknolojilerini kullanırken keyif alıyoruz, ancak bağımlılık tablosuna yaklaşan bireyler dijital dünyadan aldıkları zevkten vazgeçmekte zorlanabilir ve aynı keyfi almak için ekran karşısında her gün biraz daha fazla zaman geçirmeye ihtiyaç duyabilir. Bu da kişinin artık tolerans geliştirdiğini gösterir. Tüm bağımlılıkların zaman içinde ilerlemesi, beynin alınan hazza giderek alışması, bu yüzden her geçen gün aynı hazzı almak için daha fazlasına ihtiyaç duymasından kaynaklanır.

Ebeveynler olarak genellikle çocuklarımızın teknolojiyi sağlıksız kullandığını fark ederiz ve onları uyarıp sınırlamaya çalışırız. Oysa en sık karşılaşılan durumlardan biri çocukların ve gençlerin teknolojiyi sağlıksız kullandıklarını reddetmeleridir. Bağımlılıklarda inkâr mekanizması karşımıza çok sık çıkar. Hatta kişi sorunlu davranışının kendisine zarar verdiğini anlamış olsa bile hayatına aynı şekilde devam edebilmek için dışarıdan müdahaleleri reddedebilir. Çocuklarının bir sorun yaşadığını fark eden aileler, bu durumun onlara nasıl zarar verdiğini çocuklarına anlatmaya

çalışırlar. Bu konuşma çocukların yaş seviyelerine uygunsa ve öfkeli bir ton yerine anlayışlı bir tonda yapılıyorsa çocukların sorunu mantık düzeyinde kavradıkları ve hatta kendi kendilerine de bu kullanımlarını sınırlamaya ya da bırakmaya çalıştıkları görülebilir.

Aile tarafından ya da çocuk tarafından alınan "kullanımı bırakma ya da azaltma" kararlarının başarılı olamaması altta yatan dürtü kontrol problemine işaret eder. Özellikle madde bağımlılığında kullanımın bırakıldığı dönemlerde "yoksunluk" belirtileri görülür. Bilgisayar ve internet bağımlılığındaki belirtiler madde bağımlılığındaki kadar şiddetli değilse de çocuğun huzursuz, sinirli, sıkkın, üzgün, mutsuz, depresif, keyifsiz ve iştahsız olduğu gözlemlenebilir. Yoksunluk belirtileri olarak karşımıza çıkan bu depresif ya da agresif tablo, hem çocuğun birincil haz kaynağından uzaklaşması nedeniyle hem de sorunlu kullanımının altında yatan olumsuz duyguların su yüzüne çıkması sebebiyle meydana gelmiş olabilir.

Bilgisayar ve internet kullanımı çocuğun hayatının diğer alanlarını etkilemeye başladığında problem oluşturur.

Sorunlu kullanımın diğer işaretleri de çocuğun ya da gencin oyunda ya da internette geçirdiği süre hakkında yalan söylemesi, arkadaş çevresinden ve ailesinden giderek uzaklaşması, başka şeyler yaparken bile oyunu düşünmesi ve oyunlar için aşırı para harcamaya meyilli olmasıdır. Ayrıca, internette ya da oyun oynarken ekran karşısında daha fazla zaman geçirebilmek için yemek yemek, uyumak gibi fiziksel ihtiyaçlarını ertelemek de sorunlu kullanım tablosu-

nun belirgin bir parçasıdır. Fiziksel ihtiyaçların ertelenmesi çocuklarda uyku sorunlarına, aşırı yorgunluğa, yeme alışkanlıklarının değişmesine neden olabilir. Uzun süre ekran başında kalmanın çocuklarda duruş bozukluklarına, boyun ve sırt ağrılarına, görme ile ilgili sorunlara yol açtığı da bilinmektedir.



Zaman zaman uzmanların "Çocuklar günde şu kadar saatten fazla bilgisayarda vakit geçirmesin," dediğini duyuyoruz ancak kullanımın sorunlu olup olmadığını anlamak için yalnızca ekran karşısında geçirilen süreyi ölçüt almak doğru değildir. Örneğin, günde üç saat oyun oynayan ama aynı zamanda

dersleri ortalamanın üstünde olup iyi arkadaşlık ilişkilerini sürdüren bir çocukta bağımlılıktan bahsetmek daha zorken, günde bir saat bilgisayar oyunu oynayan başka bir çocuğun dersleri kötüleşmiş, aile ve arkadaş ilişkileri bozulmuş, yeme alışkanlıkları değiştiğinden sağlığı etkilenmeye başlamış olabilir. Bu durumda bu çocuğun bilgisayar oyunuyla ilişkisi ilk çocuğunkinden çok daha fazla ciddiyet arz eder.

Kaygılanmaya başlamadan önce çocuğunuzun ekran karşısında geçirdiği zamanda neler yaptığını, bu sürede neler elde ettiğini, neden bu kadar uzun süre teknoloji kullandığını düşünelim. Çocuğunuz interneti sosyalleşme, bilgi alma, iletişim kurma gibi ihtiyaçlarını karşılamak için kullanıyorsa ya da boş zamanlarında bir eğlence aracı gibi görüyorsa ve teknoloji hayatının diğer alanlarını olumsuz yönde etkilemiyorsa bu davranışa "sorunlu" demek güçtür. Bilgisayarın sorunlu kullanımı çocuğun hayatının diğer alanlarını olumsuz yönde etkilediği noktada başlar. Sormamız gereken sorular şunlardır: Bilgisayarda ya da internette zaman geçirmesi arkadaşları ve ailesi ile ilişkilerine zarar veriyor mu? Okul başarısını etkiliyor mu? Ödevlerini bitirebiliyor mu? Gelişimine zarar veriyor mu? Bu sorulara evet cevabını veriyorsak bir uzmandan destek almak gerekebilir.

"Dijital Çocuklar" için Sağlıksız Kullanıma İşaret Edebilecek Belirtiler:

- *Dijital dünyada geçirdiği sürenin farkında olmamak.*
- *Dijital dünyada geçirilen süre sınırlamalarına uyamamak.*
- *Dijital dünya kullanımını kontrol altına almayı ya da durdurmayı tekrar tekrar deneyip başarısız olmak.*
- *Dijital dünyada geçirilen sürenin her geçen gün artması.*
- *Dijital dünyada olmadığı zamanlarda kendini huzursuz, üzgün ya da öfkeli hissetmek.*

- *Sıkıntılı hissederken kendini daha iyi hissetmek için genellikle dijital dünyaya dönmek.*
- *Dijital dünyada geçirdiği süre hakkında yalan söylemek.*
- *Dijital dünya zihninde büyük yer kapladığı için gerçek hayatta yaptığı şeylere odaklanamamak.*
- *Dijital dünyaya (örneğin, bilgisayar oyunları) aşırı para harcamak.*
- *Dijital dünyada zaman geçirmek için fiziksel ihtiyaçlarını ertelemek.*
- *Ekran başında geçirilen zamanın sağlık sorunlarına yol açması.*
- *Okul başarısının düşmesi.*
- *Aile ve arkadaş ilişkilerinin zayıflaması.*

HANGİ ÇOCUKLAR SAĞLIKSIZ KULLANIMA DAHA YATKIN?

İnternet de bilgisayar da bizlere sağladıkları işlevler bakımından sadece birer araçtır. Bu araçları kullanarak pek çok şeye bağımlı oluruz. Çevrimiçi alışveriş, sosyal medya platformlarında sosyalleşme, dijital oyunlar bunlardan yalnızca bazıları. Bu nedenle araca odaklanmaktansa kişinin teknolojiyi kullanarak hangi psikolojik ihtiyacını karşıladığına, kendini ne yaparak daha iyi hissetmeye çalıştığına odaklanmamız gerekir. Örneğin, sosyal becerileri konusunda kendini yetersiz hisseden, yüz yüze ilişkilerde sorun yaşayan, fiziksel görünüşünden hoşnut olmayan ergenler kendilerini dijital dünyada daha farklı gösterebildikleri için özgüvenleri artmakta ve böylece daha rahat davranabilmektedirler. Dijital dünyada popüler olmak ergenlere kendilerini çok iyi hissettirir. Bu durumda ergenin internet bağımlılığından söz etmek yerine, ergenin özgüven eksikliğinin üstünde durmak gerekir.

"Sosyal Endişe Taşıyan Çocuk ve Genç"

Sosyal endişe, sorunlu dijital teknoloji kullanımıyla sonuçlanabilecek bir risk etkenidir. Yüz yüze iletişimden korkan ergenler yüzlerini sosyal medya ve internete dönebilir, kendilerini çevrimiçinde daha rahat ifade edebilirler. Eğer çevrimiçinde güven sağlayabiliyorlarsa iyi, ancak esas mesele, gerçek ortamda yüz yüze görüşmeye gelince başlar. Kimsenin onların gerçek benliğini sevmeyeceğini düşünürler. Çevrimiçinde kendilerini olduklarından farklı gösteren ergenler daha endişelidir ve toplumsal becerileri zayıftır. Ergen kişi dijital dünyada kendisini olduğu gibi takdim edebiliyorsa çevrimiçi bağlarını gerçek hayat becerilerine dönüştürebilir. Sosyal endişesi olan çocuklar internette bir başkasına çok kolay bağlanabilir. Ergen çocuklarınıza, internette kendileri olmalarını, kendilerini ifade etmelerini söyleyin. Eğer bir kişiyle aşırı meşgulse dikkatli olun. Endişeli çocuğunuzun sınıf arkadaşlarıyla dışarıda da buluşmasına yardımcı olun. Çevrimiçi etkileşimlerin gerçek hayatın yerini almasına asla izin vermeyin.

Eğer çocuğun yaşadığı sorunu "bağımlılık" olarak görüp hemen bu şekilde tedavi etmeye çalışırsak sorunun altında yatan gerçek nedenleri gözden kaçırabiliriz. Örneğin, depresyonda olan çocukların bazen bilgisayara yöneldiği görülmektedir. Nasıl bazı insanlar problemleriyle baş etmek için fazla yemek yiyip fazla alkol alabiliyorsa, çocuk da bilgisayar oyununu kendi kendini uyuşturmak ve kendini tedavi etmeye çalışmak için kullanabilir. Bu durumda odaklanılması gereken alan oyun bağımlılığı değil, çocuğun depresyonudur. Zaten depresyonla baş edildiği zaman, bağımlı davranış kalıbı kendiliğinden düzelecektir.

Gerçek hayattan yeterince zevk alınayan çocuklar "en kolay ulaşılabilir eğlence aracı" olan dijital gerçekliğe yöneleceklerdir. Dijital dünya hemen yanı başlarında, anında doyum sağlayan ve çocuğun bulunduğu ortamdan da kendi zihnindeki düşüncelerden de uzaklaşmasını mümkün kılan, erişilmesi en kolay araçtır. Gerçek hayatta problemler yaşayan bazı çocuklar ve gençler bu problemlerinden uzaklaşmak, haz duymak, yaşadıkları olumsuz duygularla baş edebilmek için aşırı bilgisayar kullanımına yönelebilirler. Sorunlu internet kullanımı olduğu tespit edilen çocuk ve gençlerin bilgisayara erişimi engellendiğinde, bu gençlerin kendilerini başka bir bağımlılığa vereceğini görürüz. Bu yüzden çocuğun gerçek hayatta yaşadığı problemleri anlamadan bağımlılığa müdahale etmek genellikle yetersiz kalır.

"Sahte Hesabın Verdiği Özgüven"

Selin, on altı yaşında bir lise öğrencisi. Arkadaş ilişkilerinde yaşadığı zorluklar ve ağlama krizleri yüzünden terapiye başvurdu. Terapilerde, Selin'in yaklaşık üç senedir Instagram'da açtığı sahte hesaplar üzerinden geniş bir arkadaş çevresi olduğu ve yine bu hesaplar üzerinden pek çok romantik ilişki de yaşadığı öğrenildi. Selin gerçek hayatta sessiz, çekingen ve hafif toplu bir genç kız. Gerçek hayatın tersine, dijital dünyada açtığı sahte hesaplar üzerinden kurduğu ilişkilerde ise kendine güvenli ve atak. Dijital dünyada gerçek hayatta olmak istediği gibi olabildiğini söylüyor. Orada kurduğu ilişkileri gerçek hayattaki ilişkilerine tercih ediyor. Terapi süresince Selin'in gerçek hayatta kendini nasıl gördüğüyle ve vücut algısı ile ilgili çalışıldı. Şu anda gerçek hayattaki ilişkilerine yatırım yapan, özgüvenli bir genç kız.

Çocukların ve gençlerin sosyal ortamının büyük bölümünü aileleri ve arkadaşları oluşturur. Çocuk günlük hayatında ailesi ve arkadaşlarıyla anlamlı ilişkiler kuramıyorsa, etrafında sorunlarını paylaşabileceği kişiler bulamıyorsa, yani çevresinden yeterince sosyal destek alamıyorsa bilgisayar ve internete yönelebilir. Benzer bir şekilde, ailesi ile çatışmalar yaşayan, huzursuz bir aile ortamı olan, arkadaşları tarafından dışlanan, alay edilen ya da başka zorluklardan dolayı kendini kötü hisseden gençler de daha iyi hissedebilecekleri ve stres atabilecekleri dijital dünyaya kaçabilirler. Gençler kendilerini dijital dünyada gerçek dünyadan daha iyi hissediyorlarsa gerçek ilişkiler kurabilme ihtimalini gözden çıkarıp ekranları tercih etmeye başlayabilirler. Bu gençler dijital dünyaya yatırımlarını artırdıkça gerçek hayatta sosyal yaşamlarını sürdürecek zamanı ve enerjiyi bulamayabilir; bu da gerçek hayattan keyif alamadıkları için hissettikleri yalnızlık ve depresif ruh halini yoğunlaştırarak onların daha çok dijital dünyayı tercih ettiği bir döngüye girmelerine yol açabilir.



Bağımlılıkların, bahsettiğimiz sosyal ve çevresel faktörlerin yanında genetik geçişli olma özelliği vardır. Ailesinde bağımlılık hikâyesi olan çocukların hayatlarının bir döneminde bağımlılık geliştirme olasılığı, ailesinde bağımlılık geçmişi olmayanlara göre daha yüksektir. Heyecan verici şeylere ihtiyaç duyma seviyesi genetik olarak nesilden nesile aktarılır. Heyecan verici şeylere ihtiyaç eşiği yüksek olan insanlar yeni, etkileyici ve beklenmedik şeyleri diğer insanlara oranla daha çok severler. Heyecan arama duygusu çocukluktan erişkinliğe doğru yükselir, yaşlandıkça azalır.

Bazı araştırmalara göre heyecan arama ihtiyacı daha fazla olan kişiler, alkol, uyuşturucu ve sigara kullanımında daha yüksek risk grubundadır. Böyle kişiler bu alışkanlıkları çok küçük yaşlarda edinirler. Heyecan verici şeylere daha çok ihtiyaç duyan insanların şiddet içerikli oyunlar oynama gereksinimi de daha fazladır. Yani gerilim filmlerini tercih eden, lunaparkta "roller coaster"a defalarca binmek isteyen çocuklar ve gençlerin bu heyecan arama ihtiyacı, oynadıkları bilgisayar oyunlarının türüne de yansır. Normal hayatlarında ulaşamadıkları heyecan seviyesini, sanal ama evden ulaşılması oldukça kolay bir ortamda yakalayabilirler.

İNTERNET NASIL BAĞIMLILIK YAPIYOR?

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2013 verilerine göre Türkiye'de 6-15 yaş aralığında bilgisayar kullanan çocukların %45,6'sının hemen hemen her gün interneti kullandığı, %46,2'sinin haftada en az bir defa interneti kullandığı görülmüştür. Haftalık ortalama 0-2 saat arasında internet kullanan çocukların oranı %38,2; 3-10 saat arasında kullanan çocukların oranı %47,4; 11-24 saat arasında kullanan çocukların oranı %11,8; haftada 24 saatin üzerinde internet kullanımı olan çocukların oranı %2,6 olarak bulunmuştur.

Çocukların günlük hayatlarında internete bu kadar yer vermelerinin zaman kullanımlarını nasıl etkilediği araştırıldığında da %30,5 oranında çocuğun daha az ders çalıştığı, %30,1 oranında çocuğun daha az kitap okuduğu, %25,9 oranında çocuğun ailesiyle daha az zaman geçirdiği, %19,7 oranında çocuğun arkadaşlarıyla daha az görüşüp daha az oyun oynadığı, %11 oranında çocuğun sosyal aktivitelere daha az katıldığı, %10,8 oranında çocuğun daha az uyuduğu, %10,4 oranında çocuğun daha az spor yaptığı ortaya çıkmıştır.

"Dört Yaşında Bir Ekran Bağımlısı"

Ali, dört yaş iki aylık bir çocuk. Anne ve babası tarafından aşırı derecede tablet kullanımı (günde altı-sekiz saat), yemek yememe, öfke nöbetleri, yaşından geri konuşma becerisi, telaffuz bozukluğu, kendini ifade edememe, yabancılarla konuşmama, kendi dünyasında yaşama, tutturma sorunları ile terapiye başvurdu.

Anne doğumdan altı ay sonra çalışmaya başlamış. Ali ile gündüzleri anneanne ve babaannesi ilgilenmiş. Genelde her istediği yapılmış. Aşırı hoşgörülü, serbest, disiplin kullanılmayan bir çevre tutumuyla büyütülmüş. Öyle ki tutturması yüzünden ebeveynler girdikleri her mağazada çocuğun her istediğini alma eğiliminde olmuşlar. Bir yaşından itibaren telefon, televizyon ve tablete maruz bırakılmış. İki-dört yaş arası günde altı-sekiz saat tabletle oynamış. Ali'nin konuştuklarının anlaşılmaması üzerine yardım almak için terapiye başvuran yüksek eğitimli ebeveynlerinin çocuklarının tablet bağımlısı olmasından o kadar da rahatsızlık duymadıkları fark edildi. Fakat bu ekran bağımlılığı, çocuğun sağlıklı sosyal-duygusal gelişimin yanı sıra dil gelişimini de son derece olumsuz etkilemişti.

Çocuklar konusunda uzmanlaşmış klinik psikolog, bir yıl takip ettiği Ali ile oyun terapisi yürüttü, aileye çeşitli yönlendirmeler yaptı ve Ali'nin bir anaokuluna başlamasını tavsiye etti. Tablete sınır konuldu. Bir süre sonra hiç tablet verilmedi. Ali oyun terapisi ile birlikte sınırlara uyum gösterdi. Üç ay gibi bir sürede tabletle oynamayı tamamen bıraktı. Legolarla daha çok oynadı. Hayal dünyası gelişti. Arkadaşları ile daha çok vakit geçirmeye başladı. Anne ve babası ile de çok daha fazla zaman geçirdi, nitelikli ve kaliteli birliktelikleri oldu. Altı ay içerisinde konuştukları anlaşılır hale geldi. Öfke nöbetleri ve tutturmaları azaldı.

Sonuç olarak Ali, ikinci yaşından itibaren günde sekiz saat tablete maruz bırakılan ve iki yıl bu şekilde yaşayan tablet bağımlısı bir çocuk olması dolayısıyla zihinsel, duygusal, sosyal gelişiminin yanı sıra dil gelişiminin engellendiği, uzun süre takip edilen ama yüz güldürücü sonuçlar alınan bir örnek oldu.

İçinde bulunduğumuz durumun en kötü taraflarından biri de insanların, teknolojinin kendilerini olumsuz etkilediğinin farkına varmalarına rağmen buna karşı koyamamaları. İnsanların internette geçirdikleri süreyi kendi kendilerine kısıtlamakta zorluk çekmesi nedeniyle geliştirilen o kadar çok uygulama var ki! Bazıları belirli bir kullanım süresini geçince otomatik olarak internet erişimini keserken bazıları kullanıcıya günlük limitini aştığında uyarılar gönderiyor. Başka bir uygulama ise kişinin çok vakit geçirdiği ve oyalandığı internet sayfalarına erişimini engelliyor. Kişinin bu uygulamaları kullanmaya ihtiyaç duyması otokontrolünün zayıf kaldığını ve dışarıdan bir kontrole gereksinimi olduğunu gösterir. Bu uygulamaların bu kadar yaygın biçimde kullanılması ise ne kadar fazla kişinin benzer türde problem yaşadığının bir işaretidir.

İnternet de bilgisayar da dijital dünyaya açılan kapılarımızdır; çocuğumuzun bu kapıların ardında bağımlı olduğu şeyler değişkenlik gösterir. Örneğin, bazı gençler sosyal medyaya ve sanal arkadaşlıklara bağımlıyken bazı çocuklar bilgisayar oyunlarına bağımlıdır. Çocuğun, dijital dünyanın sunduğu imkânlardan hangisine bağımlı olduğunu anlamak önemlidir, çünkü bağımlılığın özellikleri çocuğun ihtiyaçlarını tanımlar ve buna karşı yapılması gereken müdahaleleri belirler.

İnterneti bu kadar çekici yapan unsurlar, ona her yerde her an ulaşabilmemiz, onun bizi gündelik sıkıntılarımızdan hızlıca uzaklaştırması, bizi ne zaman ödüllendireceğini bilmememiz, bize güvenli ve risksiz bir eğlence sunduğunu düşünmemizdir.

Yapılan bilimsel çalışmalara göre sorunlu internet kullanımı olan gençlerin, interneti çoğunlukla sohbet etmek, oyun oynamak, dizi ve film izlemek için kullandığı; buna karşın sorunlu internet kullanımı olmayan gençlerin interneti daha çok bilgi edinmek, haber almak, alışveriş yapmak gibi amaçlar için kullandığı bulunmuştur. Özellikle ergenlik döneminde özgüveni pek gelişkin olmayan gençler için sanal sohbetler çok önemlidir. İnternet sohbetleri iletişim, arkadaşlıkları geliştirme, yeni arkadaşlıklar kurma gibi nedenlere dayanabildiği gibi sadece boş zamanları doldurmak için de yapılabilmektedir. Ezcümle, bireyin özgüven eksikliği gibi psikolojik nedenlerden dolayı internete yönelmesi, internet bağımlılığına etki eden nedenler arasındadır.

"Odasından Çıkmayan Genç"

Ahmet on yedi yaşında bir genç. Ailesi onun depresyonda olduğunu düşünüyor. Odasını nadiren terk ediyor ve 7/24 bilgisayar karşısında yaşıyor. Ailesi Ahmet'in çok çalışkan ve parlak olduğunu söylüyor. O ise kendisini yorgun hissediyor ve sadece internette olduğu zaman canlanıyor. Ailesi ne yapacağını bilemez bir halde. Ahmet'in internet bağımlılığı olduğundan şüpheleniyorlar. Göz teması kurmakta zorlanıyor. Terapi sürecinde onun bilgisayara ne kadar meraklı olduğunu hatta yakın zamanda bir bilgisayar topladığını ve kodlama konusunda da çok iyi olduğunu öğreniyorum. Ahmet'in iki yakın arkadaşı var, ikisi de sadece internetten görüştüğü kişiler. Sosyal ortamlarda çok heyecanlandığı için insan içine çıkmak istemiyor. Sosyal becerileri çok gelişmiş değil, interneti kendisiyle benzer ilgileri olan insanlarla iletişim kurmak için kullanıyor. Sosyal endişesi yüzünden kendisini eve hapseden Ahmet'in ekran bağımlılığından kurtulması, gerçek hayat endişelerinin azalmasına ve sosyal becerilerini geliştirmesine bağlı.

İnternet bağımlılığını bu kadar yaygınlaştıran en önemli nedenler arasında internetin ulaşım maliyetinin düşüklüğünü, birçok yerden kolaylıkla erişilebilmesini ve dijital ortamın getirdiği gizliliği sayabiliriz. Bu listeye "hız"ı da eklemeliyiz: İnternette bir şeye tıklamamızla karşımıza istediğimiz görsel ya da işitsel materyalin çıkması saniyelik bir olaydır. Madde bağımlılıklarından bildiğimiz üzere en çok bağımlılık yapan maddeler kana hızlı karışıp etkisini en çabuk gösteren maddelerdir. İnternetin bir tıkla beynimizi ödüllendiriyor olması internetin en bağımlılık yapıcı özelliklerindendir.

Bağımlılığın doğasında insanların gerçek hayatları pahasına bir maddeye ya da davranışa yönelimi vardır. Çok heye-

can verici olmayan derslere odaklanmak, ev ödevleriyle boğuşmak, ertesi gün kalkmak ve bütün bunları tekrar tekrar yapmak zor. Bir not çizelgesine damgalanmış tek bir karne notu elde etmek için aylarca süren sıkı bir çalışma gerekir. Buna karşılık, daima ellerinin altında duran teknolojik aletler, istedikleri zaman beynin haz hormonu olan dopamini hızla üretebilir. Ne yazık ki insan beyni uzun dönem çalışıp sonunda bir ödül almak yerine sık sık ve kolay ödüller almayı tercih eder. Bu da teknolojinin cazibesine direnebilmemizi zorlaştırır.

İnternetin sosyal medya, mesajlaşma, elektronik posta gibi sürekli değişen, dinamik bir içerik sunmasının bizi sık sık bu siteleri kontrol etmeye yönelttiğini biliyoruz. Neredeyse her saniye güncelliğini koruyan bu içerikler, interneti âdeta ne zaman ne kazanacağınızı bilmediğiniz bir kumar haline getirir. Facebook'u üst üste güncelleyip ilginizi çeken bir şey bulamadığınızda bile beş dakika sonra daha ilginç bir şeyin gelmiş olabileceğine dair umudunuz azalmaz. Bizi bu siteleri sürekli kontrol etmeye yönelten şey bu bilinmezlik ve umuttur. Ne zaman nasıl mükâfatlandırılacağımızı tahmin edememek bizi interneti sürekli kontrol etme davranışına sürükler.

İnternetin bağımlılık yapan en önemli özelliklerinden biri de bizi gündelik hayatımızın sıkıntılarından uzaklaştırması ve kafamızı dağıtmamızı sağlamasıdır. Derslerden bunaldığında, sınavı kötü geçtiğinde, ebeveynleriyle tartıştığında dijital dünya gencin gündelik sıkıntılarından ve sorumluluklarından uzaklaşmasını sağlar. Özellikle daha fazla stres altında olduğu zamanlarda internet kullanımı artabilir. Nasıl ki alkol bağımlıları streslerinin arttığı zamanlarda daha fazla alkol tüketmeye başlarlar, hayatlarında gerginlik yaşayan gençler de aynı şekilde dikkatlerini dağıtmak için internete sığınabi-

lir. Bir araştırmada internet kullanırken insanların %90'ının zaman algısının bozulduğu bulunmuştur. Zaman algımızı bile bozabilen internet elbette ki ruh halimizi de değiştirerek yaşadığımız psikolojik zorlanmalardan uzaklaşmamızı sağlar.

BİLGİSAYAR OYUNLARININ CAZİBESİ

- 2012 yılında Tayvan'da bir genç, yirmi üç saat boyunca hiç kalkmadan bilgisayar oyunu oynadıktan sonra internet kafede ölü bulundu.
- Bir anne baba, dijital ortamda sanal bebek büyütme oyunuyla meşgul olduklarından, kendi çocuklarıyla ilgilenmeyerek ihmal sonucu bebeklerinin ölümüne sebebiyet verdi.
- 2010 yılında İngiltere'de bir adam şiddet içerikli bir oyunu kaybettiği için kendi çocuğunu vahşice öldürdüğü gerekçesiyle ömür boyu hapis cezasına çarptırıldı.
- Şiddet içerikli oyun oynayan bir oyuncu, kendisini oyunda bıçakladığı için gidip rakibini gerçek hayatta defalarca bıçaklayarak öldürdü.

Bilgisayar oyunları ile ilgili bu gibi pek çok çarpıcı vakayı zaman zaman gazete haberlerinde görüyoruz. Sanal oyunların kişi üzerindeki etkisi kimi zaman hayati tehlike arz edecek derecede güçlü olabiliyor. Ancak yaşanan bu olayların çok az görülen uç örnekler olduğunu unutmayalım. İzlediğimiz haberlerde bu tip olayların "genellikle bilgisayar oyunlarından kaynaklandığı" açık ya da kapalı biçimde söylenir. Sağlıklı hiçbir insan bu noktalara yalnızca bilgisayar oyunu yüzünden gelmez. Böyle vakalarda muhtemel başka bir psikolojik rahatsızlıktan söz etmek gerekir.

Japonya'da 1980'lerin ortalarında genç insanların bir bölümünün kendilerini yıllarca evlerine kapattıkları, ailelerinin onlara bakması sayesinde hayatta kaldıkları ve dış dünya ile iletişimlerini kestikleri gözlemlenmeye başlandı. Öncelikle genç insanların arasında yaygınlaşan bu salgın, ülke ekonomisine yük olmaya başladığından beri Japonca "elini ayağını çekmek" anlamına gelen *Hikikomori Sendromu* adını aldı. Son verilere göre Japonya'da bu sendroma sahip 15-39 yaş aralığında yaklaşık 541.000 kişi bulunmakta. "Hikikomori" salgınının altında yatan nedenler henüz belirli olmasa da bu kişilerin hayatta ne yapmak istediklerini bilmedikleri, dış dünyanın stresi ile baş edemedikleri ve internette dolaşmak, müzik dinlemek, uyumak dışında hiçbir şey yapmadıkları açık. Japonya'da bunun nedenleri hakkında pek çok araştırma yapılmaktadır.

Teknolojiye ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmeye yatkın olan çocukların özelliklerinden daha önce bahsetmiştik. Ancak burada teknolojinin bağımlılık yapan özelliklerinden de söz etmek gerekir. Bilgisayar oyunlarının özellikle çocukların ilgisini çekecek şekilde tasarlandığını ve pazarlandığını biliyoruz. Bilgisayar oyunları dünya ekonomisinde önemli bir pazar ve bu oyunların satılması için çocukların belli düzeyde bir "bağımlılık" geliştirmeleri milyonlarca kişiye *sürdürülebilir bir kaynak* oluşturuyor. Gelin bunu nasıl başardıklarına bakalım.

Teknoloji şirketleri bizleri çekmek için davranışsal psikoloji tekniklerini kullanırlar. Buna *davranışsal oyun tasarımı* denir. Bu tasarım şeklinde kullanılan teknikler, psikolojinin gelişim yıllarında fareler ve çeşitli hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde bulunmuştur. Bu stratejilerden birisi *değişken zamanlarda ödüllendirme* taktiğidir. Bilgisayar oyunu yapımcıları, oyuncuların "puanların nasıl ve ne zaman ölçüleceğini" ya da "özel bir ödülle ne zaman karşılaşacaklarını" asla bilmedikleri deneyimler kurgular. Benzer şekilde, sosyal

ağ geliştiricileri de bu taktikten yararlanır. Kullanıcılar ne zaman "beğeni" ya da "mesaj" alacaklarını asla bilemezler ve sürekli sosyal medya hesaplarını kontrol ederler.

İnsan beyni ödüllendirildiği davranışı tekrarlamak ve sürekli ödülün peşinde koşmak üzerine programlanmıştır. Bilgisayar oyunlarında, çocuklar "level" atladıkça yeni karakterler ve özellikler edinerek ödül kazanırlar. Ufukta her zaman bir hedef ve kazanılacak bir ödül bekler. Çocuklar ödülü kaybettiklerinde kendilerini kötü hissederler ve ödüle ulaşmak için yeniden oynamaya yönelirler. Oyunlardaki ödüllerin arası öyle bir ayarlanır ki oyuncu o ödüle ne çok çabuk ulaşabilir ne de uğraşmaktan sıkılacağı kadar zaman harcaması gerekir. Buradaki amaç, hedefteki seviyeye gelebilmek ve o ödüle ulaşabilmek için can atan oyuncunun heyecanını kullanmak ve böylelikle onun daha fazla oynamasını sağlamaktır. Bu tip ince ayarların yapılabilmesi için bir oyun piyasaya sürülmeden önce gerçek oyuncularla tekrar tekrar test edilir.



Yani bilgisayar oyunları üretirken tasarımcılar kendilerine şu soruları sorarlar: "Oyuncuların hiç sıkılmamalarını nasıl sağlayabiliriz?", "Oyuncuların ilgilerini nasıl çekip, bu ilgiyi nasıl koruyabiliriz?", "Oyuncuların bu oyunlara daha fazla para harcamasını nasıl sağlayabiliriz?" Oyun tasarımcısı ve nörobilim uzmanı Adrian Hon, endüstrinin daha yüksek ölçüde sosyal sorumluluk taşıması ve kullanıcıları etkileme ve onlara potansiyel olarak zarar verme olasılığını kabul etmesi gerektiğini söylüyor. Hon, mevcut ortamda sömürü için çok fazla ekonomik teşvik bulunduğunu söylüyor; çünkü insanlara mümkün olduğunca uzun süre "oyun oynattırabilmek" bu kurumların yararınadır. Yatırımcıların ve hissedarların sürekli büyüme taleplerine yalnızca davranışsal psikoloji taktikleri cevap verebilir. Böyle bir ortamda etik ve ahlak arka planda kalıyor ve para kazanmak birincil hedef haline geliyor.

Çocuklar için bilgisayar oyunlarının cezbedici bir özelliği de oyunda başarı elde etmenin getirdiği hazdır. Bilgisayar oyunu oynamak çocuklar arasında çok yaygın olduğu için bu alanda elde edilen başarı, çocuğa arkadaşları arasında hem sosyal statü hem de bir kimlik kazandırır. Okul zamanlarınızı düşünün. Herhangi bir alanda başarı gösteren sınıf arkadaşlarımızı şimdi bile hatırlarız. Günümüzde çocuklar için sınıftaki "en iyi *Clash of Clans*" oyuncusu olmak da arkadaşları arasında "en iyi futbolcu", "en iyi gitar çalan" olmak gibi bir kimlik sembolüdür; kendisini diğer arkadaşlarından ayıran ve ona başarı duygusunu yaşatan önemli bir sıfattır.

Bilgisayar oyunlarında başarılı olmak çocuklara, arkadaşları arasında hem sosyal statü hem de bir kimlik kazandırır.

Özellikle çocuklukta başarı hissi çocuğun gelecekteki özgüvenini artırır. Bir oyunda tüm arkadaşlarından daha yüksek bir "level"da olan çocuklar ya da geçemedikleri bölümleri geçmeleri için arkadaşlarına yardım edebilen çocuklar bundan çok büyük bir haz duyarlar. Bu başarı hissi de onların sağlıklı duygusal gelişimlerine fayda sağlar. Bazı çocukların bilgisayar oyunlarına bağımlılık göstermesi, çocuğun yaşadığı yetersizlik, başarısızlık, sevgisizlik ve çaresizlik hislerinin üstesinden gelme çabalarına işaret edebilir. Bu durumda, çocuk edindiği başarılardan hiçbir zaman yeterince tatmin olmayabilir ya da olsa bile bu olumlu duygulanım hızla sönüp çocuğun yeniden ve yeniden oyuna dönmesine yol açabilir.

"Düzeltici duygusal deneyim", kişinin hayatta zorlayıcı bir durumla karşılaştığında yaşadığı duygusal deneyimi, terapinin güvenli ortamında yeniden yaşayarak aynı durumdan daha olumlu bir sonuçla ayrılması, böylece gerçek hayattaki olumsuz deneyimin izlerinin silikleşmesi demektir. Benzer bir konsept bilgisayar oyunları için düşünülebilir. Bilgisayar oyunları, gerçek hayatın aksine, hatalar konusunda çok daha affedicidir. Bilgisayar oyununda öldüğünüz zaman sonsuz kez yeniden başlayabilir ve yaşadığınız sorunla güvenli bir ortamda yüzleşebilirsiniz. Bilgisayar oyunlarındaki bu güvenlik ve telafi edilebilirlik hissi, oyunları çocuklar için çekici yapan etmenlerden bir tanesi olabilir.

Çok bilgisayar oyunu oynayan gençlerin bu davranışlarının nedenlerini anlamak için yapılan araştırmalarda, gençlerin gerçek hayatlarında özellikle sosyal ilişkilerinin yetersizliğinden ve sosyal aktivite olanaklarının kısıtlılığından dolayı hayatlarından yeterince tatmin sağlayamadıkları görülmüştür. Hayatlarından yeterince keyif almayan çocuklar yine oyunlara dönüyor, ancak oyunların hızlı ve aksiyonlu

dünyasına alıştıkça "zaten yavan buldukları" hayatlarını giderek daha sıkıcı buluyorlar. Oyunlar ve gerçek hayat arasındaki bu fark, kişinin çok hızlı akan olaylara alışmasına ve hayattan sıkıldıkça bilgisayar oyunlarındaki renkli sahnelere dönmek istemesine neden olur.

Görüldüğü gibi dijital dünya bağımlılığını tanımlamak için sadece ekran başında geçen süre gibi basit kriterler sorunu anlamak ve çözmek için yeterli değil. Bağımlılık gibi sorunlu davranışlar pek çok farklı faktörün bir araya gelmesiyle oluşuyor. Bahsettiğimiz gibi sorunlu kullanımın altında genelde baş edilmekte zorlanılan olumsuz duygular yatabiliyor. Çocuklarımıza yardım edebilmek için ilişkimizi kuvvetlendirmeye ihtiyacımız var. Bunun yolu ortak bir dil konuşmaktan, çocuklarımızın önem verdikleri şeylere ilgi göstermekten ve onları anlamaktan geçiyor. Bu yüzden şimdi, bilgisayar oyunları dünyasını daha yakından tanıyalım.

3.
BÖLÜM



EKRAN BAŞI OYUNCULARI

Eğlenirken zaman su gibi akıp gider.
-Albert Einstein

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2013 yılında yaptığı araştırmanın verilerine göre Türkiye'de 6-15 yaş arasındaki çocukların bilgisayar kullanmaya başlama yaşının ortalama 8 olduğu görüldü. Aynı zamanda, bu yaş grubu çocukların yaklaşık %24,4'ünün sadece kendilerinin kullandıkları bilgisayarları, %13,1'inin kendi cep telefonu ve %2,9'unun oyun konsolu var. Bu oranlar ortak kullanıma açık bilgisayar, telefon ya da oyun konsollarını içermiyor. Çocukların bilgisayar oyunlarına yalnızca evlerinden değil internet kafelerden de ulaşabildiği düşünülürse bilgisayar oyunları oynayan çocukların sayısının bir hayli fazla olduğu söylenebilir.

Ebeveynler, öğretmenler ve çocuklarla ilgilenen kişiler olarak bilgisayar oyunları hakkında bilgi edinmemiz gerekiyor. Çocuklar bilgisayar oyunlarını neden bu kadar seviyorlar? Bu oyunlar onların gelişmekte olan zihinlerini ve dikkat kapasitelerini nasıl etkiliyor? Şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynamak saldırgan davranışları artırıyor mu? Çocukların oyunlarda maruz kaldığı şiddet onları gerçek hayattaki şiddete karşı hissizleştiriyor mu?

ÇOCUKLAR İÇİN OYUNUN ANLAMI

Çocuğu olan herkes bilir ki çocuklar hep oyun oynamak isterler ve hatta oyuncaklarının olmadığı ortamlarda bile oyunlar kurmak konusunda inanılmaz yaratıcıdırlar. Yetişkinler olarak biz bazen çocukların bu yaratıcılıkları karşısında şaşıp kalırız, bazen çocukların bu bitmez tükenmez oyun tutkularından sıkılırız, bazen de biz bir iş yaparken "ayağımızın altından çekilmeleri" için gidip oyun oynamalarını söyleriz. Genellikle yetişkinler, oyuna "çocuğun bir şeylerle oyalanması" diye bakarlar ve en pahalı oyuncakların en iyi oyuncaklar olduğuna dair bir yanılgı içindedirler. Oysaki çocuklar için en iyi oyuncak onun yaptığı "işe" en uygun olan oyuncaktır. Peki, çocuklar oyun oynayarak hangi "işleri" yapıyorlar?

Biz yetişkinler, duygularımızı başkalarına aktarmak için sözel iletişimi yani kelimeleri kullanırız. Oysa duygularını sözel olarak aktarmak için gerekli bilişsel gelişimi henüz tamamlamamış çocuklar açısından oyunlar, duygularının dışavurumudur. Oyun, çocuğun dili, iletişim biçimidir. Çocukların oyunlarını inceleyerek, onların gözlerinde dünyanın nasıl bir yer olduğu, nelerin onlarda kaygı yarattığı, nasıl biri olmak istedikleri gibi pek çok sorunun cevabını bulabiliriz. Mesela, çocuk bir yerde beklerken boş zamanını doldurmak için oyun oynuyor gibi görünse bile, hangi oyuncak ile nasıl oynamayı seçtiği, her zaman onun iç dünyasındaki duyguları ve düşünceleri yansıtır. Oyun, çocuğun iç dünyasına açılan penceredir. Çocuğumuzu tanımak ve onu anlamak istiyorsak oyunlarına bakmamız gerekir.



Çocuklar, oyun oynayarak duygularıyla ve zor deneyimleriyle başa çıkmaya çalışırlar. Oyunlarının içindeki bebekler, hayvanlar, arabalar gibi tüm karakterler, çocuğun gerçek hayatta yaşadığı deneyimlerinin bir parçasını sembolize eder. Çocukların oyunu gerçek hayattan çok uzak değildir. Örneğin, ailesi tarafından istismara uğrayan bir çocuk, oyunlarında bağıran ve döven bir anne yerine, çok sevecen ve kucaklayıcı bir anne rolüne geçebilir ya da tam tersine kendisi annesinin rolüne geçerek oyuncak bebeğe bağırıp vurabilir. Tüm bunlar çocuğun gerçek hayatta yaşadığı deneyimleri güvenli ve kendi kontrollerinde olan bir ortamda yeniden üreterek bunların üstesinden gelme ve yaşadığı duygularla başa çıkma çabalarıdır.

Çocuklar için oyunun özellikle korku ve öfke gibi olumsuz duygular açısından sağaltıcı bir işlevi vardır. Gerçek hayatta

olumsuz duyguları yaşamak/yansıtmak zordur çünkü özellikle öfke gibi negatif duygular çocuğun çevresi tarafından çok iyi karşılanmayabilir; çocuğun yalnızlaşmasına, çevresinden daha az sevgi görmesine neden olduğu gibi evde ve okulda başını derde de sokabilir. Duygu kontrolü tam gelişmemiş çocuklar için yoğun olumsuz duygular zaman zaman onları duygusal anlamda zorlayabilir ve onlar da bunları dışavurmak yerine bastırabilirler. Örneğin, sık sık anne ve babasının birbirleri hakkında kötü şeyler söylediğini işiten bir çocuk maruz kaldığı durum için ebeveynlerine öfke duymaya başlayabilir. Böyle bir çocuk, yaşadığı korku ve öfkeyi oyunlarına yansıtır; örneğin oyuncak askerlerini savaştırdığı, sözel ve fiziksel şiddetin yer aldığı bir sahne kurarak sembolleştirebilir.

Oyun, çocukların dili ve iletişim biçimidir. Hangi oyuncak ile nasıl oynamayı seçtiği, iç dünyasındaki duygu ve düşüncelerini yansıtır.

Birçok ebeveyn, çocuklarının oynadığı şiddet içerikli bilgisayar oyunlarından endişe duyuyor. Ancak oyunların çocukların iç dünyalarını yansıttığı düşünüldüğünde ve duyguları için sağaltıcı işlevleri olduğu göz önüne alındığında şiddet içerikli bilgisayar oyunlarına bakışımıza daha farklı bir boyut ekleniyor. Bu açıdan bakıldığında, Kutner ve Olson'ın (2008) çocukların neden şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynadıklarını araştıran çalışmalarında, gençlerin çoğunun "duygularıyla baş etmek için oynadığını" söylemeleri çok şaşırtıcı değildir. Tabii bu sonuç ebeveynler olarak çocuklarımızın şiddet içerikli bilgisayar oyunu oynamalarına izin vermemiz anlamına gelmiyor. Çocukların ken-

dilerine uygun oyunlar oynayıp oynamadığını kontrol etmek bizim sorumluluğumuzda.

Çocukların *hayal gücüne* ve *rol yapmaya* dayalı oyunlarda kuralları ve karakterleri kendileri belirledikleri için, psikolojik dünyalarını dışarı yansıtma imkânları çok daha fazladır. Bilgisayar oyunları tamamen çocuğun yaratıcılığına dayalı olmasa da çocukların hangi bilgisayar oyunlarını tercih ettiği, oyunlarda sevdikleri karakterler, karakterlerin sevdikleri özellikleri gibi pek çok etmen her çocuk için biriciktir. Çocukların çoğu, favori karakterlerinin hikâyelerini neredeyse eksiksiz bilirler çünkü o karakteri sevmelerinin nedeni o karakterde kendinden bir parça bulmasıdır. Bu yüzden bilgisayar oyunları hazırlanırken karakterlerin, çocuklar için ilgi çekici bir hikâyesi olmasına dikkat edilir. Çocuklar karakterin yaşadıkları zorluklar üzerinden kendi hayatlarında yaşadıkları olumsuz duyguları işleme fırsatı bulurlar.

ÇOCUKLAR NEDEN BİLGİSAYAR OYUNU OYNAR?

- Türkiye'nin en iyi liselerinden birini kazanmak için yıllarca yoğun bir şekilde ders çalışıp bu amacına ulaşan on beş yaşında bir öğrenciye ödül olarak bilgisayar alınıyor. 9. sınıfta bilgisayar oyunları oynamaya başlayan öğrenci yaz tatilinde oyun oynamayı iyice ilerleterek 10. sınıfta okula hiç gitmiyor ve sonrasında okulu terk ediyor.
- Zekâ oyunlarında derecesi olan lise öğrencisi bir genç, internette yazı-tura tarzı bir kumar sitesinde babasının kredi kartından 45.000 TL kaybediyor. İnternette çevrimiçi kumar alışkanlığına kapılan genç bu davranışını durduramıyor ve onca para kaybetmesine rağmen hâlâ bir umutla oynuyor. Kaybettiği miktar ortaya çıkınca ailesinde büyük sorunlar yaşanıyor.

- On beş yaşında bir genç internette bir oyunda yetişkin insanların da içinde olduğu bir klanın reisi olup gerçek hayattaki konumuyla bir çatışma yaşayınca anne babasından itaat bekliyor ve ebeveynleri beklediği gibi davranmayınca onlara şiddet uyguluyor.
- On dört yaşında bir genç yoğun öfke problemleri ve bilgisayar oyunları bağımlılığı nedeniyle terapiye geliyor. Günde on iki saatten fazla oyun oynuyor, tuvalet ihtiyacını bilgisayar başından ayrılmadan karşılamaya çalışıyor. Bilgisayara sınır getirilmeye çalışıldığında yoğun ve şiddetli öfke ile saldırganlık gösteriyor. Okul devamsızlığı çok fazla, ancak okulda da davranış sorunları olduğu için idare kendisine göz yumuyor.

Çocuklar bilgisayar oyunlarında mermilerden kaçarak, canavarları öldürerek, araba yarışları kazanarak saatler geçiriyorlar. Neden bu oyunları oynamaya bu kadar zaman harcıyorlar? Araştırmacılar çocukların bilgisayar oyunlarından nasıl etkilendiklerini araştıradursunlar, cevap bulmamız gereken başka bir soru daha var: Çocuklar bu oyunları *neden* oynamak istiyorlar? Uykusuz kalmayı göze alıp gece saat üçe kadar zombileri öldürmenin cazibesi ne? Eğlence mi? Cevap bu kadar basit değil. Çocukların bu oyunlara bu kadar çekilmesinin sırrı bu oyunların gerçek hayattaki ihtiyaçlarına cevap verebilmesi.

Rochester Üniversitesi'nden Scott Rigby, çocukları bilgisayar oyunları oynamaya çeken psikolojik etkenleri araştırmış. Çocukların oyunda her "level" atladıklarında, her zorluk seviyesini başarıyla geçtiklerinde, her bölümün sonundaki zor karakteri yendiklerinde bir yeterlilik ve başarı duygusu yaşadıklarını saptamış. Hayatınızda bir zorluğun üstesinden geldiğinizde hissettiğiniz başarı duygusunun ne kadar

tatmin edici olduğunu düşünün. Çocukluğunuzda kazandığınız ufak başarılarınızın bile sizi ne kadar gururlandırdığını ve iyi hissettirdiğini hatırlayın. Bilgisayar oyunları her ne kadar simülasyon bir dünyada geçse de yaşattığı gurur duygusu çok gerçek.

Bilgisayar oyunları çocuklara, evden okula, okuldan eve, kısıtlamalarla ve ebeveynlerinin kontrolü altında geçen hayatlarından farklı bir alternatif olarak özgürlük duygusunu yaşayabilecekleri bir sanal gerçeklik ortamı sunuyor.

Bilgisayar oyunları gerçek hayatın aksine çocuklara sınırsız bir dünya sunuyor. *Grand Theft Auto (GTA)* ve *Counter Strike* gibi oyunlarda çocuklar evlerinin güvenli ortamlarında, arabalardan ve helikopterlerden atlayabiliyor, savaş cephelerinde rehineleri kurtarıyorlar. Benzer bir şekilde, oyuncunun simülasyon bir gerçeklik kurmasını sağlayan *Minecraft* gibi oyunlar çocukların yaratıcılıklarına sonsuz imkânlar sunuyor. *Sims* gibi sanal insanların hayatlarını yönettiğiniz oyunların gerçek hayattaki evcilik oyunundan farkı yok. Gerçek hayattaki evcilikte sarışın ya da esmer bebek seçenekleri arasında sıkışıp kalan çocuklar *Sims*'te her karakterin burun deliklerinin şekline kadar karar verebiliyorlar. Bir karakterin rolüne girilebilen oyunlar çocuklara bağımsızlık hissi yaşatıyor. Bilgisayar oyunları çocuklara ve gençlere evden okula, okuldan eve, kısıtlamalarla ve ebeveynlerinin kontrolü altında geçen hayatlarından farklı bir alternatif olarak özgürlük duygusunu yaşayabilecekleri bir sanal gerçeklik ortamı sunuyor. Böyle bir özgürlüğü ve kontrol duygusunu kim istemez ki?



Ekran başında oyun oynamanın çocukların diğer insanlarla ilişki kurmasına katkı sağladığına inanmak zor olabilir ancak özellikle son yıllarda oyunların birçoğuna eklenen çevrimiçi sohbet özelliği sayesinde çocuklar hem tanıdıkları hem de tanımadıkları akranları ile okuldan sonra da sosyalleşmeye devam ediyor. Kulaklıklar üzerinden konuşarak takımlar halinde savaş oyunları oynayabiliyor, arkadaşlarıyla köyler kurup ekinlerini paylaşarak sanal çiftliklerini büyütebiliyorlar. Böylece en temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan ilişki kurma ve sosyalleşme ihtiyaçlarını oyun oynarken karşılayabiliyorlar. Kendi sosyal ağlarının içinde takım olma duygusunu ve kendi takımlarının vazgeçilmez bir parçası olma hissini yaşıyorlar.

Harvard Üniversitesi öğretim üyelerinden Kutner ve Olson (2008) çocuklarla yaptıkları görüşmelerde, onların bilgisayar oyunları oynama nedenlerini aşağıdaki sırayla tespit ettiler:

1. *Eğlenceli olduğu için.*
2. *Heyecan verici olduğu için.*
3. *Sıkıldığımda yapabildiğim bir aktivite olduğu için.*
4. *Zorlukları aşmayı sevdiğim için.*
5. *Yarışıp kazanabildiğim için.*
6. *Rahatlamama yardımcı olduğu için.*
7. *Yapacak başka bir şey olmadığı için.*
8. *Silahları sevdiğim için.*
9. *Kendi dünyamı kurabildiğim için.*
10. *Yeni şeyler öğrendiğim için.*
11. *Problemlerimi unutturduğu için.*
12. *Öfkemi çıkarmama yardımcı olduğu için.*
13. *Arkadaşlarım oynamayı sevdikleri için.*
14. *Başkalarına nasıl oynandığını öğretmek için.*
15. *Daha az yalnız hissetmek için.*
16. *Yeni arkadaşlar edinmek için.*

Çocukların normal hayatı aslında bir hayli rutindir: Okuldan eve gelip ödev yapmak, yemek yemek, uyumak ve yeniden okula gitmek. Anne babaları ve öğretmenleri, onların yapmaları gereken şeyleri söyler, okulda ise eğitim sisteminin yavanlığından dolayı yaratıcılıklarını ortaya koyamazlar. Maalesef bu düzen içinde çocukların kendilerini bulabilmelerine, hayal kurabilmelerine, olmak istedikleri şeyi denemelerine fazla yer yok. Bilgisayar oyunları, çocuklara ve gençlere güç, zafer ve özgürlük gibi duyguları deneyimlemeleri ve bunlar hakkında hayaller kurabilmeleri için olanak verir. Bu yüzden bir futbol oyuncusu olmayı, bir ordu yönetmeyi veya

zombi öldürmeyi sanal olarak deneyimlemeye can atmaları hiç şaşılası değil. Bilakis dijital ortamda yaşadıkları bu deneyimler hayal güçlerinin gelişimi açısından çok önemli.

"Pek çok popüler oyunun içinde zengin bir hikâye anlatılır. Tıpkı filmlerde olduğu gibi oyun karakterlerinin de birbirinden farklı hikâyeleri ve her hikâyede özdeşim kurulabilecek pek çok öğe vardır. Her oyunun anlattığı hikâye farklı temaları işler.

Bir örnek vermek gerekirse popüler The Last of Us *oyununda başkahraman Ellie ve Joel'un hikâyesine göz atalım. Oyunun hikâyesinde insanları saldırganlaştıran bir mantar insanların bir bölümüne bulaşmış bu yüzden askeriye karantina alanları kurmuştur. Ellie karantina bölgesinin dışında doğmuştur ancak mantara bağışıklığı olduğunu keşfetmiştir. Onu karantina bölgesine almaya çalışan ve salgının başlangıcında kendi kızını kaybeden Joel, bu noktadan sonra Ellie ile birlikte hayatta kalmaya çalışır. Zamanla aralarında bir sevgi bağı gelişir ve bir baba-kız ilişkisine evrilir. Oyunun hikâyesinde özellikle kayıp, yas, fedakârlık, aile bağları gibi önemli temalar işlenmektedir."*

Teknolojinin gelişmesiyle beraber bilgisayar oyunlarında da gerçeklik ve sanallık birbirine çok yaklaşmaya başladı. Oyunlar artık *Tetris*'in iki boyutlu düzleminden reel hayatın üç boyutlu düzlemine geçerek gerçekliğe çok yakın bir deneyim sunuyor. Oyunlar, üç boyutlu sinema teknolojisinden tutun da kişinin 360 derece oyunun içine girmesini sağlayan "Virtual Reality" (VR) teknolojisine kadar gerçekliğe çok yakın bir seviyeye geldi. Gerçek hikâyeler, gerçek karakterler ve gerçek mekânlar da eklendikçe oyunların daha inandırıcı olduğunu görüyoruz. Örneğin, yakın geçmişte çok popü-

ler olan *Pokemon Go*, telefonunuzun kamerasını evinizdeki kanepeye çevirdiğinizde bir pokemon görmenizi sağlayarak oyun dünyasında çığır açmıştı. Günümüzde, telefonunuza yükleyeceğiniz bir emlak oyununda yan apartmanınızı satın alabilme ya da en yakın parka gidip dijital gerçeklikte pokemon avına çıkma şansınız var. On sene öncesine kadar tüm bunları tahayyül bile edemezken artık oyunların birçoğunun dijital dünya ile gerçek dünya arasındaki çizginin üzerinde konumlanabilmesi her yaştan insan için ilgi çekici.

Çocukların ekrana bakmasının bir diğer nedeni de oyunların aynı anda pek çok duyu organımıza hitap ederek ilgimizi hep en üst seviyede tutacak şekilde hazırlanmış olmaları. Bilgisayar oyunlarında çok fazla aksiyon, çok fazla renk ve çok yüksek düzeyde bir görsellik kullanılır. Ayrıca çoğu oyunun bir hikâyesi vardır. Hikâyenin akışı oyuncunun oyundan kopmamasını sağlar. İnsana kontrol duygusu verir; her yaptığının oyun üzerinde direkt bir etki doğurması veya anında karar almak zorunda olmak heyecan ve güç duygusunu artırır. İnternet üzerinden bu oyunları diğer insanlarla oynamak rekabet duygusunu besler, kişiyi hırslandırır. Özellikle gerçek hayatında belirli alanlarda kendisini başarılı hissedemeyen çocuklar için bu oldukça önemli bir duygudur. Gerçek hayattaki başarısızlık duygularını oyun alanındaki başarıları ile ikame edebilirler.

Oyun oynama platformlarının yayınladığı raporlar doğrultusunda 2019 yılında Türkiye'de en çok oynanan bilgisayar oyunları şunlardır:

PUBG
Fortnite
FIFA
Tom Clancy's Rainbow Six Siege
League of Legends (LOL).

Football Manager
World of Warcraft
Overwatch
Battlefield
Call of Duty

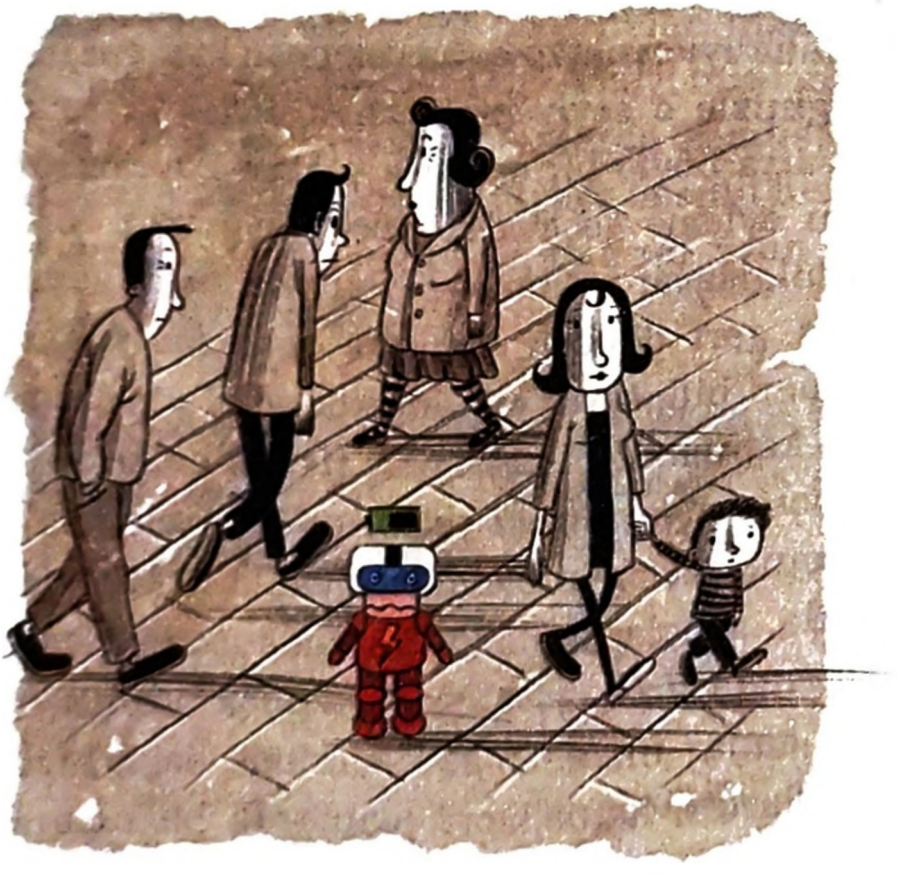
BİLGİSAYAR OYUNLARI ZİHNİ NASIL DEĞİŞTİRİR?

Çocuklar ve gençler, beyinleri henüz gelişme aşamasında olduğundan inanılmaz bir hızda öğrenir ve çevrelerindeki neredeyse her şeye bir yetişkinden çok daha hızlı adapte olabilirler. Bilgisayar oyunlarında çokça zaman geçiren çocukların ve gençlerin zaman zaman sanal gerçekliğe adaptasyonları gerçek hayatla baş etmelerini zorlaştırabiliyor. Bilgisayarın açma-kapama düğmesi, çocukların sanal ve gerçek olan arasında inanılmaz hızlı geçiş yapabildiği bir portal. Bir düğmeye basarak gerçekliği kapatabilmek çocukların zihinlerinde de bazı değişimlere neden oluyor.

Bir oyunda "öldüğünüzde" baştan başlayabilir veya bir "level"da daha iyi oynayıp daha çok puan kazanabilmek için kendi isteğinizle o seviyenin başına dönebilirsiniz. Ancak gerçek hayatta böyle bir seçenek yoktur. Davranışlarımızın sonuçlarını eyleme geçmeden önce düşünmek zorundayız. Çok fazla bilgisayar oyunu oynayan gençler de zamanla hareketlerinin geri dönüşü olmayan sonuçlar doğurduğunu unutur, aynen bilgisayar oyunundaki gibi başa dönebileceği zannına kapılabilir. Daha kolay risk alır, daha kolay kalp kırar ve davranışlarının sonuçlarını öngöremeyebilir. Risk alma davranışı her gün oynanan oyunla beraber defalarca yapıldığında, gençlerin otokontrolünde azalma ve pervasız davranışlarında artış görülebilir. Gerçek hayatta mümkün olmayacak kadar umursamaz davranma özgürlüğü sadece oyunlarda vardır, hatta kimi oyunlarda bu umursamazlık ödüllendirilmektedir.

Bilgisayar oyunlarının heyecanına alışmışken kırk dakika boyunca derste oturmanın durağanlığı çocuklara sıkıcı gelir.

Oyun sırasında kendini oldukça güçlü ve kontrollü hissedebilen gençler normal hayata döndükleri zaman kendilerini tam tersine güçsüz, etkisiz ve amaçsız hissedebilirler. Oyunda çok belirgin bir amaç vardır, bir sonraki seviyeye geçmek, oyunu bitirmek, diğer insanları yenip birinci olmak. Ancak gerçek hayatta kendilerine hedef belirlemekte zorluk çeken gençler, gerçek hayatın kaosundan ve zorluklardan çok rahatsız olabilirler. Hayatın gerektirdikleriyle baş etmekten, kontrolü başkasına vermekten ve hayatın durağanlığından bunalırlar. Zihinleri oyundaki her şeyin çok hızlı akıp değişmesine alışmışken, kırk dakika boyunca derste oturmanın durağanlığı onlara çok sıkıcı gelir. Gerçek hayat dijital dünyadaki oyunların verdiği heyecanla yarışamaz.



Oyunlarda hedefler net, hedefe ulaşmak için yapılması gerekenler kesin, karakterlerin iyi ve kötü özellikleri çok belirgindir. Oysa gerçek hayat tam aksine, öngörülemez, tahmin edilemez olaylarla dolu ve zaman zaman kaotiktir. Oyundaki karakterler ya iyidir ve kahramandır, yahut kötüdür ve düşmandır. Oysa gerçek hayatta herkesin hem iyi hem kötü özellikleri vardır. Oyunda verilen kararları uygulamak kolaydır, sonuçlar tahmin edilebilir niteliktedir ve kararın sonucunu belirleyen çok fazla etken yoktur. Oysa gerçek hayatta bir kararı eyleme geçirmek, girift sosyal bağlantıları kontrol edebilmek, o kararın diğer insanlar üstündeki etkisinin sorumluluğunu alabilmek zorlu bir süreçtir. Oyundaki karakterlerin sırları veya gizli niyetleri yoktur ama gerçek hayatta insanlar derinliklidir. İnsanların, insan ilişkilerinin karmaşıklığı ve çok katmanlılığı oyunların "basitliği" ile tezattır.

"*Bilgisayar oyunlarının çocukları nasıl etkilediğine dair süregelen tartışma 1999 tarihli Amerika'daki Columbine Lisesi katliamıyla yeniden alevlenmişti. Aynı lisede okuyan Eric Harris ve Dylan Klebold adlı iki 12. sınıf öğrencisi, yaptıkları katliamda on iki öğrenci ve bir öğretmeni öldürdükten sonra kendi hayatlarına son verdiler.*

İki öğrencinin de Doom *ve* Quake *gibi birinci şahıs nişancı (first person shooter) yani oyuncunun karakterin gözünden oynadığı ve düşmanları vurarak öldürdüğü bilgisayar oyunlarını sevdikleri biliniyordu. Hatta Doom oyunu gerçekçiliğinden ötürü Amerikan ordusu tarafından satın alınarak gerçek askerlerin eğitiminde kullanılmıştır. Bu yüzden, oynamayı sevdikleri şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının gerçekleştirdikleri katliamda bir etkisi olup olmadığı konusu medyada çok konuşuldu.*

Oysa sonradan ortaya çıkan veriler Harris ve Klebold'un şiddete eğilimlerini seneler önce göstermeye başladıklarını ancak yetişkinlerin bu duruma müdahale etmediklerini kanıtlıyor. Harris'in cinayet fantezilerini anlattığı bir internet sitesi olduğu, sitenin okuldaki arkadaşları ve öğretmenlerine yönelik pek çok şiddet eğilimli tehdit içerdiğini ve hatta bunun polis tarafından görülerek evine baskın düzenlendiği ortaya çıktı. Ayrıca, iki öğrencinin de okul ödevlerinde sıklıkla "uygulamak istedikleri şiddetten" bahsettikleri ve öğretmenlerinin endişe duyarak ailelerine haber verdiği öğrenildi.

Yani aslında şiddet eğilimi olan çocuklar bu eğilimlerini başka pek çok şekilde de haber veriyorlar. Yalnızca oynadıkları oyunlara değil onların gösterdiği tüm işaretlere dikkat etmemiz gerekiyor."

Kişiler oyunun gerçek olmadığının her ne kadar farkındaysa da oyundaki olaylara insani tepkiler verirler. Bir araştırmada, oyunda kişilerin ahlaki kararları nasıl verdiği ve bu kararların oyun esnasında onları duygusal açıdan nasıl etkilediğine bakılmış. Araştırmanın başında katılımcılara "ahlaki değerler"le ilgili bir anket yapılmış, ardından da şiddet içerikli bir bilgisayar oyunu oynatılmış. Oyun sırasında, kişinin diğer oyun karakterlerine kötü bir davranış sergilediğinde kendisini suçlu hissettiği, ama bu duygunun onun daha sonraki kararlarını etkilemediği ortaya çıkmış. Ayrıca suçluluk duygusu, oyundan aldıkları hazzı da etkilemiyor. Yani buradan ulaştığımız sonuç şudur: Kişi yaptığının yanlış olduğunu bilir ve oyunda da olsa suçluluk duyar, ama oyun içindeki davranışlarını ve kararlarını olumlu yönde değiştirmez.

"Oyun Yüzünden Altına Kaçıran Çocuk"

On iki yaşında bir çocuk. Altına kaçırma şikâyeti ile psikiyatriste getirildi. Baba çok yoğun bir şekilde işiyle meşgul. Anne çocuğuyla çatışmadan kaçınmak için, âdeta teknoloji üssü haline gelmiş odasında gece gündüz oyun oynayan çocuğuna göz yumuyor. Çocuk neredeyse bütün zamanını bilgisayar ve oyun konsollarının önünde dijital oyunlar oynayarak geçiriyor. Çocuk kakasını kaçırıyor zira oyunun başından kalkamıyor. Zamanla bu problem yalnızca oyun başında olmaktan çıkıp hayatının tüm alanlarına yaygınlaşmış. Bu sorundan dolayı birçok yere gitmiş ancak fayda görememişler, çünkü herkesin ortak önerisi olan dijital teknoloji kısıtlamasını uygulayamıyorlar. Baba bazen yasaklar getirerek ya hep ya hiç tarzı bir yaklaşımla sorunu çözmeye çalışıyor. Çocuğun yatılı bir okula yerleştirilmesiyle sorun zaman içinde daha sağlıklı bir boyuta geriliyor.

DİKKAT VE KONSANTRASYON

Ebeveynlerin ve eğitimcilerin yeni dönemdeki ortak endişesi çocukların dikkat sürelerinin giderek kısalması. Eskiden ders dinlerken ve ödev yaparken daha iyi konsantre olabilen çocukların günümüzde çok daha çabuk sıkıldıklarını ve molaya daha sık ihtiyaç duyduklarını görüyoruz. Bazıları bu dikkat dağınıklığı probleminin teknolojinin gelişmesi ile hayatımıza giren akıllı telefonlardan ve bilgisayar oyunlarından kaynaklandığını söylüyor. Dikkat dağınıklığı, konsantrasyon bozukluğu ve hareketlilik ile tanımlanan Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) günümüzde çocuk psikiyatristleri tarafından en sık konulan tanılardan biri ve son yirmi otuz yıl içinde eskisinden on kat fazla çocuk bu tanıyı alacak düzeyde dikkat eksikliği yaşıyor.

Dijital dünyanın ve medyanın, beyinleri gelişim aşamasındaki çocuklar ve ergenler üzerinde nörolojik etkileri olduğu pek çok araştırma tarafından kanıtlandı. Araştırmalar, özellikle küçük yaştaki çocukların daha çok etkilendiğini gösteriyor. Washington Üniversitesi'nden Dimitri Christakis'in yürüttüğü araştırmaya göre, 1-3 yaş arasındaki çocukların bir gün içinde televizyon izledikleri her saat, 7 yaşına geldiklerinde dikkat eksikliği yaşama risklerini %10 artırıyor. Araştırmalar DEHB'nin önemli oranda genetik etmenlerden kaynaklandığını vurguluyorlar ancak pek çok genetik temelli problem gibi DEHB de doğduktan sonra oluşan çevresel faktörler ile tetiklenebiliyor.

Dijital dünya, çocukları âdeta uyaran bombardımanına tutuyor. Çocukların zihinleri de doğal olarak hızlı sahnelere, renklere, seslere ve dikkatlerini sırf birkaç saniyeliğine çekmek için tasarlanmış şeylere kayıyor. Eğitim sistemi de çocukların derslerde daha çok odaklanabilmeleri için kendini yenilemekte ve ders materyallerinin içine daha fazla görsel, işitsel uyaran eklemekte. Yani aslında çocukların dikkat süreleri kısaldıkça, onların dikkatini çekmek için giderek daha fazla uyaran kullanmaya başlıyoruz ve böylece çocukların da dikkat süresi giderek kısalıyor. Bu madde bağımlılıklarında kişinin aldığı maddeye karşı tolerans geliştirmesi ve giderek daha fazla maddeye ihtiyaç duymasına benzer bir döngü.

Şimdi bir deney yapalım. Sevdiğiniz, hızlı, aksiyon dolu bir film izleyin. Adrenalininizin yükseldiği bu iki saatin ardından sevdiğiniz bir kitabı açıp okumayı deneyin ve dikkatiniz dağılmadan ne kadar ilerleyebileceğinize bakın. Fazla ilerleyemediğinizi ve aklınıza başka şeyler geldiğini fark edeceksiniz. Aşırı uyarılmış bir sinir sisteminin sakinleşmesi ve normal haline dönmesi zaman alır. Yani zihniniz bir anda beşinci vitesten birinci vitese düşemez. Düşünün, siz be-

yin ve sinir sistemi gelişimi tamamlanmış bir yetişkinsiniz ama iki saatlik bir aşırı uyarılmadan ne kadar çok etkileniyorsunuz. Bilgisayar oyunlarının aşırı uyaran yüklemesi ile saatler geçiren, beyin gelişimini henüz tamamlamamış küçük çocukların bundan nasıl etkileneceğini kendinizden pay biçerek tahmin edebilirsiniz.

Çocukların dikkat süreleri kısaldıkça, onların dikkatini çekmek için giderek daha fazla uyaran kullanmaya başlıyoruz ve böylece çocukların dikkat süresinin giderek kısaldığı bir döngü oluşuyor.

Yapılan pek çok çalışma, aşırı internet kullanan ve bilgisayar oyunları oynayan çocuklarda DEHB'nin daha yaygın olduğunu ortaya koyuyor. Peki bu sonuç bize neyi gösteriyor? Araştırmacıların bu konuda yapılan çalışmalardan öğrendikleri şey şu: Bilgisayar oyunlarının DEHB'ye yol açtığını gösteren bir bulgu yok ancak bu oyunları fazla oynayan çocuklar arasında dikkat ve konsantrasyon problemlerinin daha yaygın olduğu da bir gerçek. Ancak çocukların dikkat sürelerinin kısalması ile dikkat bozukluğu yaşamaları arasında fark olduğunun altını çizmek gerekir. Hayatın akışı hızlandığı için gençlerin dikkat sürelerinin kısalması, yeni çağa adapte olmaya çalışan genç zihinlerin yapılanma şekli aslında.

"Zihniniz bir anda beşinci vitesten birinci vitese düşemez. Aşırı uyarılmış bir sinir sisteminin sakinleşmesi ve normal haline dönmesi zaman alır."

Yapılan araştırmaların niteliği gereği, bilgisayar oyunlarının mı çocukların dikkatini azalttığı, yoksa dikkat problemi yaşayan çocukların mı bilgisayar oyunlarına yöneldiğini tespit etmek çok zor. Ancak bu etkileşimin iki yönlü olabileceğini ve ikisinin de birbirini pekiştirdiğini söyleyebiliriz. İnsan doğasında hiçbir etkileşim tek yönlü olmaz. Dikkati çabuk dağılan ve sürekli sıkılan bir çocuk bilgisayar oyunlarını hareketli bulduğu için ekran karşısında daha fazla vakit geçirebilir; ancak sahnenin sürekli aktığı, gelen tepki ve geribildirimlerin sürekli değiştiği hızlı oyunları bu kadar fazla oynamak da zaten dikkat eksikliği olan çocuğun gerçek hayatta ilgisinin çok daha kolay dağılmasına sebebiyet verebilir.

Çocuğunuzda dikkatini verme sorunu var mı?

- *Çocuğunuz sık sık ev ödevlerini getirmeyi unutuyor mu?*
- *O etkinlikten buna zıplıyor mu? İşlerini sabırla yapmaktan kaçınıyor mu?*
- *Sanki sizi dinlemiyormuş gibi geliyor mu?*
- *Yatak odası aşırı dağınık mı?*
- *Talimatları dinlemekte zorlanıyor mu?*

Çocuğunuz hiperaktivite belirtileri gösteriyor mu?

- *Çocuğunuz yerinde durmuyor, semazen gibi dönüp duruyor mu?*
- *Dükkândaki her şeye dokunmak istiyor mu?*
- *Sessiz işler onları eğlendirmiyor mu?*

Çocuğunuz dürtüsel mi?

- *Eyleme geçmeden yahut konuşmadan önce düşünmeyen çocuklar dürtüseldir.*
- *Hatalarından öğrenmez, başkalarının konuşmalarını keser, yanlışlarından kolay kolay vazgeçmezler.*

Hiperaktif ve dürtüsel çocuklar için riskler:

- *Oyunları ve interneti kapatma güçlüğü*
- *Vites değiştirme, yavaşlama güçlüğü*
- *Tehlikeli dürtüsel davranış riski*
- *Dijital teknoloji tarafından çok fazla uyarılma riski*
- *Şiddet ve aşırı uyaran içerikli oyun ve filmlere düşkünlük*
- *Daha fazla internet bağımlılık riski*
- *Daha fazla sorunlu kullanım riski*

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARIN VİDEO OYUNLARINI BIRAKMALARI ÇOK GÜÇTÜR!

Onlara kolay anlaşılan, net sınırlar koyun; zamanı hatırlatan bir uyaran verin. Kapanmadan on beş dakika önce ve beş dakikada bir uyarın, sonra ne yapacağınızı konuşun. Hâlâ kapatmakta zorlanıyorsa cesaretlendirin. Dikkat değiştirebilmek bir hünerdir.

Çevrimiçi ortamda "hızlı tıklama" özelliği dikkat eksikliği olan çocukların beyinleri için neredeyse mükemmel bir tasarımdır. Bu hem iyi hem de kötü olarak değerlendirilebilir. Kötü olan şu ki *dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu* internet ve oyun oynama alışkanlığıyla yakından ilişkili. Bu teknolojinin çok özenli bir mühendislikle, dikkat çeldirici ve kendini pekiştirici olarak tasarlandığını biliyoruz. O halde bu durum dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileri taşıyan milyonlarca çocuk için ciddi bir problem teşkil ediyor olmalı. Her gün bu çocukların pek çoğu teknolojiyi hayatlarına daha sağlıklı bir biçimde dahil etmenin çözüm ve stratejilerini aramaya devam ediyorlar.

Önemli bir tıp dergisi olan *JAMA*'da 2018 yılında yayınlanan ilginç bir çalışma, teknolojiyi çok sık kullanan genç

insanların dikkat eksikliği belirtilerini daha kolay geliştirdiğini ortaya koydu. Elbette bu çalışmayı teknolojinin dikkat eksikliğine yol açtığı yönünde kesin bir kanıt olarak düşünemeyiz ama yine de yoğun teknoloji kullanımın nasıl bir dikkat problemine yol açtığı hakkında bize bir fikir veriyor. Dikkat eksikliği olan çocukların beyinlerinde ortalama bir çocuğa göre daha az *dopamin* reseptörü vardır. Bu yüzden uyarıcı ilaçlar onlara daha iyi yardımcı olabiliyor. Beyinleri oyun veya video gibi bir şey tarafından uyarıldığında ise bu, altta yatan durumu çoğaltıyor. Bu çocuklar sürekli uyarılma arıyorlar. Sürekli uyarılma peşinde koşuyorlar ve teknoloji onlara gerçekten de bunu sağlıyor. Bir kez internete bağlanmayagörsünler artık onların teknolojiyi kullanmalarını önlemek çok zordur. Dikkat eksikliği çekenlerin beyin gelişiminde bir kusur var: Planlama, işleri yürütme ve yüksek düzeyde muhakeme yapma gibi işlevlerle meşgul beyin kısmı olan *ön beyin* daha yavaş gelişiyor. Yani ön beynin gelişimi, diğer gençlere göre, dikkat eksikliği olan çocuklarda daha yavaş. Bunun sonucunda, kendini düzenleme, duygularını düzenleme gibi melekeler biraz daha zor olgunlaşıyor; dürtüsellik daha yaygın biçimde karşımıza çıkıyor. Bu beyinler çok güçlü ve hızlı bir Ferrari gibi, fakat bisiklet frenlerine sahip.

İnsanlar sosyal medyayı kullandıkça kendilerini daha kötü hissediyorlar. Sosyal medyada ne kadar uzun süre geçirirsek duygusal iyilik hissimiz bundan o kadar olumsuz etkileniyor. Özellikle ruhsal sorunları olan çocuk ve ergenlerin sosyal medyada geçirdiği vaktin kısıtlanması gerek. Çocuklar için uykunun en öncelikli konu olması gerekir. Biraz daha sıra dışı özellikler taşıyan bu çocuklar için uyku daha da önemlidir. Zaten huzursuz olan çocuklar iyi uyuyamadıklarında sıkıntıları giderek ciddileşiyor ve başka davranışsal problemlere geçit veriyor. Çocuğunuzun sosyal medya kullanımını dikkatle takip edin ve oraya ne kadar duygusal

yatırım yaptığının farkında olun. En fazla duygusal yatırım yapan çocuklar, altüst olmaya, hayal kırıklığı yaşamaya en yatkın çocuklardır. Ve bu çocuklar çok kolay anksiyete ve depresyonun içine yuvarlanabilirler. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu uzmanları en önemli şeyin teknoloji konusunda tutarlı anne baba olduğunu söylemektedir. "Ödevin bitmeden sosyal medyaya giremezsin" tutarlılığı getiren kurallardan bir tanesidir. "Ödevin bitmeden telefonunu geri alamazsın" bir başka kuraldır. Zamanlayıcıları sınırlara uyup uyulmadığı konusunda devreye sokabilirsiniz, böylece elimizde anne ve babanın suçlamasından daha etkili ve objektif bir değerlendirme aracı olur. Çocuklarınız teknolojiden teknolojik olmayan uğraşlara geçtiği her seferinde onları ödüllendirin ve övün, doğru yaptığı her işi takdir edin. Bazı günler kendilerini çok sıkıntılı hissettiklerinde teknolojiyle daha fazla haşır neşir olmak isteyeceklerdir, onları anlayışla karşılayın. Onlara hedeflerinin ne olduğunu sorun: "Senin dikkatini çelen şey nedir, senin için sınır koymada makul görünen şartlar nedir?" Eğer kuralları birlikte belirlerseniz çocuklar kuralları takip etmek konusunda daha gayretli olacaktır.

Otizmi veya dikkat eksikliği olan çocukların çevrimiçinde ne yaptıklarını takip etmek bu yüzden çok daha büyük önem taşır. Çocukların size teknolojiyle ilgili ne anlattıklarını sabırla dinleyin, konuşmada yer alın. Depresyon için risk etkenlerinden bir tanesi düşük özgüvendir. Düşük özgüven, yüksek yoğunluklu sosyal medya kullanımıyla birleştiğinde depresyona zemin hazırlayabilir. Eğer çocuklarınız kendilerini kötü hissediyorsa onlarla oturup uzlaşın. Hem çevrimiçinde onlara kendilerini ifade edebilecekleri kadar zaman tanıyın hem de arada teneffüs vermelerini, oradan uzaklaşmalarını sağlayacak bir ilgi ortamı hazırlayın. Çevrimiçinde çok fazla onay arama davranışı özellikle kızlar için tehlike işaretidir. Çocuklarınızla internet ortamında neler

gördüklerini, nelere tanık olduklarını konuşun. Herhalde çocuklarınızın rol modelinin *Kardashian kardeşler* olmasını istemezsiniz.

Bilgisayar oyunları ve akıllı telefonlar gibi dijital dikkat dağıtıcıların zarar verdiği bir diğer şey de uykudur. Çocukların ve ergenlerin çoğu yatmadan önce telefonları üzerinden arkadaşlarıyla yazışmaya devam eder ya da telefondan oyun oynarlar. Arkadaşlardan mesaj beklemek ya da oyun oynamak uykuya geçmesi gereken beyinlerini uyandırır. Ayrıca, beynimiz ekranlardan gelen ışığı güneş ışığı ile karıştırarak, vücuda "uyku zamanı" olduğunu haber veren melatonin hormonunu salgılamaz. Bu yüzden telefonlara ekranlardan gelen mavi ışığı kesen "gece modu" ayarları eklenmiş olsa da ekran ışıkları her zaman uykuyu kaçırır, bölük pörçük uyunmasına ya da uykunun yeterince kaliteli olmamasına yol açar. Dikkat, hafıza, öğrenme hızı gibi pek çok bilişsel beyin fonksiyonu, kişi kaliteli uyku uyumadığı zaman bozulur. Bu yüzden yatmadan en az yarım saat öncesine kadar ekranlara bakılmaması tavsiye edilir.

ŞİDDET, DUYARSIZLAŞMA VE ÖFKE

Amerikan Psikoloji Birliği 2015 yılında, şiddet içerikli oyunlarla ilgili yapılan çalışmalar üzerine bir rapor yayınladı. Buna göre çocukların şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynamaları ile şiddet içerikli davranışlara, düşüncelere sahip olmaları ve daha az empati hissetmeleri arasında bir bağlantı var. Ayrıca Amerikan Pediatri Akademisi de televizyon, film, müzik ve bilgisayar oyunları aracılığıyla şiddete maruz kalan çocuklarda saldırgan davranışların, kâbusların, korku ve şiddete karşı duyarsızlaşmanın arttığını buldu. Şiddet içerikli bilgisayar oyunları ve gerçek hayatta çocukların gösterdiği şiddet davranışları arasında bulunan bu bağ-

lantıların ne anlama geldiğini anlatmadan önce, ne anlama "gelmediğine" bakalım.

Şiddet içerikli bilgisayar oyunları, çocukların saldırgan davranışlar göstermelerinin en büyük nedeni değildir. Aile içinde psikolojik ya da fiziksel şiddete maruz kalmak ya da tanık olmak, ebeveynlerin uyguladığı sert disiplin yöntemleri, çocuğun okulda ya da akranları ile yaşadığı problemler, çocuğun mizacı gibi pek çok faktörün çocukları bilgisayar oyunlarından daha fazla şiddete yönelttiği bilinmektedir. Henüz duygularını kontrol edebilecek zihinsel gelişimi tamamlamamış olan çocuklar öfke hissettikleri zaman saldırgan davranışlarda bulunabilirler. Üzüntü, korku, hayal kırıklığı gibi birincil duygular çocuklarda genellikle öfke olarak görülür ve saldırgan davranışlara yol açabilir. Ayrıca çocuklara her ne kadar "şiddetin kötü bir şey olduğunu" söylesek de çocuklar izleyerek, taklit ederek ve rol model alarak öğrenirler. Bu yüzden çocukların hem evde hem medyada nasıl örnekleri izlediğine dikkat etmek gerekir.

Her çocuğun bilgisayar oyunlarındaki şiddetten aynı şekilde etkilendiğini söylemek doğru olmaz. Çocukların kendi geçmişleri, mizaçları, yaşadıkları ortam gibi pek çok kişisel faktör bu oyunlardan nasıl etkilendiklerini belirler. Yapılan araştırmalarda çocukların bilgisayar oyunu oynamadan önceki öfke seviyeleri ölçülmüş ve oyun oynadıktan sonra gösterdikleri öfkeli ve saldırgan davranma eğilimleri karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre baştaki öfke ne kadar yüksekse, oyun oynadıktan sonra ölçülen öfke ve saldırganlık düzeyi de o kadar artmakta. Yani bu oyunlar, halihazırda öfkeli çocukları diğer çocuklara göre daha fazla etkiliyor. Bu bağlamda, çocukların oyunlardaki şiddetten daha az etkilenmesini sağlayan faktörler de bulunmaktadır. Bu faktörlerden en önemlileri ebeveynlerle yakınlık, okula bağlılık, akranları ve ebeveynleri tarafından nasıl muamele gördükleri ve çocukların mizacıdır.

Sadece internet değil, kullandığımız tüm medya araçları şiddet dolu. Televizyondaki diziler de, haberler de, sinemadaki filmler de, bilgisayar oyunlarındaki görüntüler de çocuklar için zararlı olabilecek şiddet sahneleri içeriyor. Hollanda'da yürütülen çalışmada, bir grup çocuğa şiddet içerikli film izletilmiş, diğer gruba da şiddet içerikli bir bilgisayar oyunu oynatılmıştır. Deneyin sonunda şiddet içerikli bilgisayar oyunu oynamış çocukların, şiddet içerikli film izlemiş çocuklara göre daha saldırgan davranışlar gösterdikleri belirlenmiş. Televizyondaki şiddetle bilgisayar oyunundaki şiddet arasındaki en önemli farklardan biri, televizyon izlerken şiddeti *pasif* bir şahit olarak izlemek ancak oyunu oynarken *aktif* biçimde deneyimlemektir. Oyuncu, oyundaki kameranın bakış açısını kendi gözleri gibi deneyimler; oyunun kahramanının gerçekleştirdiği vurma, öldürme, bomba patlatma, birinin kafasını kesme gibi kararları kendi verir. Saldırganlığın normal kabul edildiği bu vahşi dünya, çocukları şiddete duyarsızlaştırır.



Teknolojik gelişmeler sonucu bilgisayar oyunlarının gerçekçiliğinin artmasıyla, şiddet sahneleri hiç olmadığı kadar canlı ve detaylı biçimde gösteriliyor artık. Bu gerçekçilik, oyunculara her ne kadar güzel gelse de, aslında şiddeti normalleştirme konusunu daha vahim hale getiriyor. Özellikle son birkaç senedir gelişim aşamasında olan "sanal gerçeklik" (Virtual Reality) cihazları bilgisayar oyunlarında zaten yüksek dozda bulunan gerçeklik algısını tamamıyla yeni bir kademeye taşıyacak. Genellikle gözlük ya da kask gibi kafaya takılabilen bu cihazlar, kişinin görüş alanından gerçek dünyayı tamamen çıkartarak sanal dünyayı 360 derece algılamayı mümkün hale getiriyor. Bu, sadece oyun piyasasını değil, tüm bilgisayar oyunlarının paradigmasını değiştirebilecek bir gelişme. Piyasaya yeni sürüldükleri için, bu cihazların etkileri hakkında henüz araştırma yok. Ancak, bilgisayar oyunlarında halihazırda mevcut olan şiddeti normalleştirme etkisini en üst seviyeye taşıyacağına şimdiden kesin gözüyle bakmak mümkün.

Çocuk, oyunu oynamadan önce ne kadar öfkeliyse, şiddet içerikli oyunu oynadıktan sonra saldırgan davranışlar gösterme olasılığı o kadar artar.

Bilgisayar oyunlarındaki şiddetin çocukları duyarsızlaştırmasındaki etkenlerden biri de bu oyunların saatler hatta günler boyu sürmesidir. Şiddet içerikli film belki bir kere seyredilir ve biter ancak bu tip oyunların temelinde şiddete maruz kalmak, şiddet uygulamak ve şiddetin ödüllendirilmesi vardır. Oyunda şiddet uygulanarak geçilen her bölümde oyuncuların şiddet davranışları ödüllendirilir. Bir çan sesi ile köpeklerin ağzının suyunun akmasını sağlayan Pavlov'un deneyini düşünün. Şiddet de çocuğun zihninde

"ödüllendirme" ile bağdaştırıldığı zaman, beyinde şiddetin ödül getireceği ya da şiddet uygularsa zorlukları aşabileceği yönünde bağlantılar oluşur. Saldırgan düşünce biçimi norm ve alışkanlık haline gelir. Bu durumu pekiştiren oyunları her gün oynamak da zihinde bu bağlantıların canlı kalmasına ve gerçek hayata taşınabilme riskinin artmasına yol açar.

"Mafya Dizisi İzleyen Genç"

Can on altı yaşında iken ailesi tarafından terapiye getirildi. Okulda davranış problemleri yaşıyordu. Sık sık kavgalara karışıyor ve disiplin cezası alıyordu. Söze, "Altmış kişiyi dövdüm," diye başladı, "yetmiş kişi daha kaldı." Can'ın kariyer hedefi lisede kendi yaşıtı öğrencilerin tümüne boyun eğdirmek ve onlar nezdinde gücünü tescil etmekti. O günlerde popüler bir mafya dizisini dikkatle izliyor, şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynuyordu. "Dünyada başka bir seçenek yok," diyordu, "ya ezileceksin ya da ezeceksin. Ezmek dururken neden ezileyim ki?" Ancak Can bu şiddet içerikli tutumları yüzünden okuldan atılma noktasına geldi.

ŞİDDET İÇERİKLİ OYUNLAR ÇOCUKLARI NASIL ETKİLİYOR?

Gerçek hayatta şiddet gösteren çocukların hepsinin bilgisayar oyunlarından dolayı bu hale geldiğini söylemek yanlıştır. Hemen her çocuk bilgisayar oyunu oynar, ama aralarından yalnızca bazıları gerçek hayatta saldırgan davranışlar gösterir. Daha önce de söylediğimiz gibi, hiçbir çocuk fanus içinde yaşamaz; çevresi, ailesi, arkadaşları, hayat deneyim-

leri, kişisel özellikleri gibi birçok faktör çocuğun davranışlarını belirler. Eğer çocuğun genetik ve çevresel faktörlerden dolayı saldırganlık gösterme seviyesi düşükse, şiddet içerikli oyunlar oynamak bu çocuğun gerçek hayatta da saldırgan davranmasına neden olmaz. Ancak zaten genetik ve çevresel faktörlerden dolayı çocuğun potansiyel şiddet seviyesi yüksekse, bu oyunları oynamak çocuğun şiddet gösterme eşiğini aşmasına, gerçek hayatta da saldırgan davranışlarda bulunmasına neden olabilir.

Bilgisayar oyunlarının şiddet içeriği, oyuncuların diğer insanlarla empati kurma kapasitesini düşürürken provokasyona tepki verme olasılığını artırır. Bir araştırmaya göre, şiddet içerikli oyunlar oynamak, gerçek hayatta başkasının niyetini "olduğundan daha düşmanca ve agresif algılamamıza" yol açıyor. Bu araştırmada bilgisayar oyunu oynayan çocuklar iki gruba ayrılmış, ilk gruba şiddet içerikli bir oyun verilirken diğer gruba ise şiddet içermeyen bir oyun oynatılmıştır. Daha sonra da bütün katılımcılara iki insanın çatışma yaşadığı hayali bir durum verilmiş ve hikâyenin devamında ana karakter nasıl davranırdı, ne hissederdi ve ne düşünürdü gibi sorular sorulmuştur. Şiddet içerikli oyun oynayan gruptaki katılımcılar, ana karakterin çok daha agresif tepkiler vereceğini tahmin ederken, diğer gruptaki katılımcılar ana karakterden daha ılımlı ve şiddet içerikli olmayan davranışlar beklemişlerdir. Yani şiddet içerikli oyun oynayanlar, karşıdakinin niyetini ve göstereceği davranışı daha olumsuz yorumlamışlardır. Bu önyargının gerçek hayata yansıyacağı düşünülürse şiddet içeren oyunları oynayan çocukların sosyal ilişkilerinde yanlış anlamaya daha meyilli olabileceği ve muhatabının agresif tepki göstereceğini düşünerek olaylara daha saldırgan yaklaşabileceği anlaşılıyor.

Şiddet içerikli oyunlar oynamak çocukların şiddet göstermesine tek başına sebep değildir. Çocuğun saldırgan davranışlarda bulunmasında ailevi faktörler, kişilik, geçmiş deneyimler, öğrenme, sosyal iletişim becerileri, psikolojik sorunlar gibi etmenler rol oynar.

Çocuklarıyla birlikte haberleri izleyen çoğu ebeveyn, çocuklarının vahşet haberleri karşısında kendileri kadar tepki vermediğini fark etmiştir. Günümüz çocuklarının medyada, internette ve bilgisayar oyunlarında ne kadar şiddete maruz kaldıkları düşünüldüğünde şiddete karşı hissizleşmeleri çok normaldir. Kişinin bir gözlemci olarak bile şiddetin içinde bulunması, şiddete alışması, onu olaylar karşısında duyarsızlaştırabilir. Yapılan bir çalışmada, bir gruba şiddet içerikli bilgisayar oyunu diğer gruba şiddet içermeyen bir oyun oynatıldıktan sonra, hapishanede iki mahkûmun kavgası ve bıçaklama olayı gösterildi. Çocukların bu olayı izlerken kalp atışları ve terleme oranları gibi fiziksel stres belirtileri ölçüldü. Şiddet içerikli oyun oynayan katılımcıların bu şiddet olayını izlerken kalp atışlarının diğer gruba göre daha az hızlandığı ve avuç içlerinin daha az terlediği gözlendi. Şiddet içerikli oyunlar oynarken duyarsızlaşan zihinler, gerçek hayattaki şiddete de daha az tepki gösterir. Böyle kişiler şiddet kurbanı bir insanla daha az empati kurar ve duruma müdahale etmeye daha az yatkın olurlar.

Şiddet içerikli oyunların gençlerin empati seviyelerini düşürdüğü gibi başkalarına yardım etme davranışlarını da azalttığı bulunmuş. Yapılan ilginç bir çalışmada çocuklar üç gruba ayrılmış; ilk gruba oyuncunun oyundaki karakterlere

yardım etmesi gereken bir oyun (Lemmings), diğer gruba şiddet içerikli bir oyun (Lamers) ve son gruba da nötr bir oyun (Tetris) oynatmışlar. Yaklaşık on dakika sonra araştırmacı "yanlışlıkla" masadaki kalemliği yere düşürüp çocukların nasıl tepki verdiğine baktığında, amacı "karakterlere yardım etme" olan oyunu oynayanların, araştırmacının kalemleri toplamasına iki kat fazla yardım etme olasılığı bulunduğunu görmüş. Yani çocukların oynadıkları oyunun amacından ve içeriğinden ne kadar etkilendiklerini, üstelik oyunda pratik ettikleri davranışları gerçek hayata taşıdıklarını saptamış. Bu çalışma da bilgisayar oyunlarının içeriğini bilmenin ve çocuklara hep yaşına uygun oyunlar almanın önemini gösteriyor.

The Entertainment Software Rating Board (ESRB) sınıflandırma sistemi oyunların içerikleri ve hangi yaş grubuna uygun oldukları ile ilgili özellikle ebeveynlere bilgi vermek için oluşturulmuştur. Piyasaya sürülen her bilgisayar oyununun kutusunun üzerinde bu sınıflandırma sistemi ile ilgili ibare bulunmak zorundadır.



Everyone (Herkes) – Tüm yaş grupları için uygundur. Hafif düzeyde şiddet ve/ya da seyrek kötü sözler içerebilir.



Everyone 10+ (Herkes 10+) – Genellikle 10 yaş ve üzeri için uygundur. Hafif düzeyde şiddet, kötü sözler ve/ya da cinsel tema içerebilir.



Teen (Genç) – Genellikle 13 yaş ve üzeri için uygundur. Şiddet, cinsellik, vahşet, kumar, kaba konuşma içerebilir.



Mature (Olgun) – Genellikle 17 yaş ve üzeri için uygundur. Yoğun şiddet, vahşet, cinsellik ve/ya da uygunsuz konuşma dili içerebilir.



Adults Only (Yalnızca yetişkinler) – Yalnızca 18 yaş ve üzeri için uygundur. Uzun şiddet ve vahşet sahneleri, cinsellik içeren görseller ve/ya da gerçek kumar oyunu içerebilir.

OYUNLARIN FAYDALARI

Çocuklarımızın bilgisayar oyunlarının başından kalkamadığını fark ettiğimizde, hele oynadıkları oyunların vahşi içeriklerini gördüğümüzde ebeveynler olarak verdiğimiz ilk tepki, onları bu oyunların zararlı etkilerinden korumaya çalışmaktır. Oysa çocuklarımızı korumak ve onlarla daha etkili iletişim kurabilmek için onların dünyasına daha bütüncül bir bakış geliştirmemiz gerekir. Oyunların zaman zaman çocuklar üzerinde negatif etkileri olsa da pozitif etkilerini de gözden kaçırmamamız lazım. Hep birlikte oyunların yeni nesli nasıl geliştirdiğine, onları hangi alanlarda güçlendirdiğine bakalım.

- **Görsel Becerileri Gelişiyor**

Yapılan araştırmalar neticesinde, düzenli bir şekilde bilgisayar oyunu oynayan kişilerde görsel becerilerin arttığı saptanmış. Bilgisayar oyunu oynamayanlara göre daha iyi el-göz koordinasyonları olduğu, kenarlardaki nesneleri daha iyi görecek biçimde görüş alanlarının genişlediği, gösterilen objeleri daha iyi ezberleyip hatırladıkları ve görsel anlamda çevreden gelen dikkat dağıtıcı uyaranlara karşı daha dirençli oldukları da bulunmuş. Ayrıca, özellikle aksiyon oyunlarını daha fazla oynayan gençlerin görsel bir sahneden daha fazla bilgi ve detay algılayabildikleri ve gösterilen görsel bir sahnedeki hareketin olası sonuçlarını hesaplamak için daha az zaman ve bilgiye ihtiyaç duydukları görülmüştür.

Görsel dikkat becerilerinin gelişmesinin yanında bilgisayar oyuncularının gözlerinin daha iyi gördüğü bile bulunmuş! Şimdiye dek hepimiz çocuklarımızı "Televizyon izleme, gözlerin bozulacak," diye uyardık ama galiba bu konuda da bildiklerimizi birazcık değiştirmenin zamanı geldi. Araştırmacılar ortalama düzeyde bilgisayar oynayan oyuncuların



görüşlerinin geliştiğini söylüyor. Bir araştırmada, gençlere 10 hafta boyunca bilgisayar oyunları oynatıldıktan sonra, bu gençlerin gri renk tonlarını diğer insanlara göre daha iyi ayırt edebildikleri görülmüş. Bir başka araştırmada da, göz tembelliğinden mustarip gençlerin diğer gözleri kapatılarak sadece tembel gözleriyle bilgisayar oynamaları istenmiş ve ardından yapılan testlerde gözlerinde normal seviyeye yaklaşacak derecede iyileşme olduğu tespit edilmiş.

- **Oyunlar Mesleklere Hazırlıyor**

Bilgisayar oyunlarının faydalarını araştıran Green ve Bavelier'in çalışmasındaki bulgulara göre düzenli bir şekilde bilgisayar oynayan kişiler, oynamayanlara göre "görsel dikkat"in bazı konularında daha iyidirler. Örneğin, görüş alanının bir noktasına odaklı bir şekilde sabitlenebilme ve dikkatlerini dağıtan çevresel faktörlere rağmen odaklarını kaybetmeme konusunda başarılıdırlar. Popüler bilgisayar

oyunlarının pek çoğunda oyuncu, oynadığı karakterin gözlerinden dünyayı gördüğü ve her an bir saldırı tehdidi altında kalabileceği için "odaklanma ve dikkat" becerilerini sık sık pratik eder. Buradan bakınca, aksiyon oyunları oynayanların neden bu alanda iyi oldukları kolayca anlaşılmaktadır.

Araştırmalara göre bilgisayar oyuncularından çok iyi pilotlar yetişir. Hatta bu tarz bilgisayar oyunlarını çok oynayan gençlerin, havacılıkla ilgili ve dikkat gerektiren görevlerde gerçek pilotlardan bile daha iyi performans gösterdikleri bulunmuş. Bizler bir cerrahı mesleğinde iyi yapan şeyin "onun çok çalışması, yeni çıkan mesleki makaleleri takip etmesi" olduğunu düşüneduralım araştırmalar haftada üç saatten fazla bilgisayar oynayan cerrahların bilgisayar oynamayan meslektaşlarına göre daha az hata yaptığını bulmuş. Pilotluk ve cerrahlık gibi görsel beceri ve el-göz koordinasyonu gerektiren mesleklerin eğitiminin bir bölümünün bilgisayar simülasyonlarıyla yapılması şaşırtıcı değildir.

- **Fiziksel Hareketsizliğe İyi Geliyor**

Ebeveynlerin en büyük endişelerinden biri de, çocuklarının bilgisayar başında çok uzun süre oturmaları nedeniyle hareketsiz kalmaları ve kilo almaları. Obezite günümüzde çok ciddi bir sorun haline geldiğinden ebeveynler bu konuda endişelenmekte çok haklılar. Ancak bu konuda sadece bilgisayar oyunlarını suçlamak doğru değil. Bilgisayar oyunlarının doğru bir şekilde kullanıldığı takdirde, bedensel sağlığa faydası olduğunu bile görüyoruz. Araştırmalara göre spor temalı bilgisayar oyunu oynayan çocuklar, başka tür oyunları tercih eden çocuklara göre gerçek hayatlarında çok daha fazla hareket etmeye ve spor yapmaya yatkınlarmış. Bilgisayarda spor oyunları oynamaları bu alandaki ilgilerinin bir göstergesi olabiliyor ya da bu tip oyunlar onları gerçek hayatta spor yapmaya özendirebiliyor. Özellikle halihazır-

da basketbol, voleybol, tenis gibi sporları yapan çocukların kendilerini geliştirmek ve taktik öğrenmek için bu tür bilgisayar oyunlarını seçtikleri görülüyor. Çocuklardan bazıları, oyunlarda öğrendikleri spor hareketlerini gerçek antrenmanlarda da yapmaya çalıştıklarını ve oyunların onları yeni şeyler denemeye yönlendirdiğini belirtiyorlar.

Aynı zamanda hareket algılayıcı sensörler sayesinde oyuncunun fiziksel olarak oyun oynamasını sağlayan Wii gibi tasarımlar da hareketsiz oyunlardan çok daha iyidir. Hele ki spor yapacak imkânların bulunmadığı yerlerde yaşayan insanlar için, kişinin bütün vücuduyla hareket etmesini sağlayan sanal oyunlar faydalı bile olabiliyor. Hatta internette Wii oyunları oynayarak kilo veren pek çok insanın hikâyesini görmek mümkün. Yani bilgisayar oyunu, onu nasıl kullandığımıza göre faydalı ya da zararlı olabiliyor.

- **Daha Donanımlı Bireyler Yetişiyor**

Oyuncular arası iletişimi sağlayan oyunların, çocukların/gençlerin sosyal çevrelerini ve becerilerini geliştirdiğinden bahsetmiştik. Bu tip oyunları oynayanların, çevrimiçi kurulan arkadaş gruplarında iletişim yeteneklerini geliştirmeye olanak bulduklarını görüyoruz. Aynı zamanda, oyunda aniden karşılaşılan bir krizde, ekibini kurtarmak için grubuna liderlik etme, zor kararlar verebilme, inisiyatif alabilme gibi zor öğrenilen becerileri de gelişiyor. Öte yandan oyunların hızlı temposuna alışan çocukların zihinleri, daha hızlı cevaplar verebilmelerine ve kavrayışlarının çok daha hızlı olmasına yarıyor.

Birçok oyunun konusu gerçek tarihi olaylardan alınıyor. Karakterlerin ve mekânların özellikleri, çocukların oyunda geçen kültürü öğrenmelerini sağlıyor. Birçok çocuk, Avrupa şövalyelerinin hikâyeleri, Yunan mitolojisi ya da ortaçağ tarihi ile ilk defa oyunlarda karşılaşıyor.



Günümüzde genel kültürü güçlü çocuklar bunu bol bol ansiklopedi okumaya değil bol bol bilgisayar oyunu oynamaya borçlular. Doğru oyunlar seçildiği ve dozunda oynandığı takdirde tüm bunlar sosyal becerileri geliştirerek ve yeni bilgiler kazandırarak çocukların daha donanımlı yetişmelerine katkı sağlayabiliyor.

- **Stres Atmaya Yarıyor**

Medya her ne kadar bilgisayar oyunlarının olumsuz yönlerini ön plana çıkarsa da oyunların pozitif yönlerini konuşmaya devam edelim. Örneğin, oyunların stresi azalttığını gösteren pek çok çalışma var. Yapılan araştırmada, ilk gruba "diğer oyuncularla birlikte çalışılması gereken", diğer gruba ise "birbirlerine karşı yarışmaları gereken" bir oyun oynatılmış. Sonuçlara göre iki grubun da stres seviye-

lerinde düşüş olsa da özellikle birlikte bir hedefi başarmak için oyun oynayanların daha fazla stres attığı görülmüş. Bunun sebebinin de "bu tip oyunların oyuncular arasında ortak olumlu bir sosyal deneyim fırsatı sunması" olduğu düşünülüyor.

Bilgisayar oyunları ve stresli durumlarla başa çıkma stratejilerini araştıran bir çalışmada, bilgisayar oynamayı stres atmakla bağdaştıran oyuncuların yaşamlarında zorlandıkları bir durumla karşı karşıya kaldıklarında daha fazla bilgisayar oynadıkları ortaya çıkmış. Aynı çalışmada, sosyal desteği daha az olan insanların diğer insanlara oranla bilgisayar oyunlarını stres atmak için daha fazla kullandıkları görülmüş.

Aynı zamanda, bilgisayar oyunlarının stresi azaltan etkisinin, bazı bağımlılıkların da bir noktaya kadar önüne geçebildiği ya da bunları erteleyebildiği düşünülmekte. Birçok insanın stresli durumlar karşısında sigara içme, alkol alma, aşırı yemek yeme gibi kişinin vücuduna zararlı olabilen davranışları tercih etmek yerine stres atmak için bilgisayar oyunlarını kullandığı gözlemlenmekte. Özellikle, obeziteye sebep olan aşırı yeme davranışı ya da sigara içme gibi gençlerde görülebilen bağımlılıklar ile ilgili yapılan bir araştırmada, gençlerin aşırı yeme ya da sigara içme isteklerinde %24 oranında bir azalma görülmüş. Yani bilgisayar oyunları oynamanın bağımlılıklarla ilgili bazı önleyici işlevleri de var.

Faydasıyla zararıyla bilgisayar oyunları özellikle genç neslin eğlence hayatının bir parçası. Ancak teknoloji dünyası bilgisayar oyunlarından ibaret değil. İnternet, jenerasyon tanımaksızın hepimizin hayatının önemli bir parçası haline gelmiş durumda. Hayatımıza bu kadar giren sosyal medyanın bizleri psikolojik açıdan nasıl etkilediğini anlamamız her zamankinden de önemli artık. Üstelik hep ge-

lişmekte ve değişmekte olan bir alan olduğu için kendimizi güncel tutmamız gerekiyor. Bilgimizin ve farkındalığımızın artması internet ve sosyal medyayı sağlıklı kullanabilmemiz ve çocuklarımızı da bu alanda doğru yönlendirebilmemiz için çok önemli.

4. BÖLÜM



İNTERNETTE ÇOCUK

Bilgi zenginliği dikkat fakirliği yaratır.
-Herbert A. Simon

Hepimizin kabul edeceği gibi, teknolojik gelişmeler hayatımızı giderek kolaylaştırıyor. Arabamız bizi bir yerden yere hızlıca götürüyor, buzdolabımız yiyeceklerimizi taze tutuyor, telefonumuz birbirimize uzaktan haber verebilmemizi sağlıyor. Teknoloji, hayatımızı iyileştirdiği ve tamamladığı noktada değerli. Ancak son on sene içinde, akıllı telefonların hayatımıza girmesi ve dijital dünyayı cebimizde taşıyabilmeye başlamamız, beraberinde bazı sorunlar getirdi. Belki de ilk defa bir teknolojik gelişmeden mustarip olduk. Burada internetin olumlu özelliklerini görmezden geldiğimiz düşünülmesin. Sadece, internet son derece hızlı geliştiğinden bazı tehlikelere karşı önlem alma fırsatı bulamadık ve şimdi mayın tarlalarıyla dolu bu dijital dünyada saatlerimizi geçiriyoruz. Çocuklarımız da bu mayın tarlasının ortasında.

Günümüzde çocuklar dünyanın herhangi bir yerinde yaşayan akranlarıyla internet üzerinden iletişim kurabiliyor, deneyimlerini ve ilgi alanlarını paylaşabiliyor, böylece kültürel engelleri haritada coğrafya değiştirmeden aşabiliyorlar. Dünyanın her yerinden istedikleri tarzda müziği dinleyebi-

liyor ve her türlü bilgiye ulaşabiliyorlar. Ancak madalyonun diğer yüzüne bakıldığında, ayrıştırıcı gruplara, nefret içeriklerine, terörizme, pornografiye de aynı kolaylıkla ulaşabildikleri görülüyor. İnternetin anonim olarak kullanılabilmesi çocukları internet üzerinden cinsel istismara ve zorbalığa karşı da savunmasız kılıyor. Bir yandan çocuklarımızın internetin imkânlarından yararlanmasını desteklerken diğer yandan onları dijital dünyanın tehlikelerinden nasıl koruyacağız? Bu bölümde internetin çocuklar için zararlı olabilecek bazı özelliklerinden bahsedeceğiz.



SOSYAL MEDYADA ÇOCUKLAR

Çocuklarımızı sosyal medyanın zararlı etkilerinden korumak için öncelikle yaşadığımız çağı anlamamız gerekiyor.

"Eskiden sosyal medya mı vardı? Biz arkadaşlarımızı sadece okulda görür, haberleri televizyondan izlerdik," dersek günümüzün gerçeklerini yok saymış oluruz ve ne kendimizi geliştirebilir ne de çocuklarımızı koruyabiliriz. Unutmayın, çağın getirdiği her türlü yeniliği kullanmak zorunda değiliz ancak çocuklarımızı korumak istiyorsak bunlar hakkında en azından belli bir düzeyde bilgi sahibi olmak zorundayız. Bilmediğimiz bir alanda çocuklarımızı korumaya çalışmak, karanlıkta hayaletlerle savaşmaya çalışmak gibidir. Bu yüzden, çocuklarımızı hangi konularda uyarmamız gerektiğini, onlara nasıl rehberlik edeceğimizi bilmeliyiz.

Çocuklarımızın dijital dünya ile ilişkisini anlamamız için öncelikle doğru soruları sormamız gerekiyor. Sosyal medya neden bu kadar yaygınlaştı? Gözünü ekranlardan alamayacağı kadar büyülü ve vazgeçilmez olan nedir? Sosyal medyada bu kadar zaman geçirmek çocukların ve gençlerin hangi ihtiyaçlarını karşılıyor? Sosyal medyada yazdıklarının ya da koyduğu bir fotoğrafın çok beğeni alması neden bu kadar önemli? Tanımadığı birinin internette kendisi hakkında söylediği bir şey onun canını nasıl bu kadar sıkabiliyor? Neden daha yataktan bile çıkmadan telefonuna bakıyor? Bu soruların cevaplarını anlamak hem bizi çocuğumuza daha da yakınlaştıracak hem de internet çağının doğurduğu özel sorunlar konusunda ona daha iyi yardım edebilmemizi sağlayacak.

Sosyal medyanın yararları oldukça açık: Arkadaşlarla iletişim halinde kalmak, haber almak ve eğlenmek. Kendinizi düşünün, uzaktaki bir arkadaşınızın çocuklarıyla fotoğrafını sosyal medyada görüp "Ne kadar büyümüşler!" diye sevindiğinizi hatırlayın, ya da ergen oğlunuzun internette dönen bir şakayı sizinle paylaştığında hep birlikte eğlendiğinizi... Sosyal medya, özünde kötü bir oluşum değil. Tüm teknolojik

gelişmeler gibi dijital dünyanın da iyiliği ve kötülüğü bizim onu nasıl kullandığımızla belirleniyor. Eğer sosyal medyayı zaten var olan ilişkilerimizi güçlendirmek, gerçek dünyadaki bağlarımızı sağlamlaştırmak için kullanıyorsak sosyal medya kadar güzel bir şey yok. Ancak ölçüsünü kaçırırsak ve halihazırda var olan ilişkilerimizi kuvvetlendirmek yerine kendi içimize gömülmeye başlarsak sosyal medya birçok soruna sebebiyet veriyor.

Çocuklar ve gençler kendilerini eğlendirmek konusunda her zaman çok başarılıdırlar. Kendi çocukluğunuzda okuldan eve geldikten sonra neler yaptığınızı düşünün. Facebook ve Instagram olmadan önce evde boş boş oturuyor muyduk? Arkadaşlarla buluşuyor, oyun oynuyor, sohbet ediyorduk. İnternet çağı başladığından beri çocukların eve geldikleri andan uyudukları âna kadar durmaksızın bir ekranı bırakıp diğerine baktıklarını görüyoruz. Eve gelince dinlenmek için telefona bakıyor, biraz kafa dağıtmak için bilgisayarda oyun oynuyor, derslerini yapmak için yine internete dönüyorlar... Onlar gözlerini ekrandan ayırmıyorlar ama aslında zaman geçirmek için yaptıkları şeyler bizim eskiden yaptıklarımıza çok benziyor. Onlar da arkadaşlarıyla zaman geçiriyor ve oyun oynuyorlar ancak bunları yaptıkları platform yüz yüze, elle tutulur, içinde yaşadığımız dünyadan çıkıp dijital dünyaya kaymış durumda.

Sunduğu geniş imkânlarla hayatımızı kolaylaştıran internet, kısa sürede hızla yaygınlaşarak hepimiz için vazgeçilmez hale geldi. Hal böyle olunca, teknolojik aletlerle ilişkimiz ve internet kullanım yaygınlığıyla ilgili yapılan çalışmalar da arttı. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2018 verilerine göre 16-74 yaş arasında internet kullanımı %73 ve evden internete erişim oranı %84 olarak gözüküyor. Yine Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre Türkiye'de çocukların bilgisayar

kullanımı 8, internet kullanımı 9 ve cep telefonu kullanımı 10 yaşında başlıyor. Henüz beyinlerinin gelişimini tamamlamadığı yaşlarda çocuklar teknoloji ve interneti yoğun biçimde kullanmaya başlıyorlar.

Genç beyinler sünger gibidir; çevrelerinde ne varsa alırlar, hemen öğrenirler. Örneğin, yeni bir dil öğrenmek onlar için çok daha kolaydır. Ancak madalyonun öteki yüzüne baktığımızda beyinlerinin bu şekillenmeye açık yapısı, karşılaşabilecekleri kötü içerikler karşısında onları daha savunmasız bırakır. Bu yüzden, gerçek hayatta da internette de nelerle ve kimlerle karşılaştıkları önemlidir. Bu nedenle pek çok sosyal medya sitesinin hem yaş limiti hem de çocuk filtresi uygulamaları vardır. Facebook, Twitter, Instagram, TikTok gibi sosyal medya sitelerine girmek için asgari yaşın on üç olduğunu biliyor muydunuz? YouTube'da hesap açmak için ise yaş sınırı on sekizdir ve on üç yaşından sonra yalnızca ebeveyn izniyle hesap açılması mümkün olabilmektedir. Ancak internette herkes yaşı hakkında yalan söyleyebildiğinden bu tip kuralları uygulayabilmek pek kolay olmuyor ve elinin altında bir tablet, telefon ya da bilgisayar bulunan tüm çocuklar bu sitelere rahatça girebiliyorlar. İnternetteki içeriklerin kontrol altında tutulması neredeyse imkânsız olduğundan, çocukların bu platformları kullanırken yaşlarına uygun düşmeyen içeriklere ulaşma olasılıkları da yükseliyor.

Facebook gibi sosyal medya sitelerine girmek için asgari yaşın 13 olduğunu biliyor muydunuz?

İnternette çocukları bekleyen tek tehlike bu değil. Sosyal medya platformlarında kurulan "sanal iletişim"in yüz yüze iletişimin yerini ne kadar doldurabileceği tartışmalıyken,

sosyal ilişkilerini internet üzerinden yürütmeye alışmış yeni neslin gerçek hayattaki iletişim becerilerinin bundan etkilenip etkilenmediği de önemli bir konudur. Sosyal medyanın sürekli telefonlarımızı kontrol etme ihtiyacı uyandıran bağımlılık yaratıcı yönüyle çocukların zamanının büyük bölümünü aldığı aşikâr. Üstüne üstlük orada gördükleri "mükemmelleştirilmiş" hayatlarla kendilerininkini karşılaştırmaya başladıklarında, sosyal medya çocukların hayatlarını zorlaştıran bir platform haline gelebiliyor.

Çocukları sosyal medyadan tamamen uzak tutmak gerçekçi bir beklenti olmadığı gibi bunu yapmak onların bazı gelişim fırsatlarını kaçırmalarına da yol açabiliyor. Sosyal medyanın çocuklar üzerindeki olumlu etkilerini tespit eden pek çok çalışma var. Amerikan Pediatri Akademisi'nin yayınladığı, sosyal medyanın çocukları ve aileleri nasıl etkilediğine dair çalışmaya göre, sosyal medya kullanımı çocukların normalde çok daha az iletişime geçme olanağı buldukları geniş aile üyeleriyle iletişimlerini artırmakta ve arkadaşlarıyla sürdürdükleri ilişkilerini de güçlendirmekte. Ayrıca çocukların yeni bilgilere erişimini kolaylaştırarak, onların çeşitli konularda değişik bakış açılarını fark edebilmelerini sağlıyor. Araştırmada, sosyal medya kullanan çocukların kendilerini daha iyi ifade etme becerileri geliştirdikleri de bulundu.

Çocukları sosyal medyadan tamamen uzak tutmak gerçekçi bir beklenti değildir.

EMPATİ VE İNTERNET

İnsanı insan yapan en önemli şeylerden biri, kendisini karşısındakilerin yerine koyup hissettiklerini algılayabilmesi, onların duygusal deneyimlerini paylaşabilmesi, yani empati kurabilme becerisidir. Empati, hayatta kalmamız için

vazgeçilmez bir araçtır. Örneğin, çocukken nelerden korkmamız ya da korkmamamız gerektiğini başkalarının yüzlerindeki ifadeyi okuyarak öğreniriz ya da kendi bebeklerimizin neye ihtiyaç duyduğunu onların yüzüne bakıp duygularını okuyarak anlarız. Empati becerimiz neredeyse doğduğumuz andan beri vardır. Yapılan çalışmalar 18 ila 72 saat önce doğmuş bebeklerin başka bir bebeğin ağlama sesini duyunca ağlamaya başladıkları göstermiştir. Eskiden bebeğin sesten rahatsız olduğu için ağladığı düşünülürken gerçek ağlama sesi yerine kullanılan yapay ağlama sesleri ya da insana ait olmayan ağlama sesleri gibi denemelerde bebeklerin aynı tepkiyi vermedikleri görülmüştür. Hatta 34 haftalık bebeklerin bile kendinden daha küçük bebekler ağladığı zaman aynı ses tonunda ağlamaya başladığı ve onun ağlamasını taklit ettiği bulunmuştur.

Yeni doğan bebeklerin bile başkalarının olumsuz duygularına karşı tepki göstermeleri empati kurmaya yatkın doğduğumuzun bir göstergesi. Empatinin gelişmesine katkı sağlayan faktörleri araştıran bilim insanları, genetik ve mizaç gibi doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizin yanında ebeveynlerin empati becerisini çocuklarına öğretmelerinin ve çocuğun ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin kalitesinin çok büyük rol oynadığını bulmuşlardır. Çocuklarına, başkalarının duyguları ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayı modelleyen, çocuğunun duygularını anladığını ona gösteren, çocuğunun hissettiği duyguları fark etmesini sağlayan ve değişik duyguları ayırt etmesine yardımcı olan ebeveynlerin empati kapasitesi daha yüksek çocuklar yetiştirdiğini görüyoruz.

Peki empati neden bu kadar önemli? Çalışmalar empatinin sosyal hayattaki olumlu davranışları artırdığını gösteriyor. Kendimizi bir başkasının yerine koyabilmemiz başkalarını da düşünebilmemizi ve çevremizdekilere daha çok

yardım etmemizi sağlıyor. Bazen farklı etkenler de olumlu sosyal davranışları tetikler ancak diğerkâmlık genellikle empati yoluyla harekete geçer. Ayrıca çalışmalar empatinin mutluluğumuzu da artırdığını gösteriyor. Örneğin, küçük çocuklarla yapılan bir araştırma, çocukların en çok kendi şekerlerini arkadaşlarıyla paylaşırken mutlu olduğunu gösteriyor. Aynı şekilde, arkadaşları da onlarla şekerlerini paylaştığında çok mutlu oluyorlar. Yani empati hem kişisel iyi oluş halimize katkı sağlıyor hem de çevremizle kurduğumuz bağları kuvvetlendirip daha sağlıklı toplumsal ilişkiler kurmamıza katkı sağlıyor.

Empatinin en önemli noktaları karşımızdakinin yüz ifadesini okumak ve taklit etmektir. İnsanlarla konuşurken farkında olmadan onların yüz ifadelerini ve beden dillerini



taklit ederiz. Karşımızdakinin bedenini taklit etmemizden beynimizde bulunan "ayna nöronlar" sorumludur. Beynimizde bulunan bu hücreler, gördüğümüz şeyleri ayna gibi taklit etmemizi sağlayarak karşımızdakinin duygusal deneyimini paylaşmamızı sağlar. Bir bebeğin yüzüne bakarak güldüğünüzü düşünün. Bir süre sonra bebek de size bakarak gülmeye başlar. Kendi gülüşü bebeği mutlu eder ve böylece karşısındakinin gülme deneyimini paylaşmış olur. Zaman içinde karşımızdakinin duygularını anlama ve geri yansıtma sürecimiz otomatikleşir ve empati becerilerimiz giderek gelişir. Empati, iki insanın birbirini aynalayabildiği yüz yüze iletişim içerisinde gelişir.

İnternet kullanımının yaygınlaşması yüz yüze iletişim pratiğimizin azalmasına sebep oldu. Yüz yüze iletişim pratiğimiz düştükçe, mimikleri okuma yeteneğimiz de körelir. Yapılan araştırmalara göre, internette çok vakit harcayan kişilerin, yüz ifadelerini yorumlama yeteneğinde ciddi bir düşüş vardır. İnsanların objelere bakarken oluşan beyin dalgaları küçüktür, yüzlere bakarken ise beyin dalgalarının çok daha büyük ve dik olduğu görülür. Araştırmalar, interneti daha çok kullanan insanların, daha az kullananlara göre, yüzlere baktıklarında oluşan beyin dalgalarının normale oranla daha küçük ve düz olduğunu saptamıştır. Yani internette çok vakit geçiren insanların beyinleri, "surat ifadeleri" gördükleri zaman âdeta herhangi bir obje görmüş gibi tepki verir. Empati becerisinin geliştiği küçük yaşlarda çocuklar insan etkileşimine ihtiyaç duyarlar.

İnternet kullanımının yaygınlaşması yüz yüze iletişim pratiğimizi azalttı.

Birbirimizin yüzünü görmeden sadece yazılı dilde iletişim kurmaya çalıştığımızda sık sık yanlış anlaşılmalar olur. Örneğin, mesajda yazan "Gelmiyor musun?" cümlesini en az üç dört farklı tonda okuyabiliriz ve okuduğumuz her tonda karşımızdakinin bize iletmeye çalıştığı mesajın anlamı tamamen değişir. Bazen yazdığımız şeylerin tonunu netleştirebilmek için sonuna bir gülen yüz ya da üzgün yüz koymak zorunda kalırız. Hatta "emojilerin" giderek yaygınlaşması ve farklı farklı pek çok duygu durumunu anlatan detaylı yüz ifadelerinin çıkması da bu yüzdendir. İletişim yalnızca yazılı formda olunca sıklıkla yanlış anlaşılmalar meydana gelir. Bunu gidermek için söylediğimiz şeyleri duygularımızı yansıtacak şekilde ifade etmemiz gerekir. "Emojiler" yazılı iletişimde bizi her ne kadar desteklese de bunların insan mimiklerinin yerini tutmaları imkânsızdır. Empati konusunda yapılan birçok araştırmanın sonuçlarını içeren bir değerlendirme raporuna göre son otuz senede gençler arasındaki empati becerisi gittikçe düşmektedir. Özellikle son on senede çok keskin bir düşüş gözlemlenmiştir. Her ne kadar son on sene sosyal medya ve internet kullanımının yaygınlaşmasına denk gelse de tek nedeninin bu olmayabileceğini göz önünde bulundurmak gerekir. Ancak, internette sıklıkla karşımıza çıkan acımasız yorumlar, "troller" ve siber zorbalıklar bize aksini düşündürmektedir. Bir insanın yüzüne söyleyemeyeceğimiz şeyleri internette yazmak daha kolaydır. Karşımızdakini incittiğimizi yüzünden, sesinden, duruşundan anlarız. Oysa internet üzerinden kurduğumuz iletişimde söylediğimiz şeylerin karşımızdaki kişide yarattığı etkileri göremeyiz.

1961 yılında, Yale Üniversitesi profesörlerinden Stanley Milgram, itaat hakkında günümüzde klasik kabul edilen önemli bir psikoloji deneyi yapar. Deneklere "öğrenme" hakkında bir araştırma yapıldığı açıklanır ve yan odada kelime

çiftlerini ezberlemeye çalışan kişiye (Milgram'ın asistanı) bazı sorular sormaları ve her yanlış yanıtta önlerindeki düğmeleri kullanarak, giderek artan dozda elektrik şoku vermeleri söylenir. Verilen şoklar arttıkça yan odadan "Kalp hastasıyım...", "Artık acıya dayanamıyorum!", "Dur!" gibi sesler gelmesine rağmen deneklerin %65'i ölümcül dozda olduğunu bildiği halde buna devam ederler. Aynı deney, deneklerin bizzat "öğrenci"nin elini elektrik şoku veren plakaya kendisinin bastırması gereken, yani şoku verdiği kişinin çektiği acıyı görebileceği bir ortamda tekrarlandığında, ölümcül elektrik şokları verme oranı %30'a düşer. Yani davranışlarımız, karşımızdakinin neler hissettiğini görebilmemizden oldukça etkilenir; sözlerimizin etkisini gözlerimizle göremediğimizde karşımızdaki ile empati yapabilmemiz zorlaşır.

"*2019 yılının başlarında, popüler dizi* Black Mirror*'ın oyuncularından Will Poulter kişisel Twitter hesabından "sosyal medyadan çekildiğini" açıkladı. Birkaç hafta öncesinde oynadığı dizi bölümü yayınlandıktan sonra sosyal medyada özellikle görünüşüyle dalga geçen pek çok paylaşım yapılmıştı. Ünlü aktör, kendiyle ilgili bu kadar fazla olumsuz eleştiriye dayanamayarak sosyal medyadan çekildiğini duyurdu:*

"... Yaşadığım son deneyimlerden sonra Twitter'dan çekilme kararı aldım. ... Hepimizin bildiği gibi sosyal medya ile ilişkimizde bir denge tutturmamız gerekiyor. Sosyal medyanın keyif veren olumlu tarafları olduğu gibi kaçınılmaz kötü yanları da var. Bir süredir bu dengeyi kurmakta zorlanıyorum ve kendi ruh sağlığım için sosyal medya ile ilişkimi değiştirmemin zamanı geldi. ..."

Poulter, aldığı karardan sonra sosyal medya hesaplarında yalnızca zorbalığa karşı çalışan sivil toplum kuruluşlarının işlerini paylaşarak onları desteklemeye başladı."

SOSYALLİK İLLÜZYONU

Facebook'taki arkadaş sayımız, Instagram'daki takipçi sayımız sosyal ortamlarda bir rütbe belirtisi âdeta. Sosyal medyada takip edilmek o kadar önemli bir şey haline geldi ki takipçi satan servisler var ve insanlar buna paralarını harcıyorlar. Takipçi sayısını artırmak için en sık kullanılan yollardan biri de paylaşımlarınızın altına #takibetakip yazıp karşılıklı olarak takipçi sayısını artırmak için dayanışmak. Bu konuda dikkat edilmesi gereken bir başka husus ise sizi takip edenlerin sayısının sizin takip ettiklerinizden daha fazla olması; yoksa insanlar #takibetakip yaptığınızı sanabilirler. Takipçi sayınızın fazla olması popülerlik yarışını kazandığınız anlamına geliyor. Peki, bu sayıların anlamı ne?

Ne kadar çok kişiyle ilişki sürdürürsek sosyal hayatımızın o kadar iyi olduğunu söyleyen bir iç sesimiz var. Bazen internette koleksiyon gibi biriktirdiğimiz insanları sanki sosyal çevremizmiş gibi algılıyoruz. Pek çok kişinin sosyal medyayı kişisel günlükleriymiş gibi kullandığını görüyoruz. Hayatlarında onları üzen bir şey olduğunda bunu gelip takipçilerine anlatıyor ve destek alıyorlar. Bu durum sadece sosyal medyadaki "fenomenler" için geçerli değil, Facebook'ta tanıdığımız insanlardan oluşan arkadaş listemizde de benzer bir durum söz konusu. Listeye baktığımızda gözümüze dolgun görünen "arkadaş sayısı", bir desteğe ihtiyaç duyduğumuzda ya da kendimizi gerçekten kötü hissettiğimizde ne kadar cılız kalıyor.

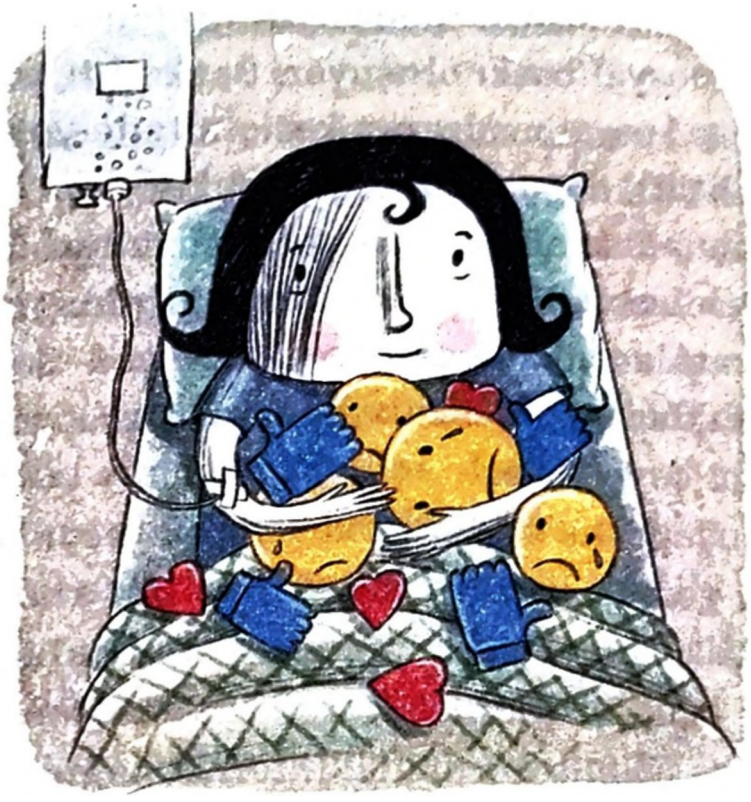
Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden Sherry Turkle, Facebook arkadaşlıkları için "Dostluk için gereken fedakârlık ve emek sarf edilmeden oluşan arkadaşlık illüzyonu," diyor. Bir arkadaşımız üzülünce onun yanına gitmek, gözyaşlarını silmek, sarılıp onu teselli etmek fedakârlık ve çaba gerektirir. İnternet, arkadaşlığın gerektirdiği çabayı pas geçerek "arka-

daşımıza destek olduğumuz" zannına kapılabileceğimiz yeni yollar sunuyor. Birkaç güzel cümle yazıp yanına üzgün surat koyduğumuzda kimseye gerçekten destek vermiş olmuyoruz. Yalnızca internet üzerinden kurulan yakınlık, insani teması sıklaştırırken sığlaştırıyor; bağlantılar yoğunlaşıp bağ haline gelemeyecek kadar zayıf kalıyor.

Yapılan çalışmalar, kişinin yüz yüze iletişimde mi yoksa internet üzerinden mi daha fazla sosyal destek hissettiğini araştırdığında, yüz yüzeyken insanların kendilerini daha anlaşılmış ve daha desteklenmiş hissettiğini bulguluyor. İnternetin sosyal hayatımıza etkilerini araştıran çalışmalar ortak bir noktaya işaret ediyor: Sosyal medyada kurulan arkadaşlıkların mutlaka gerçek hayatta yüz yüze sosyal iletişimle tamamlanması gerekiyor. Yani sosyal medya daha çok gerçek arkadaşlarınızla sosyalleşmek için yapılan yüz yüze iletişimin dolgu malzemesi olarak kullanılmalı.

Birçok insan ölüm, kayıp, hastalık gibi zor dönemlerden geçerken doğal olarak yakınlarıyla ve arkadaşlarıyla bunu paylaşır çünkü bu gibi durumlarda insan ilişkileri en iyileştirici ilaçtır. Sosyal medyanın yaygınlaşması ile birçok kişi sosyal destek alabilmek için bu tip olayları paylaşmaya başladı. Facebook'a girdiğinizde hastane odasında çekilmiş pek çok fotoğraf ve altına gelen yüzlerce geçmiş olsun dileği görüyoruz. Zor zamanlardan geçen kişi için bunca iyi dileği görmek o an kendini desteklenmiş hissettirebilse de, internet başındaki çoğu kişi "geçmiş olsun" yorumu yazdıktan bir saniye sonra hemen altındaki kedi videosunu izliyor. Dijital dünyada acılar, destekler ve iyi dilekler bile sadece birkaç saniyeliğine var olabiliyor ve hemen tüketiliyor.

Dijital dünyada mutluluklar da çok kolay tüketiliyor. Anneler Günü veya Babalar Günü'nde aldığınız mesajları düşünün. "İlet" (forward) tuşuna basarak aynı mesajla kaç



kişinin özel günlerini kutladığınızı ve size de seri halde gelen bu kutlama mesajlarını gözünüzün önüne getirin. Peki kaç kişi arıyor ya da en azından anlamlı birkaç söz ediyor? Özel günleri kutlarken kendi kelimelerimizi bile kullanmıyoruz artık. Bizim için resmiyle ve yazısıyla hazır "sanal kart"ları birbirimize gönderip duruyoruz. Özel günlerimizde kaç sanal kutlama alırsak alalım gerçek sosyal çevremizi gerçek hayatta yakın olduğumuz dostlarımız ve yakınlarımız oluşturuyor.

Sanal yakınlık, insani teması sıklaştırırken sığlaştırıyor; bağlantılar yoğunlaşıp bağ haline gelemeyecek kadar cılız kalıyor.

Facebook yaygınlaştığından beri doğum günlerimizde aldığımız tebrik sayıları katbekat arttı. Normalde hangi gün doğduğumuzu bilmeyen birçok insan artık mesaj atıyor. Hatta

bu tip özel günleri sosyal medya üzerinden kutlamak için neredeyse bir sosyal baskı oluşuyor. Başka bir tür baskı da gerçek hayat ve sosyal medyanın kesişiminde yaşanıyor. Örneğin, pek çok çift, doğum gününü birlikte geçirip güzel bir kutlama yapmış olsalar dahi sosyal medyadan da özellikle herkesin görebileceği şekilde bir doğum günü mesajı yazmamışlarsa, aralarında tartışma çıkabiliyor. Sanki gerçek hayatta yaşadıklarımızı başkaları görmüyorsa, bilmiyorsa o şeyler değerini kaybediyor.

Dijital dünyada ne kadar arkadaşımız veya takipçimiz olursa olsun gerçek hayatta kendimizi bir anda yapayalnız bulmak çok kolay. Slate'in yaptığı bir çalışmaya göre 1980'den beri kendini "yalnız" olarak tanımlayan insanların sayısı iki katına çıkmış durumda. İnternet çağının en büyük tehlikelerinden biri çevrimiçi iletişimi yüz yüze iletişimin yerine kullanmak. Hayatın zorluklarıyla baş ederken gerekli desteği bulabilmek için sosyal medyada kurulan çok sayıda ancak yüzeysel arkadaşlıkları, gerçek hayatta kurulan daha az sayıda ama daha derinlikli ve sahici ilişkilere tercih etmemek gerekiyor.

SOSYAL MEDYADA "BEN"

Durum güncellemeleri, yer bildirimleri, "story" çekimleri derken dijital dünyadaki arkadaşlarımıza hayatımızın kapılarını açıyoruz ama aslında o dünyaya sunduğumuz imaj "kendimizin" bazı yerlerinden kesip biçilmiş, düzenlenmiş ve kurgulanmış bir yansıması. Instagram'a girdiğinizde kimsenin üzgün fotoğrafını bulamazsınız çünkü paylaşmayı seçtiklerimiz hep en iyi çıktığımız "selfie"lerimiz, hafta sonu gezmelerimiz, kutlamalarımız ve tatillerimiz. Kendimizi yalnız hissettiğimiz, üzgün olduğumuz, sıkıntılı olduğumuz zamanları nerdeyse her zaman kendimize saklıyoruz. Sosyal

medya bize kendimizi "editleme" imkânı veriyor, biz de bunu kullanıyoruz.

Kendimizle ilgili memnun olmadığımız şeyler mutlaka vardır ama siz bir de ergenleri düşünün. Bir dakika için kendi ergenliğinize dönün ve aynanın karşısında ne kadar çok zaman geçirdiğinizi hatırlayın. Bir sivilceniz çıktığında *herkesin size baktığını ve hayatınızın mahvolduğunu* düşündüğünüzü hatırlayın. Ayrıntılı düşünmek, karar vermek, plan yapmak, zaman yönetimi, davranış ve dürtü kontrolü ile ilgili bölüm olan prefrontal korteks, beynin en geç gelişen bölümlerindendir. Prefrontal korteks, yirmili yaşların ortalarına kadar gelişimini sürdürür, yani ergenlik döneminde yetişkinlik dönemine göre daha az gelişmiş bir durumdadır. Bunun yanında ergenlik döneminde hormonların inişli çıkışlı bir salınım halinde olması, ergenlerin duygularını çok yoğun şekilde yaşamalarına ve duygularını kontrol etmekte güçlük çekmelerine yol açar.

Ergenlik aynı zamanda, gençlerin aile ilişkilerinden biraz uzaklaşarak akranlarıyla daha fazla zaman geçirmeye başladığı dönemdir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinin ailevi ilişkilerin önüne geçtiği, ergenin ebeveynlerini daha az dinlemeye başladığı ve ailesiyle zaman zaman çatıştığı görülür. Sosyal beceriler kazanabilmek, ayrışabilmek ve kendi kimliklerini oluşturabilmek için böyle bir dönemden geçmek sağlıklıdır. Hatta ergen çocuğunuzun hem arkadaşlık ilişkilerinden hem de aileden kendini geri çekmesi kendini izole ettiğinin bir belirtisi olabilir. Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri çok önemli olduğundan akran kıyaslamasının da arttığı görülür.

Bu yüzden ergenlerin, sosyal medyada arkadaşlarının "mükemmel" hayatlarını gördükçe kendi koşullarını beğenmemeleri ve akranları ile bir yarış içine girmeleri çok normaldir. Araştırmalar, kişilerin olumsuz kendilik algısı arttıkça sosyal medyada giderek daha fazla zaman geçirdiklerini bulmuş. Er-

genler kendi hayatlarından ne kadar memnuniyetsizse sosyal medya profillerine o kadar fazla önem veriyor, internete yükleyecekleri bir selfie için saatlerce fotoğraf çekiyor, kendilerini filtrelerle en mükemmel hale getirmeye çalışıyorlar. Bu da ergenlerin zihinsel enerjilerini ve zamanlarını neredeyse tümüyle sosyal medyaya ayırmalarına neden oluyor.

"Gerçek ben" ve "ideal ben" arasındaki farklar gençlerde tatminsizliğe, üzüntüye ve hayal kırıklığına yol açıyor.

Ergenlerin bir arkadaş grubuna dahil olma, arkadaşlarının onayını alma, onlar tarafından beğenilme ihtiyacı, duygusal hayatlarının çok önemli bir kısmını oluşturur. Çocuklarınızın sosyal medyaya bir fotoğraf koyduktan sonra saatlerce sayfayı yenileyerek kaç beğeni aldıklarını takip etmelerinin nedenini hiç merak etmiş miydiniz? Sosyal medyanın beğeni özelliği "arkadaş onayını" sayılarla ölçülebilir bir hale getirdi. Arkadaşlardan alınan bu "dijital beğenilerin" ergenleri nasıl etkilediğini araştıran bir çalışma, ergenlerin arkadaşları arasında fazla beğeni alan fotoğraflarını kendilerinin de beğenmeye daha yatkın olduğunu gösterdi. Ergenlikte arkadaş çevresinin beğeni ve ilgilerinin ergeni yönlendirebileceğini biliyoruz ama sosyal medyanın "beğeni butonu" akran onayını artık çok daha belirgin kılıyor.

Sosyal medya endüstrisinin içinde bulunanlar, sosyal medyanın kullanıcıları beğeni ve takipçi sayılarını artırmaya yönelttiğinin ve bunun getirdiği sonuçların farkındalar. Twitter'ın kurucusu ve eski başkanı Jack Dorsey 2019 yılında yaptığı bir TED konuşmasında şunları söyledi: "Twitter'ı yeniden kursaydım, takipçi sayısını çok fazla vurgulamazdım. Beğeni sayısını da çok fazla vurgulamazdım. Hatta tasarıma "beğeni butonunu" en baştan hiç koymazdım. Son

birkaç yıldır özellikle Instagram ve Twitter bu vurgunun azalması için takipçi ve beğeni sayılarını daha küçük yazmaya başladı. Hatta Instagram bazı ülkelerde test sürümleri yaparak kullanıcıların birbirlerinin beğeni sayısını görmesini engellemeye başladı. Böylece, paylaşımların aldığı beğeni sayılarının yarattığı baskıyı kaldırarak kaygı ve kıyaslamanın azaltılması hedefleniyor.

Benlik kavramı, kişinin "ben" ya da "benim" olarak ifade ettiği özelliklerdir, yani kişinin kendini nasıl algıladığına dair görüşleri ve inançlarıdır. Kendimizle ilgili düşüncelerimiz zaman içinde sosyal çevremizden aldığımız tepkilerle yontulur ve şekillenir. Higgins'in teorisine göre benlik kavramı, *gerçek ben*, *ideal ben* ve *olması gereken ben* olarak üçe ayrılır. *Gerçek benlik*, kişinin sahip olduğunu düşündüğü benliği, *ideal benlik* kendisi için istediklerini, *olması gereken benlik* ise kendinde bulunması gerektiğine inandığı özellikleri ifade eder. Sosyal medyanın teşhirci yapısı ve ergenlerin kendilerini kıyaslamaya yatkın yapıları kesiştiğinde ortaya çıkan "daima mükemmel olanı gösterme" eğilimi, gençlerin gerçek benlikleri ve ideal benlikleri arasındaki mesafeyi normalden daha sık fark etmelerini de beraberinde getiriyor.

Gençler hem arkadaşlarının hem de internet fenomenlerinin mükemmelmiş gibi yansıtılan hayatları ile kendi hayatlarını karşılaştırdıklarında tatminsizlik, üzüntü ve hayal kırıklığı duyguları ortaya çıkabiliyor. Gerçekte "yaşananlar" ve sosyal medyaya "yansıyanlar" arasında fark olduğunu bazen gözden kaçırabiliyorlar. Yaşadıkları olumsuz duygular onları da kendi sosyal medya hesaplarında sadece güzel şeyleri paylaşmaya ve farkında olmadan bir yarış haline girmeye itebiliyor. Gençlerin aradaki farkı daha iyi anlayabilmesi için zaman zaman "kendi yayınladıkları şeylerle inşa ettikleri imajları" ile aslında "kendilerini gerçekte nasıl gördükleri" arasında bir karşılaştırma yapmaları etkili olabiliyor.



Sosyal medya gençler için bu anlamda zorlayıcı olabilse de aynı zamanda kendilerini bulma yolunda atacakları adımlar için çok önemli fırsatlar sağlıyor. Ergenlik her şeyden önce bir kimlik kazanım sürecidir. Bu yüzden ergenler kıyafet değiştirir gibi pek çok kimliği üzerlerinde dener ve kendilerine uygun olanı bulmaya çalışırlar. Neye ilgi duyduklarını keşfedebilecekleri, birçok konuda bilgi edinebilecekleri, değişik insan gruplarıyla sosyalleşebilecekleri dijital dünyanın kapıları onlar için sonuna kadar açık. YouTube'dan videolar izleyerek kendi kendilerine bir enstrüman çalmayı öğrenen o kadar çok genç var ki! Sosyal dünyayı değerlendirirken onun gençler için açtığı kapıları da aklımızdan çıkarmamamız gerekiyor.

GÖRÜNMEZLİK PERDESİNİN ARDINDA

Sosyal medya, magazinden spora, ekonomiden siyasete tüm fikirlerimizi ifade edebildiğimiz bir alan yaratıyor. Gerçek hayatta yakın dostlarımızla nasıl konuşuyorsak sosyal medyada aynen o şekilde yazıyoruz ancak bu ortamda fikirlerimizi sadece yakın çevremiz değil herkes görebiliyor. Bu da doğal olarak fikir çatışmalarına ve tartışmalara sebebiyet veriyor. Ancak gerçek hayatta iki tarafın da fikirlerini söylediği ve tartışıp bitirdiği konuşmalar, sosyal medyada herkesin birbirinin kişiliğine saldırdığı büyük savaşlara dönüşebiliyor. Son dönemlerde çokça konuşulan bu "linç kültürü" hedef aldığı kişi ya da kurumu aşağılamayı, karalamayı ve küçük düşürmeyi amaçlayan bir tür toplu "sanal agresyon" olgusudur. Temelde kendimizden farklı olanı yok etmek ve cezalandırmak amacıyla güdülenen bu davranış, internetin sağladığı görünmezlik ve dokunulmazlık perdesinin ardında hiçbir yaptırımla karşılaşmaksızın ortaya çıkabiliyor.

"Dürtüsel Gençler"

Dürtüsel ergenler sosyal medyada sorunlu kullanım için risk grubundadır. Aslında mevcut teknolojinin hızı ve orada görünmez olabilmemiz, her birimizi bir parça dürtüsel kılabilir.

Pek çok insan için bir parça dürtüsel olmak sorun teşkil etmez. Ama dürtüsel davranışa eğiliminiz varsa başınız çok kolay belaya girebilir. Dikkat eksikliği olan ergenler uygunsuz içeriği daha kolay gönderebiliyor ve daha fevri çıkışlar yapabiliyor. Dikkat sorunlu çocuklar içerik gönderirken daha dikkatli olmalı ve hatta bazen yakın arkadaşlarına veya aile bireylerine akıl danışmalı.

Linç kültürü o kadar yaygın bir sosyal medya olgusu haline geldi ki artık herkes söylediği ya da yaptığı şeyler yüzünden "linç yemekten" korkar hale geldi. Genellikle farklı görüş, din, dil ya da düşünce yapısına sahip kişilere yani "bizden" farklı olan "ötekilere" yapılan linç herkesin başına gelebiliyorsa da bunu özellikle takipçi sayısı yüksek ünlüler ve sosyal medya fenomenleri daha sık yaşıyor. Örneğin, blogger bir anne kendi çocuklarının fotoğraflarını paylaştığı için "istismarcı", bir ünlü yaptığı bir açıklama sonrası "vatan haini" ilan edilebiliyor. İnternette karşımızdakinin kanlı canlı bir insan olduğunu düşünmeden saldırganlaşabiliyoruz ve tek tıkla kişilerin psikolojik sağlığının bozulmasına sebebiyet verebiliyoruz. İnternetin anonimliği, gerçek hayatta yüz yüze gösteremediğimiz öfkemizi en yıkıcı biçimlerde ortaya koyabilmemiz için fırsat veriyor.

Sanal agresyonun aldığı bir diğer şekil, "siber zorbalık" olarak karşımıza çıkıyor. Henüz dedikodu ve gerçek arasındaki farkı anlayamayan okul çağındaki çocuklar için çok tehlikeli olabiliyor bu. Zaman zaman biz yetişkinler bile internet ortamında okuduğumuz şeylerin doğruluğunu sorgulamıyoruz, gerçeklik payını araştırmıyoruz ve internette yazılan şeyleri çoğunlukla doğru kabul ediyoruz. Çocuklar da internette birileri hakkında gördükleri ya da okudukları şeyleri sorgulamayıp gerçek zannedebiliyorlar. Aynı zamanda, beyinlerinin kompleks düşünme ve planlama ile ilgili bölümlerinin gelişimi henüz tamamlanmadığından, kendileri de birisi hakkında internette bir şey yazdığında o kişinin itibarını geri dönülemeyecek bir şekilde etkilediklerini öngöremiyor ve internetteki yorumlarının gerçek hayata nasıl etki edebileceğinin farkında olmayabiliyorlar.

"Gençler arasında çok popüler K-pop müzik akımının en popüler temsilcilerinden f(x) grubunun üyelerinden Sulli 2019 yılında evinde ölü bulundu. Otoriteler, Güney Koreli

yirmi beş yaşındaki şarkıcının intihar ettiğini açıkladı. Bu trajik ölümün ardından şarkıcının bir süredir depresyonda olduğu ve sosyal medyada aldığı olumsuz yorumlara daha fazla dayanamadığı konuşulmaya başlandı. Ölümünden önce yakın zamanda katıldığı bir televizyon programında internette aldığı sert ve kırıcı yorumlardan bahsetmişti.

Şarkıcının ölümünden sonra hayranları siber zorbalığın önüne geçilmesi amacıyla "internetteki yorumların yalnızca kişilerin gerçek isimleriyle yapılabilmesi" için bir kampanya başlatarak taleplerini devlete sundular.

Ayrıca, Güney Kore Millet Meclisi'nin birkaç üyesi internette istismara karşı sanatçının ismiyle bir yasal hareket başlatacaklarını ve siber zorbalığın önüne geçmek için yeni bir yasa tasarısı hazırlayacaklarını açıkladılar."

Kendi başımıza evimizde bir yorum yazarken âdeta kendi kendimize konuşur gibiyiz; muhatabın bile var olmadığı bir mekânda konuştuğumuz zannına kapılıyoruz ve sözlerimizin yaratacağı etkinin büyüklüğünü fark edemiyoruz. Gerçek hayatta o kadar kişinin gözü önünde asla söyleyemeyeceğimiz şeyleri, bilgisayarda aynı sayıda kişinin okuyacağını kendimize hatırlatmadan rahatlıkla yazabiliyoruz. İnternette insanların profil resimlerini görüyoruz ama bu yüz yüzeyken gözlerini görmekle aynı şey değil. Göz teması kurmanın olumsuz davranışları azalttığına dair pek çok çalışma var. Konuşurken bir kişiyi görmek hem kendi davranışlarımıza daha çok dikkat etmemizi hem o insana karşı empatimizin yükselmesini sağlıyor. Davranışlarımızdan kötü etkilenen birinin yüzünün aldığı şekli görmek davranışımızı devam ettirmemizi engelliyor.

İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre 11-18 yaş arası çocuklar internette görünmez olmanın kendilerini daha özgüvenli ve güçlü hissettirdiğini belirtmiştir. Bir çocuğun sözleri şu şekildedir: "İnternette kim olmak istersen öyle

davranabilmek çok kolay çünkü kimse seni tanımıyor ve durumdan hoşlanmadığın anda çıkıp gidebilirsin." Bir başkası ise, "Sanal ortamda her istediğinizi söyleyebilirsiniz. Fotoğraflarınızla oynayıp istediğiniz gibi görünebilir, normalde konuşamayacağınız insanlarla konuşabilirsiniz. Sanki bambaşka bir insanmış gibi davranabilirsiniz," diyerek davranışlarını açıklamaktadır. Çocukların cümlelerinden de anlaşıldığı gibi, birçok çocuk dijital dünyayı gerçek hayattan ayrılabilir bir alan olarak görüyor ve internetteki davranışların gerçek hayata yansıması olabileceğini fark edemeyebiliyorlar.

"Siber zorbalık", internet, cep telefonu veya başka bir teknolojik alet kullanarak bir kişiyi tehdit etmek, taciz etmek, utandırmak, onunla dalga geçmek olarak tanımlanır. Siber zorbalık, birinin fotoğraflarını rızası olmadan sosyal medyada kullanmak, birine yönelik asılsız söylenti çıkarmak, başkası adına sosyal medya hesabı açıp uygunsuz paylaşımlarda bulunmak gibi pek çok şekilde gerçekleştirilebilir. Siber zorbalığın gerçek hayattaki zorbalıktan en büyük farklardan biri, sanal ortamdaki zorbalığın çok daha fazla kişinin önünde yaşanıyor olması. İnternette yazılan her şeyin gerçek hayata göre daha kalıcı olması ve daha çok kişi tarafından görülmesi de siber zorbalığı daha korkunç yapan bir diğer etmen. İnternete konulan bir fotoğrafı internetten kaldırmak ya da insanların hafızalarından silmek neredeyse imkânsız.

"Yetişkinler Arası Siber Zorbalık"

Aslı Hanım ve Kübra Hanım üniversitede aynı sınıfta okuyan iki yakın arkadaştı. Bir nedenle üniversite son sınıfta ciddi bir tartışma yaşanmış ve ardından araları açılmıştı. Aslı Hanım, Kübra Hanım'a karşı büyük bir husumet beslemeye başladı ve bu husumet mezun olduktan sonra da devam etti.

Mezun olduktan bir süre sonra Kübra Hanım, tanımadığı erkeklerden gayriahlaki telefonlar almaya başladı; arayan kişilere telefonunu nereden bulduklarını sorduğunda arayanlar bir porno sitesinden buldukları yanıtını verdiler. Kübra Hanım, ismi verilen siteye girdiğinde kendi fotoğrafıyla karşılaştı ve altında numarasının yazılı olduğunu gördü. Bunun üzerine telefon numarasını değiştirdi ve siteyi şikâyet etti. Sitedeki fotoğrafının oraya nasıl konulabildiğini düşündüğünde, bu fotoğraf ile husumet besleyen arkadaşı Aslı Hanım arasında bir bağlantı olabileceği şüphesi uyandı.

Kübra Hanım bir süre sonra yeni numarasına da benzer aramalar almaya başladı. Arayan kişiler bir önceki durumda olduğu gibi numarayı bir porno sitesinden aldıklarını söylediler Kübra Hanım nasıl olup da yeni numarasının tekrar bu şekilde kullanıldığını merak etti; Aslı Hanım'la ortak arkadaşlarını arayıp konuştuğunda Aslı Hanım'ın Kübra Hanım'a ait yeni numarayı ortak bir arkadaşlarını arayarak aldığı bilgisine ulaştı. Bu durum şüphelerin Aslı Hanım üzerinde daha fazla yoğunlaşmasına neden oldu.

Bu arada, evli olan Kübra Hanım'ın yaşanan bu olaylardan dolayı eşi ile de arası açıldı ve boşanma noktasına geldiler.

Eskiden zorbalığa uğrayan bir çocuk okul bahçesinde ya da sokakta zorbalardan kaçmaya çalışırken şimdilerde dijital dünya sebebiyle zorbalığı kendi evinin içindeyken de yaşayabiliyor. Dijital ortamın her alanımızı kaplaması kurbanlara kaçacak alan bırakmıyor.

Yapılan çalışmalar gösteriyor ki zorbalar da kurbanları da hem internette hem dışarıda aynı şekilde davranıyor. Yani yeni bir zorba türü yok, gerçek hayatta zorbalığa uğrayan çocuklar da zorbalık yapan çocuklar da aynı çocuklar. Dijital dünya yalnızca "zorbalığın yapılabildiği yeni bir mecra" sunmuş durumda.



I-SAFE vakfının yayınladığı istatistiklere göre ergenlerin ve gençlerin %25'inden fazlası internet üzerinden zorbalığa maruz kalıyor. Aynı çalışma her üç gençten birinin internette tehditlere maruz kaldığını ve gençlerin yarısından fazlasının siber zorbalığa uğradığında bunu ebeveynleri ile paylaşmadığını bulmuş. Türkiye'de yapılan çalışmalar da siber zorbalığın giderek yaygınlaştığını göstermekte. İstanbul Üniversitesi'den Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Serin'in 2012'de ilköğretim 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmada, öğrencilerin yaklaşık %27'sinin siber zorbalığa bir şekilde karıştığı, yaklaşık %9'unun siber zorbalık yaptığı, yaklaşık %12'sinin siber zorbalık mağduru olduğu, yaklaşık %5'inin hem zorba hem de mağdur olduğu görüldü.

"Bir Okul Psikologunun Not Defterinden"

On dört yaşında bir genç kız. Okul, gencin sosyal medya kullanımıyla ilgili olarak aileyi daha önce uyarmıştı. Genç kız Instagram'da hikâyede genital bölgelerinin ve yüzünün açıkça göründüğü fotoğraflarını paylaştı; yirmi dört saatte fotoğraf yok oldu. Biri aldığı ekran görüntüsünü okuldaki diğer arkadaşlarıyla paylaştı. Gün sonunda olayı tüm okul ve veliler duymuştu. Instagram hesabının çalındığını söyledi. Şifresini başkalarıyla paylaşmıştı. Tanışı olan, kendisinden bir yaş büyük bir erkek çocuk WhatsApp'tan müstehcen içerikli mesajlar gönderdi. Aile, Emniyet'e gidip Çocuk Şube Müdürlüğü'ne şikâyette bulundu. Dava iki yıl sürdü, ceza uygulanmadı. Tesadüfen erkek çocuğun ailesiyle de tanışma olanağım oldu. Her iki aile de mağdurdu.

***

On bir yaşında bir kız öğrenci. Okulda arkadaş ilişkileriyle ilgili sorun yaşıyor. Aileyle yapılan bir görüşme sırasında çocuğun sosyal medyada 3.000 takipçisinin olduğu ve bir süre sonra Ankara'da yüz yüze bir buluşma organize edileceği, annesinin de şayet sınavlarından iyi not alırsa ödül olarak çocuğu oraya götürme sözü verdiği öğrenildi.

***

On dört yaşında üstün yetenekli bir erkek çocuk. Akademik başarısı çok iyi. Sosyal medyayı nadiren kullanıyor. Arkadaşlarıyla iletişimi iyi. Sınıf arkadaşları dersten sonra okulda onunla ilgili küçük düşürücü bir video çektiler. Aile okula şikâyette bulundu. Videoyu yayınlayan çocuklardan bazılarının ailesi, "bunun bir şaka olduğunu, olayın neden büyütüldüğünü anlamadıklarını" ifade ettiler.

Zorbalık için interneti suçlamak doğru değil, çünkü zaten zorbalık uzun zamandan beri gençler arasında büyük bir problem, hatta bu durumun insanlık tarihiyle aynı yaşta olduğu söylenebilir. Dijital ortamda zorbalığa uğrayan çocukların çok büyük bir bölümü utandıklarından ya da kimsenin onlara yardım edemeyeceğini düşündüklerinden öğretmenlerine veya ailelerine haber vermiyor. Ebeveynlerinin böyle bir durumda kendi bilgisayar erişimlerini engelleyeceğinden de korkuyorlar. İnternete girdikten sonra üzüldüğünü ya da sinirlendiğini, telefona mesaj ya da bildirim geldiğinde ürktüğünü, aile içinde ve okuldaki sosyal hayatından geri çekilmeye başladığını fark ettiğimizde çocuğumuzun siber zorbalığa uğradığından kuşkulanmalı ve bu konuda gerekli adımları atmaya başlamalıyız.

Siber Zorbalığa Karşı Neler Yapmak Gerekir?

- *Çocuğunuza size açılabileceği güven dolu bir ilişki içinde olduğunuzu ve her zaman sizinle konuşabileceğini hissettirin. Çocuğunuzun siber zorbalığa uğradığına dair güçlü şüpheleriniz varsa konuşmayı acele etmeden ve onu zorlamadan siz başlatabilirsiniz.*
- *Çocuğunuzu sakinlik, sabır ve hassasiyetle dinleyin. Yaşadığı duyguları sizinle ya da güvendiği başka bir yetişkinle konuşabilmesini sağlayarak duygularıyla baş etmesine yardımcı olun.*
- *Zorbalık kurbanı olan çocuğunuzu, internete girmesini yasaklayarak bir de siz cezalandırmayın. İnternet hâlâ boş zamanlarında eğlenmek ve okul derslerini takip etmek için önemli bir faktördür. Çocuğunuzun interneti kullanırken zorbalığa uğradığı sitelere girmemesine dikkat edin.*
- *Çocuğunuzla birlikte çözüm arayın ve onun fikirlerini sorun. Zorbalığın kimden kaynaklandığını öğrenmeye çalışın. Okulla ve zorbalık yapan çocuğun ebeveynleriyle iletişime geçebilirsiniz.*

- *Siber zorbalık bir suçtur. Zorbalık içeren mesajları ve paylaşımları muhtemel bir yasal işlem için saklamaya dikkat edin.*

DİJİTAL DÜNYADA CİNSEL İSTİSMAR

Türkiye'de Adalet Bakanlığı'nın açıkladığı istatistiklere göre çocuklara yönelik cinsel istismar davaları son on yılda üç kat arttı. Bir yetişkinin gençleri veya çocukları kullanarak cinsel haz alması tüm ebeveynler için kâbustur herhalde. Araştırmalar, pedofili yetişkinlerin genellikle internette çocuklara cinsel istismar uygularken kendi yaş ve cinsiyetleri gibi temel bilgilerini gizlemediğini bulmuştur. Cinsel saplantıları olan bir yetişkinin kendi kimliğini sanal ortamda açık tutması, henüz mantık ve kontrol güdüleri tam gelişmemiş çocuk ve gençlerin kandırılma riskini ne derecede azaltır? Bu yetişkinler kendilerini teşhir eden fotoğraf ve videoları çocuklara gönderebilirler, çocuklardan kendilerini teşhir eden görüntüler isteyebilirler ya da çocuklarla cinsel içerikli konuşmalar yapabilirler.

Dijital ortam, ailenin çocuğu üzerinde bir zamanlar sahip olduğu geniş kontrol yetisini kısıtlayabilir. Mekânı ve zamanı aşan bu bulanık alan, çocukların ve gençlerin dış dünyanın tehlikelerine fazlasıyla açık kalmasına yol açabilir. Dijital ortamda aslında hiçbir fiziksel temas olmadığı halde erken yaşta yaşanan sanal cinsel deneyimler, çocukların ruh sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir. Dijital ortamdaki cinsel istismar, kişinin bedeninde herhangi bir değişikliğe neden olmasa dahi yaşanan travma ile ruhsal anlamda yoğun etkiler yaratır. Günümüz psikoloji dünyasında, cinsel travmaların kişi üzerinde yoğun etkiler bıraktığı, iyileşme sürecinin zor ve meşakkatli olduğu bilinir.

Çocukların ve gençlerin internet üzerinden tuzağa düşürüldüğü vakalar günümüzde giderek artmakta. Amerika'da gençlerle yapılan internet anketine göre, 10-17 yaş arasındaki gençlerin %20'si internet üzerinden cinsel istismara maruz kalmıştır. Bu tür tacizlerin sadece çok azı yüz yüze görüşme isteğidir; istismarların çoğu kızlara iç çamaşırı bedenlerini sorma, cinsel içerikli resimler gönderme veya video üzerinden görüntülü konuşma gibi istekler şeklindedir. Sanal ortamda cinsel istismar maalesef sadece yetişkinler tarafından gençlere yapılmamaktadır; gençlerin kendi akranları tarafından istismar edildiği de sık görülmektedir. Özellikle, flört döneminde gençlerin birbirlerine gönderdiği müstehcen resimleri ilişki bittikten sonra internet ortamına koymaları çok sık rastlanan bir cinsel istismar çeşididir.

İnternette çocukların cinsel içerikli görüntülerinin paylaşılması çocuk pornografisidir. Çocuk pornografisi, çocuğun gerçekte veya taklit suretiyle bariz cinsel faaliyetlerde bulunurken herhangi bir yolla teşhir edilmesi veya çocuğun cinsel uzuvlarının, ağırlıklı olarak cinsel amaç güden bir şekilde gösterilmesidir. Çocuklardan faydalanarak fotoğraflarını göndermelerini istemek suç olduğu gibi bu görüntüleri temin etmek, bulundurmak ve paylaşmak da suçtur. Her istismarcı bunu çocuklara karşı cinsel istek duyduğu için yapmaz. Bu görüntüleri daha sonra satarak para kazanmak ya da fotoğrafları paylaşacağı tehdidiyle çocuğu zorlayıp başka faydalar elde etmek için de yaparlar.

Dijital ortamda istismarın risk faktörlerine bakılırsa kızların buna maruz kalma olasılığı erkeklere göre iki kat fazladır, ancak erkek çocukların da istismar kurbanı olabileceğini aklımızdan çıkarmamamız gerekir. Yapılan çalışmalar, hayatlarında destekleyici bir yetişkinin varlığından yoksun, ebeveynleri tarafından denetlenmeyen, hayatlarında rutin aktivitelere ve hobilere yer vermeyen, akranları ile daha az sosyal ilişki kuran gençlerin dijital ortamda cinsel istismara daha açık olduğunu bulmuşlardır.

"Gençlere Yönelik Cinsel İstismar"

On beş yaşında lise öğrencisi genç kız sınıfından bir gence âşık oluyor. Uzaktan bakışmalar bir süre sonra arkadaşlığa dönüşüyor. Sık sık internet üzerinden yazışıp 'chat'leşiyorlar. Bir akşam erkek arkadaşı kızdan bilgisayar ekranı karşısında soyunmasını istiyor. Genç kız kabul ediyor. Erkek arkadaşı ise onun haberi olmaksızın bunu kaydediyor ve erkek öğrencilerin WhatsApp grubuna gönderiyor. Oradan bütün okula yayılıyor bu görüntüler. Genç kız ertesi gün okula gittiğinde herkesin aşağılama ve alaylarına maruz kalıyor. O okulda daha fazla kalamıyor ve başka bir okula geçiyor. Bu aşağılanmanın verdiği derin üzüntü ve depresyonla psikiyatriste başvuruyor.

***

On yedi yaşındaki genç kız kendisinden yaşça çok büyük birisiyle internet ortamında tanışıyor. Bu kişi genç kıza iltifatlar yağdırıyor, yoğun iltifatlarıyla onun başını döndürüyor. Uzaktan bir ilişki başlıyor. Bir gün onu ekran karşısında soyunmaya ikna ediyor. Kaydettiği bu görüntülerle genç kıza şantaj yapmaya başlıyor. Eğer kendisiyle birlikte olmazsa bu görüntüleri internete koyacağını, onu çümle âleme rezil edeceğini söylüyor. Genç kızı neredeyse tutsak alıyor ve onu cinsel açıdan istismar ediyor. Bu süreç içinde genç kız birkaç kez ciddi intihar girişiminde bulunuyor. Son girişiminde yaşadığı derin utancı psikiyatristiyle paylaşıyor; aileye bilgi veriliyor ve istismarcı tutuklanıyor. Genç kız bir yılı aşkın bir terapi süreci ve yoğun ilaç tedavisiyle kendisine geliyor. Babası ise bu olayın ardından yoğun bir depresyona giriyor.

Çocuklar ailelerinden ilgi görmediklerinde bu ihtiyaçlarını akranlardan ve yetişkinlerden karşılamaya çalışırlar. Bu durum da onların ilgi ihtiyaçlarını suistimal etmek için hazır bekleyen insanlarla karşılaşma olasılığını artırır. Bu dinamikler hem sanal cinsel istismar hem de gerçek cinsel istismar için risk faktörleridir. Ailelerin görevi çocuklarına ilgi vermek ve başlarına kötü bir şey geldiği takdirde bunu paylaşabilecekleri güvenli ilişkiyi oluşturmaktır. Ayrıca aileler, çocuklara cinsellik ve bedenlerinin sınırları ile ilgili bilgi vermeli, internette de kendilerini koruyabilmeleri için eğitim vermelidir. Kitabımızın son bölümünde dijital dünyada kendini koruma konusundan daha fazla bahsedeceğiz.

Çocukları internetin zararlarından korumak için özel olarak üretilen bilgisayar programlarının, engelleme ve filtreleme sistemleri vardır. Bunları kullanmak ve bilgisayara yüklemek ebeveynlerin görevidir. Bu tür programlar aynı zamanda okuldaki bilgisayar odaları, kütüphaneler veya internet kafeler gibi çocukların ev dışında ulaşabileceği bilgisayarlarda da bulunmalıdır. Bu programlar işe yarar yaramasına da internet dipsiz bir kuyu gibidir. Ebeveynler olarak çocuklarımızın yaptığı her şeyi izlememize ya da bilmemize olanak yok fakat denetlemek ve onlara kendi başlarına sağlıklı kararlar alabilme becerileri kazandırmak bizim sorumluluğumuzda.

MASUM GÖRÜNEN ZARARLI İÇERİKLER

İnternetin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla, eskiden araştırması saatler hatta günler sürecek bir bilgiye anında ulaşmak mümkün. Eskiden sahip olduğumuz zaman-mekân algısı ve kısıtlaması internetin gelişmesiyle ortadan kalkmıştır. Bilginin bu kadar kolay erişilebilir olması eğitim ve kolay öğrenim için büyük bir şanstır ancak bunun birtakım karanlık tarafları da vardır. Tarihi bir bilgiye erişmek ne kadar

kolaysa, patlayıcı bir maddenin yapılış şekline veya etkili intihar yöntemlerine ulaşmak da bir o kadar kolay artık.



Pornografi veya nefret içerikli internet sitelerine ulaşmak çok kolay. Hatta bu tür içeriklere ulaşmak için kasıtlı olarak bu sitelere girmesek bile cinsel içerikli veya nefret barındıran sözlere, görüntülere herhangi bir internet sitesinde maruz kalabiliyoruz. Hatta bir sürü pornografik site, çocukların internette sık arattığı "Disney", "Barbie" gibi kelimelerin yanlış yazılmasından yararlanıp bu durumu suistimal ederek çocukları kendi sayfalarına yönlendiriyorlar. Son yıllarda yapılan çalışmalar, çocukların ve ergenlerin inter-

nette pornografik görüntülere ne kadar erken yaşta maruz kaldıklarını göstermektedir. Amerika'da yapılan geniş çaplı bir araştırmada erkeklerin %51'inin, kızların da %32'sinin on üç yaşından önce internette pornografik siteleri bir şekilde ziyaret ettiği görülmüştür. Ergenlik döneminde pornografik materyallere maruz kalma oranlarını araştıran bir çalışmada bu sayılar erkeklerde %85 ve kızlarda %50 gibi çok yüksek oranlara çıkmaktadır.

Depresif düşünceler yaşayan ergenler intihar etmek için en etkili yöntemleri internete birkaç kelime yazarak bulabiliyorlar.

Çocukların ve ergenlerin pornografiye maruz kalma oranlarının bu kadar yükseldiği günümüzde bu içeriklerin çocuklarımızı nasıl etkilediği üzerine çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Daha önce hiç görmedikleri ve anlama kapasitelerini aşan görüntülerle karşılaşmak çocuk ve ergenler için sadece kafa karıştırıcı değil korkutucu da olabiliyor. Küçük yaşta pornografiye maruz kalan çocuklar, şok, iğrenme, utanma, korku, öfke ve üzüntü gibi duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca gördükleri şeyler karşısında vücutlarının verdiği doğal fizyolojik tepkilerden dolayı, maruz kaldıkları içeriklerden hoşlandıklarını düşünen çocukların bu davranışları akranlarının ya da kendinden daha küçük çocukların üzerinde uygulama isteğinin arttığı görülmektedir. Pornografik içeriğe maruz kalan on iki yaşından küçük çocukların akranlarına cinsel tacizde bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne babalara ve çocukların çevresindeki tüm yetişkinlere düşen görev, çocukların bu içeriklere erişimini engellemektir.

Pornografik görüntülerin ne olduğu konusunda herkes hemfikir iken "nefret" içerikli söylemlerin tanımı herkese göre aynı değildir. "Nefret"in tanımlanması daha zor olduğu için engellenmesi de daha zordur. Gerstenfeld ve arkadaşları, siyahilere karşı olan grupların (Ku Klux Klan gibi) veya Nazileri destekleyen grupların internet sitelerini incelediklerini zaman, bu sitelerin "nefret" ve "ırkçılık" gibi kelimeler kullanmadığını, hatta %80'inin şiddete karşı olduğunu belirttiğini görmüşlerdir. Bu tür bulanık söylemler ve aslında nefret söylemi gibi gözükmeyen yazılı içerikler, çocukların kafasını karıştırmaya çok müsaittir. Her ne kadar açık bir şiddet içeriği taşımasa da bu tür üstü kapalı nefret mesajları gençleri etkiler. Ayrıca internette anonimliğin arkasına saklanan radikal terör örgütleri, sosyal medya üzerinden çocukları ve gençleri hedef alarak onların şekillendirilmeye uygun beyinlerinden faydalanmaya çalışıyorlar. Özellikle ergenler, bir gruba ait olma isteklerinden dolayı bu tür radikal grupların internetteki propagandalarından etkilenebiliyor ve nefret dolu mesajları sahiplenebiliyorlar.

Kilo vermeye çalıştığı halde bir türlü zayıflayamayan ve bu yüzden kendinden nefret etmeye başlayan bir ergenin genellikle yaptığı ilk şeylerden biri internette diyetleri araştırmak, sağlıklı yemek için öneriler aramak ve onun gibi zayıflamaya uğraşan başka insanlara ulaşmaktır. Ancak internet maalesef ölümcül bir hastalık olabilen anoreksiya nervozayı destekleyen ve gençleri buna doğru yönlendiren sitelerle doludur. Aynı şekilde depresif düşünceler içinde olan ve destek almak gayesiyle internete başvuran ergenler de "intihar etmek için en etkili yöntemler" ile karşılaşabiliyorlar. En iyi niyetleriyle, yaşadıkları zorluklarla baş etmek için internete başvuran gençlerin dijital dünyada buldukları "destek" bazen ölümcül sonuçlar getirebiliyor.

"Güzellik Adına"

On beş yaşında bir genç kız. Kilo vermeyi durduramıyor, durdurmak da istemiyordu. Gözlerinin feri kaçmış, bir deri bir kemik kalmıştı ancak kendisini yine de çok şişman buluyordu. Bağırsaklarını hareketlendirecek ilaçlar kullanmanın yanı sıra kilo alma korkusuyla bir dilim ekmeği âdeta bin parça bölüp yiyor, çoğu zaman koca günü tek öğünle geçiştiriyordu. Ölümcül bir hastalık olan anoreksiya nervoza ile pençeleşiyordu. Tuhaf olan ise bu hastalığın, moda ikonu mankenleri internette izlemeye almasıyla başlamasıydı. Onların ne yediklerini ne içtiklerini, incecik vücutlarını gıptayla izliyor ve onlar gibi olmak için daha fazla incelmesi gerektiğini düşünüyordu. Bir kartopunun yamaçtan aşağı çığa dönüşmesi gibi artık kilo vermeyi durduramaz hale gelmişti. Hastalığın sonucu ölümcül bile olsa güzellik adına bunu denemeye değdiğini düşünüyordu.

İNTERNET HEP Mİ ZARARLI?

Anne babalar genellikle çocuklarının ekrana yapışık yaşadığından şikâyetçiler ve internetin onları kötü etkilediğinden endişeleniyorlar. Peki gerçekten bu kadar endişe duymalı mıyız? Çocukları internetten mümkün olduğunca uzak mı tutmalıyız? İnternette çocukların ve ergenlerin gelişimine zarar verebilecek derecede tehlikeli pek çok içerik olduğu doğru, ama diğer yandan internet kullanımının sosyal ve akademik başarılarını destekleyebildiğini biliyoruz. Çocukların internet kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar karşımıza felaket senaryoları da çıkarıyor, bilgiye erişimlerinin onları ne kadar zenginleştirdiğini de gösteriyor. Bizim yapmamız gereken bu çalışmaların tamamını dikkate alıp büyük resme bakabilmek: İnternet tehlikeli olduğu kadar yararlı da.

İnternet kullanımının yalnızlaşma ve depresyonla yakın ilişkisini gösteren bilimsel çalışmaların yanında, çocukların sosyal gelişimi üzerine olumlu etkiler yaptığını söyleyen araştırmalar da mevcut. Örneğin, ergen kız çocukların kişisel sosyal medya sayfalarında kendilerini ifade etme biçimlerinin sosyal gelişimleriyle doğru orantılı olduğu bulundu. İnternet, genç insanlara kendilerini ifade edebilecekleri bir ortam sunarken aynı zamanda hepimizin ortak bir ihtiyacı olan "başka insanlar tarafından görülme" duygusunu da yaşatıyor. Varoluşumuzu başkalarının gözleri üzerinden deneyimlemiş oluyoruz.

Ybarra ve arkadaşlarının 2005'teki bulgularına göre, depresif belirtileri olan 10-17 yaş arası gençler, diğer gençlere göre internette daha fazla zaman geçirip daha fazla kişiyle iletişim kuruyor. Yine aynı çalışmadaki bulgulara göre, okulda dalga geçilen ve dışlanan çocuklar, internette tanıştıkları insanlarla daha yakın ilişki kurabiliyorlar. Bu ilişkiler olumlu şekilde kurulduğu zaman, depresif belirtilere sahip gençlerin daha az yalnızlık çektiği görülüyor. İnternetin anonim olması da bazı gençlerin kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlıyor.

Subrahmanyam ve arkadaşları 2007'de 52 gencin katıldığı bir sanal yazışma ortamındaki kayıtları incelediklerinde katılımcıların aileleriyle yaşadıkları problemleri ve cinsellikle ilgili sorularını yani yüz yüze konuşmakta çekindikleri konuları birbirleriyle açık bir şekilde tartıştıklarını görmüşler. Katılımcılar birbirlerinin dile getirdiği problemler üzerine grupça çözüm üretmeye çalışmış ve karşılarındakini manevi olarak desteklemişlerdir. Araştırmacıların vardıkları sonuç, internetin yararlı bir şekilde kullanıldığı takdirde gençler için sağlıklı ve güvenli bir ortam yaratabildiği yönünde olmuştur.

Sosyal medya bazen yüz yüze geçirdiğimiz aile zamanından çalsa da dijital dünya ve gerçek dünya arasında zaman yönetimi dengeli yapılabildiğinde aileleri birbirine yakınlaştırabiliyor.

Bundan on sene önce anneanne, babaanne ve dedelerimiz torunlarını ancak bazı hafta sonları ve bayramlarda görebilirken şu anda istedikleri zaman istedikleri yerden çocukları ve torunlarıyla görüşüp onlarla hasret giderme imkânına sahipler. Aynı şekilde, çocuklar da sosyal medya ağları sayesinde dayılarını, teyzelerini daha iyi tanır durumdalar. Sosyal medya kullanıcılarının %67'sinin sosyal medya platformlarını kullanma nedenini "normalde çok sık göremedikleri aile üyeleri ve arkadaşları ile bağlantıda kalmak" şeklinde açıklaması da bunu destekliyor. Sosyal medya bazen yüz yüze geçirdiğimiz aile zamanlarından çalsa da dijital dünya ve gerçek dünya arasında zaman yönetimi dengeli yapılabildiğinde aileleri birbirine yakınlaştıran bir araç olabiliyor.

İnternetin sınırsız dünyasında muazzam miktarda bilgi yatıyor şüphesiz. Google gibi arama motorları o kadar gelişti ki aradığımız tüm bilgileri birkaç saniye içinde önümüze getirebiliyor. Günümüzde, Taj Mahal'i merak eden bir çocuk odasından çıkmadan Taj Mahal'i gezme şansına sahip! Aynı şekilde, artık Mona Lisa'nın gülüşünü görmek için Paris'e gitmemize gerek kalmadan Louvre Müzesi'ni dijital ortamda geziyor ve üstelik Mona Lisa hakkındaki tüm bilgilere ulaşabiliyoruz. Çocuklar dünya üzerinde internet erişimine sahip tüm akranlarıyla arkadaşlıklar kurabiliyor, yeni kültürleri tanıyabiliyor ve birlikte çalışarak dünyayı etkileyen projeler üretebiliyorlar.

Günümüzde bir kütüphaneye gittiğimizde, kitap rafları tozlanmaktayken bilgisayarların olduğu bölümlerin gençlerle dolduğunu görüyoruz. Kütüphaneler de bünyelerine giderek daha fazla bilgisayar ekliyor ve değişen bilgi edinme yöntemlerine ayak uydurmaya çalışıyorlar. Öğrenme, bilgiye ulaşmanın meşakkatli olduğu, bol yazılı ve resimsiz kitaplardan çıkıp internetin zengin görsel dünyasına kaydı. Wikipedia gibi internet ansiklopedilerinin içerdikleri bilgiler resimlerle, zaman zaman videolarla destekleniyor.

EU Kids Online çalışmasının verilerine göre çocukların internette yaptığı aktivitelerin başında yeni bilgiler edinmek geliyor. İnternetteki bilgilerin yaş gruplarına uygun hazırlanan içerikleri de bunda büyük rol oynuyor. Bu geniş yelpazede örneğin anaokuluna giden çocukların bilgi edinmesi için onların dikkat süresi ve isteklerine hitap eden siteler olduğu gibi lise öğrencilerinin üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanmalarına yardım eden konu anlatım videoları da internetin geniş dünyasında kendine yer bulmakta.

Son iki bölümde internet ve bilgisayar oyunları dünyasını bilimsel veriler ışığında gözden geçirdik. Bu konuda çocuğumuza yardım edebilmek ve dijital yerlilerle iletişim kurabilmek için ilk adım dijital dünyayı tanımaktı. İkinci adım, çocuklarımızı nasıl doğru yönlendirebileceğimizi ve onlara nasıl yardımcı olabileceğimizi anlamaya çalışmak. Her aile ve her çocuk birbirinden farklı olsa da ebeveynlerin kafalarında ortak kaygılar ve ortak sorular var. Şimdi bu sorulara cevaplar bulalım ve bazı çözüm önerileri sunalım.

5. BÖLÜM



DİJİTAL ÇAĞ VE AİLE

Gerçek sevgi, sevdiğinin yanında telefonuna bakma arzusu duymamaktır.

-Alain de Botton

Teknoloji, artık ailenin görünmez bir bireyi gibi. Teknoloji hayatımıza bu kadar girmeden önce aile bireyleri birbiriyle daha çok vakit geçirirken, şu anda neredeyse tüm aile ekranların cazibesine kapılmış durumda. Ev içinde sürekli bir itme-çekme gücü var: Aile bireyleri teknolojik aletlere ve kendi odalarına doğru çekilirken, ailenin diğer bireylerinden ve beraber vakit geçirilen odalardan uzaklaşıyorlar. Fiziksel olarak aynı odada bulunduğumuzda bile hepimizin gözü farklı ekranlarda. Ailece yemek yemek veya salonda teknolojik bir alet olmadan ailece vakit geçirmek gibi aileyi aile yapan değerler ritüeller giderek azalıyor.

Bir yandan her yerde teknolojinin zararları hakkında yazılar okuyan ebeveynler, bir yandan kendileri de teknolojinin cazibesine kapılıyor; yeniliklere ayak uydurmak isterken çocuklarının on adım ötede olduğunu fark ediyorlar. Teknoloji ile yaşanan değişim maalesef bu durumla nasıl baş edilebileceğini anlatan bir kullanım kılavuzuyla birlikte gelmedi. Değişime uyum sağlamaya çalışırken hepimiz bocaladık,

yolumuzu el yordamıyla bulmaya çalıştık. Bu dönemde özellikle ebeveynler çocuklarına sınırlar koymakta zorlandı ve yeni nesil de elindeki sınırsız olanaklar dünyası ile nasıl baş edeceğini bilemedi. Yapılan çalışmalarla birlikte artık teknolojiyi daha iyi tanıyoruz. Bizleri nasıl etkilediğini, bu konuda çocuklarla ilgili nasıl bir yol izlememiz gerektiğini biliyoruz.

TEKNOLOJİ AİLEYİ NASIL ETKİLİYOR?

Aile ilişkileri, "aile" kavramının ortaya çıktığı ilk zamanlardan beri zor bir konu. Ergenin "Öfff!" diye gözlerini devirmesi, çocuğun okula gitmek için yataktan bir türlü kalkmaması gibi problemlerle baş etmek zaten hiçbir zaman kolay değildi ama şimdi bu karışıma "sürekli elinde telefonla gezmeler, biraz daha bilgisayar oyunu oynamak için yalvarmalar, mesajlaşma uğruna akşam yemeğinde sofralara oturmamalar" eklendi. Facebook, Twitter, Instagram ve internetin çocuklar için getirdiği onlarca tehlikeyi de düşündüğümüzde karşımıza baş edilemez gibi görünen bir ebeveynlik kâbusu çıkıyor. Her aile teknolojinin farklı yönlerinden farklı şekillerde etkilense de dijital dünyanın sebep olduğu kimi dertler ortak. Gelin bunlara göz atalım.

- **Kaliteli Zaman**

Teknoloji en başta ailenin "kaliteli zaman"ından çalıyor. Peki, kaliteli zaman nedir? Kaliteli zaman, ailenize tüm ilginizi verdiğiniz, konuştuğunuz, dinlediğiniz, paylaştığınız ve ilişkinizi güçlendiren en önemli ilaçtır. Birlikte kanepede oturup televizyon izlemek değil, televizyonu kapatıp yüz yüze bakıp sohbet etmektir.

Günümüz ailelerinin televizyon ya da telefon ekranlarına bakarak yedikleri akşam yemekleri, birlikte geçirdiğimiz kaliteli zamana giderek daha az önem verdiğimizi gösteriyor. Ebeveynlerin ve çocukların eve döndüklerinde, herkesin



birbiriyle yeniden bağ kurduğu, "anlatıp dinlediği" sofralar artık telefonlardan ve televizyondan kimsenin birbiriyle göz teması dahi kurmadığı masalar haline geldi. Aileler "yemek sırasında ekrana bakmak yok" kuralını koysalar bile masada oturanlar yemeklerini çabucak bitirip ekranlarına kavuşmak için can atıyorlar. Üstelik bu konuda çoğunlukla ebeveynler de çocuklar kadar suçlu.

İşten gelen e-postalara cevap verirken, Facebook'tan gelen komik videolara bakarken ebeveynler de gençler kadar telefonlara bağımlı hale geldi. Eskiden çocukların anne babalarının ilgisini ve zamanını kazanmak için kardeşleriyle yarışması gerekirken şu andaki denklemde sosyal medya ve televizyon gibi yarışmacılar da var. Kazanamayacakları bir yarışta gibi hissetmek çocukların da vazgeçip kendi ekranlarına dönmesine sebep olabiliyor.

- **Evin Bulanıklaşan Duvarları**

Bir zamanlar ev, dış dünyanın hızından ve telaşından uzaklaştığımız bir inziva yeriydi. Bu inzivayı bozan şey ancak çalan kapı ya da geç saatte gelen bir telefondu. İş işte, okul okulda kalıyordu ve evin duvarları acil durumlar dışında iç dünya ve dış dünya arasında bir bariyer oluşturuyordu.

Teknolojinin gelişmesi dış dünyanın akıllı telefonlar aracılığıyla cebimize kadar sızmasına sebep oldu. Yetişkinler için artık iş, ofisten çıktıktan sonra bitmiyor. Şirketler çalışanlarına dizüstü bilgisayarlar ve telefonlar vererek onları hep "ulaşılabilir" hale getiriyor. Eskiden sadece doktorların "acil telefonlar" alıp işe gitmeleri gerekirken şu anda bankacıların da, emlakçıların da, satışçıların da "acil durumlarla" ilgilenmeleri gerekiyor.

Aynı şekilde, çocukların okulları da okulun sınırları içinde kalmayarak eve kadar taşınmaya başladı. Bazı okullarda öğretmenler verdikleri ödevleri gün sonunda çocuklara e-posta yoluyla gönderiyor ve çocuklar okulların kurduğu internet platformlarından ödevlerini yapıyorlar. Yani gençler de ebeveynleri gibi "eve iş getirmeye" başladılar.

- **Uzaklaşma ve Çatışma**

Teknoloji özellikle ergenlik çağındaki gençlere ebeveynlerinden uzaklaşabilecekleri bir alan sağlıyor. Eskiden arkadaşların birbirini ev telefonunda araması gerektiğinden ebeveynler de çocuklarının kimlerle arkadaşlık yaptığını biliyor ve arkadaşlarını tanıyabiliyordu. Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarıyla birlikte ebeveynlerin çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğini bilmelerine neredeyse olanak kalmadı.

Ebeveyn denetiminden yoksun bu alan aileleri endişelendiriyor ve aileler ergenlerin kimlerle arkadaşlık ettiğini görmek için sosyal medya hesaplarına ve mesajlaşmalarına

gizlice bakabiliyorlar. Bu gizli denetim ergenler tarafından kendi sınırlarına ve bireyselliklerine bir saldırı olarak algılandığı için evde büyük tartışmalara yol açabiliyor. Bu yüzden çocuklarımıza kendilerini koruma becerileri kazandırmak ve zorlandıkları zamanlarda bizden destek alabilecekleri duygusunu vermek her zamankinden daha önemli.

Teknoloji ile ilişkilerini nasıl denetleyeceğimizi bilmediğimiz için gençler hem internetin zararlı yanlarına maruz kalabiliyor hem de aile içi ilişkiler bozulabiliyor. Teknoloji kaynaklı çatışmalar ebeveynler ve çocuklar arasında ergenliğin doğal sürecinde oluşan mesafeyi biraz daha açıyor.

Teknoloji yalnızca çocuklar ve ebeveynler arasında bir çatışma konusu değil. Pew Araştırma Merkezi'nin yaptığı bir araştırmaya göre her dört akıllı telefon kullanıcısından biri eşlerinin telefonları ile çok fazla vakit geçirerek ilişkilerini ihmal ettiğini düşünüyor. Telefonlarda bazen farkına bile varmadan geçirdiğimiz süreler hayat arkadaşımız için son derece yalnızlaştırıcı olabiliyor.

Teknolojinin aileleri nasıl etkilediğini araştıran bilimsel çalışmaların gösterdiği ortak sonuç şu ki teknoloji aile arasında "zaten var olan" ilişki durumunu *amplifiye ediyor*. Yani, aralarında sağlıklı ilişkiler bulunan ailelerde teknolojinin ev içindeki bağları güçlendirmeye yardım edebildiği görülürken, birbirleriyle ilişkileri daha zayıf, çatışmalı ailelerde ise süregelen problemleri artırdığı ve aile bireylerini daha da yalnızlaştırdığı anlaşılıyor. Örneğin, anne baba arasındaki çatışmalara çok fazla şahit olan bir çocuğun kaygılarını bilgisayar oyunları oynayarak gidermeye çalışmasına sık rastlanıyor. Bu gibi durumlarda, çocukların bilgisayar oyunlarına kaçışları evde zaten var olan problemlere bir yenisini daha ekliyor. Bu yüzden teknolojinin ailemize etkisini araştırırken ailemizde teknoloji dışında sorun yaşadığımız konuları da gözden geçirmekte fayda var.

SADECE ÇOCUKLAR DEĞİL...

Daha önce de bahsettiğimiz gibi teknolojinin parlak yönleri de var. Yüz yüze göremediğimiz insanlarla görüntülü konuşma yoluyla konuşmak zaman zaman aileleri yakınlaştıran bir unsur bile olabiliyor. Yurtdışında çalışan ebeveynlerden, uzaklarda yaşayan kardeşlere ve hatta büyükanne ve büyükbabalara kadar ailenin her üyesi uzakta da olsalar aile bağlarını sürdürebilme fırsatı buluyor. Ancak ne yazık ki genel olarak gündelik hayatta yaşanan şey, ailenin birlikte yemek yedikten sonra herkesin kendi cihazlarına odaklanarak ayrı yollardan yürümesi. Restoranlarda, kafamızı kaldırıp etrafımıza baktığımızda birbirleriyle etkileşime girmeksizin kendi telefonlarına bakarak yemek yiyen aileler görüyoruz.

Teknolojinin çocukları ebeveynlerinden ve ebeveynlerini çocuklarından uzaklaştırdığını gösteren araştırmalar, seans odasında neredeyse her gün gördüklerimizle eşleşiyor. Ebeveynler, çocuklarının odalarında oyun oynadıkları ya da mesajlaştıkları için yemeğe gittikçe daha az katıldıklarını söylüyorlar. Son birkaç senedir çocuklar da ebeveynlerinin sürekli telefonlarına bakmalarından ya da ailece zaman geçirmek yerine televizyon izlemek istemelerinden şikâyetçi olmaya başladı. Ebeveynlerini böyle gören çocuklar çoğunlukla bu sorunun üzerine gitmektense kendi odalarına ya da dünyalarına çekiliyorlar.

"Ekran Bağımlısı Aile"

Anne ve baba iş hayatında çok meşgul insanlar. Anne yoğun mesaisini bitirip eve geldiğinde televizyondaki hafif yapımları izleyerek dinleniyor. Uzun uzun o hafif ve eğlendirici programları izliyor, ortalama altı saatini ekran başında geçiriyor. Baba işten eve

geç bir saatte geliyor ve gelir gelmez o da bilgisayarının başına geçiyor. Evin içinde neredeyse çok az konuşma var. Bu arada on dört yaşındaki çocuk kendi bilgisayarının başında arkadaşlarıyla internetten oyun oynuyor. Aile çocuklarının on iki saat oyun oynamasından rahatsız ama kendileri de başka bir ekran karşısında kaybolmuş durumdalar. Evde nadiren birlikte yemek yeniyor. Herkes kendi hayatını yaşıyor. Herkes bir başka ekran karşısında teselli arıyor. Gece geç saatte ekranı kapatması istenen genç öfke krizleri geçiriyor ve anne babasına şu soruyu soruyor: "Peki bilgisayarı bırakıp da ne yapayım? Siz kendiniz de sürekli ekrana bakıp durmuyor musunuz? Niye bana gelince hatalı oluyor?"

Teknolojinin ergenler üzerindeki etkilerini çalışan araştırmacılar Gustavo Mesch ve Ilan Talmud bulgularını şu şekilde özetliyorlar: "İnternet kullanımı ve aile zamanı arasındaki ilişkiye dair kanıtların çoğu ebeveynlerin ve gençlerin birlikte geçirdiği sürenin azaldığını gösteriyor." *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*'da yayınlanan bir çalışmada, bilgisayarda ödev yapmak için değil de oyun oynamak için daha fazla zaman harcayan ya da televizyon izleyen gençler, ekran karşısında nispeten az zaman harcayan çocuklara göre ebeveynlerine daha az bağlı bulundu. Yani ekranlara bakarak geçirilen süre, bizim için en kıymetli şey olması gereken aile ilişkilerimizden çalmaktadır.

İnternet kullanımının etkisi özellikle çocukların çevrimiçi ortamda ne yaptığına bağlıdır. Çevrimiçi oyun oynamak hem aile içinde birlikte geçirilen süreden çalar hem de aile üyeleriyle iletişim kurma süresini azaltır. Bununla birlikte, interneti ödevlerini yapmak ve ders çalışmak gibi eğitim amaçlı kullanan çocuklar için internet aile ilişkilerini teh-

dit eden bir araç değildir. Mobil teknolojilerin kullanımı aile bireylerinin birbirlerinden uzaklaşmalarıyla sonuçlanabiliyor. Telefon ve diğer mobil cihazların dijital eğlence için kullanımı her geçen gün artıyor ve bu durum herkesi kendi alanlarına çekilmeye teşvik ederek ailece geçirilebilecek zamanın kaybolmasına yol açıyor. Mobil cihazları birbirimizin yanında kullansak bile cihazların ilgi çekici içeriği genellikle birbirimizi görmezden gelmemize neden oluyor.

Ball State Üniversitesi araştırmacıları, ortalama bir yetişkinin günde altı buçuk saatini televizyon, bilgisayar, cep telefonu ve diğer ekranlar arasında geçirdiğini buldular: Bu kullanımın büyük bölümü iş dışında yani eğlence tabanlı oluyor. Aynı anda kullanılan ekranlar da ayrı olarak sayılırsa, bu sayı sekiz buçuk saate çıkıyor. Stanford Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, bir yetişkinin evde internette geçirdiği her saat, ailenin yüz yüze geçirdiği süreyi yirmi dört dakika azaltıyor. Bu yüzden internette geçirilen sürenin bir "yer değiştirme" modeli olduğu sonucuna varıldı; yani internette geçirdiğiniz süre hayatınızda yapacağınız başka bir şeyin yerini alıyor. Bu bağlamda, günümüzdeki kısıtlı zamanımızı nelere harcamak istediğimizi yeniden düşünerek yeni alışkanlıklar edinmemizde ve hayatımızda gerçekten önem verdiğimiz şeylere zaman ayırmak için değişiklikler yapmamızda fayda var.

Biz ebeveynler bazen kendi davranışlarımızı gözden kaçırıp sorunlu internet ya da bilgisayar kullanımı olanlar sadece çocuklarımızmış gibi düşünebiliyoruz. Oysaki seans odasında, tıpkı ailelerinin onlardan şikâyetçi oldukları gibi çocuklar da sıklıkla ebeveynlerinin evde telefon ve televizyon ekranları karşısında fazla zaman geçirmesinden yakınabiliyorlar. Bu şikâyetlerini ebeveynler kadar dile getirmeseler de teknolojinin anne babalarıyla geçirecekleri zamandan

çaldığının farkındalar. Araştırmacılar, 2005'ten 2008'e kadar geçen kısa zaman içinde bile on iki yaş üzerindeki aile bireylerinin birbirlerine ayırdıkları sürede önemli bir düşüş olduğunu gösterdiler.

Her ailenin rutinleri, ritüelleri ve gelenekleri farklıdır. Bunlar günübirlik geziler, evde beraber geçirilen zaman, hatta okula gidip gelmek gibi gündelik basit şeyler de olabilir ancak teknolojiden uzak, gerçekten birlikte paylaşılan bu zamanlar güçlü aile bağlarının anahtarıdır. Bu tip bağlanma anları bir yandan telefonda oyun oynarken, mesajlaşırken, sosyal medyaya bakarken sağlanamaz. Klinikte çalıştığımız çocuklar bazen aileleri ile akşam yemeği yemek istemediklerini ya da aileleriyle bir yere gitmek istemediklerini söylüyorlar. Bunun büyük bir nedeni bu faaliyetleri yaparken keyif almamaları çünkü zaman zaman ebeveynler, onları bir telefon uğruna görmezden gelebiliyor ve çocukların olumlu beklentilerini acıyla körükleyebiliyorlar.

YENİ ÇAĞDA EBEVEYNLİK

Dijital çağ henüz başlamadan önce aileler genellikle, babanın en tepede kural koyucu bir otorite figürü şeklinde konumlandığı, annenin yalnızca çocukların bakımını üstlendiği ve çocukların da fazla söz hakkına sahip olmadıkları bir yapıdaydı. Bu eski aile modelinde, aileler çocuklarını dinlemeden kurallar koymaktaydı. Ancak kadınların iş gücüne daha fazla katılması gibi değişen yaşam koşulları ve çocuk gelişimi araştırmalarının ilerlemesi ile birlikte aile modelinde de değişimler oldu. Günümüzde daha farklı çocuk yetiştirme modelleri izlenmekte: Çocuklar da ailede birer birey olarak kabul görmekte ve aktif katılımcı rolü üstlenmekteler.

Günümüzün ideal aile yapılanması olarak görülen demokratik aile modelinde anne ve baba hiyerarşik açıdan

çocukları üzerinde, kural koyucu ve güven verici pozisyondadır. Çocuğun yanlış yaptığı davranışlarda hemen onu azarlamak ya da cezalandırmak yerine çocukla neyi yanlış yaptığı hakkında konuşup hatasını kendisinin bulması için fırsat tanımaları önemlidir. Çocuk her şeyden önce bir birey olduğunun fark edilmesini ister. Çocuğun duygularının dinlenmesi ve anlaşılması onun dikkate değer biri olduğu inancını pekiştirerek özgüveninin gelişmesini sağlar. Kurallar ve sınırlamalar konusunda ebeveynlerin yalnızca "Yapılmayacak, o kadar!" diye kestirip atmasındansa, sebepleri açıklaması ve çocukların duygularını dinlemesi, kuralların uygulanmasını kolaylaştırır.



Çocukların ailede daha aktif bir rol alması onlara kurallar koymayacağımız anlamına gelmiyor. Aksine çocuklar kurallara ve sınırlamalara ihtiyaç duyarlar çünkü kurallar hayatı daha tahmin edilebilir kılarak çocuklara güven verir. Çocuklara kural koyarken dikkat edilmesi gereken beş temel ilke vardır:

1. ***Kararlılık:*** *Çocuktan yapmasını istediğiniz şey konusunda kararlı olun. Kuralınızın gerekçesini çocuğun anlayabileceği bir dilde açıkladıktan sonra kararınızı çocuğunuzla tartışmayın.*
2. ***Kesinlik:*** *Koyduğunuz kurallar konusunda tavrınız kesin ve açıklamalarınız net olsun. Çocuğunuz ısrar ederek istediğini alabileceğini bilirse kurala uyması çok zorlaşır.*
3. ***Süreklilik:*** *Koyduğunuz kuralların her zaman geçerli olmasına dikkat edin. Bir hafta koyduğunuz bir kuralın bir diğer hafta delinmesine göz yumuyorsanız çocuğunuzun kurala uymasını bekleyemezsiniz.*
4. ***Sakinlik:*** *Kriz durumlarında soğukkanlılığınızı korumaya çalışın. Çocuğunuzun bağırışlarına aynı tonda cevap verirseniz yalnızca tartışmış olursunuz ama sınır koymakta yetersiz kalırsınız. Kuralı uygulamak için sakinleştikten sonra yeniden konuşmaya dönün.*
5. ***Ödüllendirme:*** *Kurala uyduğunda ya da zorlandığı bir şeyi başardığında çocuğunuzu övmeyi, ona sarılmayı ihmal etmeyin.*

Tüm bu ilkelerin yanında iki ebeveynli ailelerde dikkat edilmesi gereken bir diğer şey, ebeveynlerin birbirlerine zıt tutumlarda olmaması ve çocuklara karşı ortak bir duruş sergileyebilmesidir. Örneğin, bir ebeveyn çocuğun teknolojik aletleri kullanması konusunda hassas davranıyor ama diğer ebeveyn

kuralların delinmesine zaman zaman göz yumuyorsa çocuklar doğal olarak daha çok izin veren ebeveyne yaklaşmaya başlayacak ve durumu kendi avantajlarına kullanacaklardır. Anne ve babanın bir konudaki düşünceleri farklı olsa bile çocuğun yanında birbirlerine müdahale etmemeleri gerekir. Fikir ayrılıkları çocuğun olmadığı bir ortamda konuşulup ortak bir karara varılmalı ve iki ebeveyn de konulan kuralı takip etmelidir.

Dikkat etmemiz gereken birkaç şey daha:

- *Aile üyeleriyle bire bir iletişim kurmak, günlük hayata dair sohbet etmek, aile bireylerinin birbirlerinin hayatından haberdar olmasını sağlamak ve beraberce kaliteli zaman geçirmek çok önemlidir.*
- *Aile arasında iletişimde "ben dili"ni kullanmak çok önemlidir. Cümlelerimizde "sen" kelimesini kullandığımızda otomatik olarak suçlayıcı bir pozisyona geçeriz. "Ben" kelimesi ile başladığınız cümleler kendi deneyiminizle ilgilidir ve karşı taraftan direnç yerine empati ile karşılanma olasılığı çok yüksektir. Örneğin, "Sen böyle yapınca beni çok üzüyorsun," yerine "Ben üzüldüm," diyebilirsiniz.*
- *Çocuklarla oyun oynamak çok önemlidir. Çocuğunuzun oyunlarına dahil olmaya çalışın. Onun rehberliğinde oyuna eşlik edin. Çocuklarla beraber oynanan oyunlar ilişkinin kuvvetlenmesini ve sevginin paylaşılmasını sağlayacaktır.*
- *Çocuğunuzla konuşurken ne kadar sinirli olsanız da söylediğiniz şeylerin onun yaptığı davranışla sınırlı kalmasına dikkat edin. "Sen zaten hiçbir şeyi önemsemiyorsun," gibi genel bir yorum çocuğunuzun kişiliği hakkında yaptığınız bir yorumdur ve giderek çocuğunuzun kendisini bu şekilde algılamasına yol açabilir. Bu yüzden onun yerine "Bu aralar çok fazla bilgisayar oynayarak derslerini aksatıyorsun," diyerek karakterine değil davranışına yorum yapmış olursunuz.*

YETKİLİ EBEVEYNLİK

Daha önceki bölümlerde de bahsettiğimiz gibi çocuklarımız teknolojik gelişmelerin içine doğdukları ve çok küçük yaşlarından itibaren teknolojiyi kullanmayı öğrendikleri için "dijital yerliler" olarak adlandırılıyorlar. Ancak dijital yerli olmak, dijital cihazlarla çevrili bir dünyada büyümek, çocuklara bu tür cihazların kullanımının ya da aşırı kullanımının yaşamlarını nasıl etkilediğini anlama becerisini vermiyor. Çocuklar telefonları ya da tabletleri kullanırken şaşırtıcı derecede becerikli olabilseler de, ebeveynler teknolojinin "duygusal refah, akademik büyüme ve yaşam başarısı"nı nasıl etkileyebileceğini daha iyi analiz edebilecek bilişsel yetilere sahiptirler. Çocuklar ister küçük ister genç olsunlar, bu öngörü düzeyine sahip değillerdir. Bunun yerine saatler ve hatta günlerce dijital dünyadaki eğlencelerde heyecanla kaybolabilirler. Bu yüzden ebeveynlerin, çocukların teknoloji kullanımı konusunda daha iyi seçimler yapmalarına yardımcı olma ve onlara hayatın her alanında olduğu gibi rehberlik etme sorumlulukları vardır.

Kaiser Family Foundation'ın yaptığı bir araştırmada, ebeveynlerin koyduğu "televizyon, bilgisayar oyunları ve bilgisayar kullanımı ile ilgili kurallar" incelendi. Bu araştırmaya göre 8-18 yaş arasındaki çocukların çoğunluğu kullanabilecekleri medya türü, içerik ya da sanal ortamda harcayabilecekleri süre için bir kuralları olmadığını söylüyor. 7-12. sınıf öğrencilerinin çoğunluğunun telefonla konuşma ya da mesajlaşmaları konusunda herhangi bir kural bulunmuyor. Yani, teknoloji konusunda çocuklarımıza diğer alanlarda olduğundan çok daha fazla serbestlik tanıyoruz ancak bu tip bir sınırsızlık ve kararların çocuğa bırakılması hem uzun hem de kısa vadede çocuklarımız için büyük bir tehlike arz ediyor.

Ünlü bir gelişim psikoloğu olan Diana Baumrind 1960'larda okul öncesi dönemdeki 100 çocuğu ve onların anne babalarını inceleyerek çeşitli ebeveynlik stratejileri bulunduğunu ortaya koydu. Baumrind araştırma sonuçlarına dayanarak "üç farklı ebeveynlik stili olduğunu" belirtti ve daha sonra Eleanor Maccoby ve John Martin'in araştırmalarıyla birlikte bu ebeveynlik stillerine bir dördüncüsü eklendi. Oluşturulan ebeveynlik modeli ebeveynliğin iki faktörle tanımlandığını gösteriyor: 1) Yanıt verme (ebeveyn-çocuk arasındaki sıcak ve yakın ilişki) ve 2) Talep etme (ebeveynlerin çocukları ne kadar denetledikleri ve beklentilerini karşıladıkları.) Bu faktörler dört tip ebeveynlik modelini ortaya çıkarır: *Yetkili, otoriter, izin verici* ve *katılımsız/ihmalkâr.* Bu yapılara ilişkin anahtar sözcükler aşağıdaki tabloda verilmiştir:



Yetkili ebeveynler, çocukla arasında yakın ve sıcak bir ilişki sürdürürken, çocuktan beklentileri de yüksektir ve çocukları koydukları sınırlara uyarlar. Ebeveynlerin evde birincil otorite olduğu açık bir hiyerarşi vardır ancak bu, bir zorlamadan ziyade yakın bir ilişki yoluyla çocuklara sıcak bir şekilde aktarılır.

Otoriter ebeveynler, çocukla sıcak ve sevgi dolu bir ilişki kurmakta zorlanırlar ancak çocuktan beklentileri yüksektir. Çocuklara güç kullanarak ve zorlama yoluyla sınır koymaya çalışırlar ancak arada güçlü bir bağ olmadığı için bu konuda sıkıntı yaşarlar.

İzin verici ebeveynler, çocuklarıyla ilgili, sevgi dolu ve güçlü ilişkiler kurarken çocuklarından yana pek talepkâr değildirler. Evde net bir hiyerarşi yoktur ve bir ebeveyn gibi davranarak çocuklara güven vermek yerine onlarla "arkadaşça" bir ilişki kurarlar.

Katılımsız/ihmalkâr ebeveynler, hem çocukla kurdukları ilişki hem de çocuklarından beklentileri düşüktür. Çocuklarının yaşamlarına, ilgilendikleri şeylere, düşüncelerine ilgisiz olma eğilimindelerdir. Evde hiyerarşi eksikliği vardır.

Dört ebeveynlik tarzından, *yetkili ebeveynlik* çocuklar için en iyi duygusal ve akademik sonuçları üretir. Bu ebeveynlik stilini kullanarak yetiştirilen çocuklar, diğer ebeveynlik stillerini kullanarak yetiştirilenlerden daha yüksek benlik saygısı ile yaşam doyumuna ve daha düşük kaygı/depresyon düzeylerine sahiptir. Yetkili ebeveynlikle yetiştirilen çocukların iyi okullara girme ihtimalleri daha yüksek olduğu gibi lise ve üniversitede diğer ebeveynlik yöntemleriyle yetiştirilen çocuklardan daha yüksek bir not ortalamasına sahip olma eğilimindedirler. Yetkili ebeveynlikle karşılaştırıldığında çocukların sağlığı ve iyi oluş halinde *otoriter* ve *izin veri-*

ci ebeveynlik ortada bir yere düşerken, *katılımsız/ihmalkâr ebeveynlik* çocuklar için sağlıksız sonuçlar doğurur. Çocukların teknolojiyi aşırı kullanımı, ebeveyn-çocuk bağını (yanıt verme yeteneği) ve okul performansını (talepkârlık) azaltır ve bu noktada en az etkili ebeveynlik stili olan *katılımsız/ihmalkâr ebeveynlik* devreye girer.

Yetkili ebeveynler hiyerarşinin en tepesinde oturup yalnızca kurallar koymazlar. Kurallarının ardındaki mantığı gelişimsel olarak uygun bir şekilde açıklamaya gayret ederler. Böylece çocuklara *rağmen* onlar için iyi olanı yapmak yerine, onlara neden böyle düşündüklerini açıklayarak onları yanlarına alırlar. Yetkili ebeveynler, çocuklarının bakış açılarını da dinler ve ebeveynlerin son sözü söylemesine rağmen, kuralları çocuklarının ihtiyaçlarına göre ayarlarlar. Bu yüzden çocuklarımıza teknoloji kullanımı hakkında bazı sınırlamalar getirirken bu kuralların tepeden inme olmamasına, çocuklarımızın kuralların nedenlerini anlamasına özen göstermemiz gerekiyor. Ayrıca evde teknoloji ile ilgili yapılacak herhangi bir anlaşma ya da konulacak kuralda onların da bakış açılarını dinlediğimizden ve ihtiyaçlarını gözettiğimizden emin olmamız gerekiyor.

Çocuklar kurallar ve sınırlara ihtiyaç duyarlar. Sınırlar olmazsa çocuklar henüz tam gelişmemiş olan yargı kapasiteleri yüzünden kendilerine zarar verecek durumlara girebilirler. Bu yaş döneminde kendilerine teknoloji ürünlerini satmaya çalışan markalara karşı da oldukça hassastırlar. Bu yüzden, yetkili ebeveynlerin rehberliğine ihtiyaçları vardır. Yetkili ebeveynlik ilkelerini kullanmak, çocuklarımızı hem sürekli bir şeyler pazarlayan teknoloji endüstrisinden koruyacak hem de onların ileride sağlıklı ekonomik alışkanlıklar edinmelerini kolaylaştıracaktır.

Yetkili ebeveynler hiyerarşinin en tepesinde oturup yalnızca kurallar koymazlar. Kurallarının ardındaki mantığı gelişimsel olarak uygun bir şekilde açıklamaya gayret ederler.

Çocuklarımızın ihtiyaç duyduğu güçlü sınırları koyabilmek için yetkili ebeveynler olmamız gerekir. Bu güç neler söylediğimizden çok, sağlam bir ebeveyn-çocuk ilişkisinden ve sıcak bir ev ortamının özelliklerinden gelir. Bu ortamın en önemli belirleyicilerinden biri, teknolojiyi bizzat bizim kullanma şeklimizdir. Ebeveynler olarak biz teknolojiyi aşırı kullandığımızda, çocuklar sadece örneğimizi kopyalamakla kalmayacak, kendilerini yalnız bırakılmış hissedebilecek ve yanlarında bulundurmak için de kendi cihazlarını talep edecektir. Bu nedenle, telefon, dizüstü bilgisayar ve TV kullanımımızı sınırlamamız ve bunun yerine çocuklarımızla etkileşime geçmemiz çok önemlidir.

ÖZDENETİM

Çocukların bilgisayar oyunları oynamak için harcadıkları uzun saatlerin beyin yapılarını değiştirdiğine şüphe yok. Bunun nedeni temel bir nörobilim ilkesi: "Birlikte ateşlenen hücreler, birlikte bağlanır." Yani bir eylemin sık sık tekrarlanması ve dolayısıyla beyinde sık sık aynı bölgede hareketlenme olması, bir sonraki sefer bu aktivitenin daha çabuk gerçekleşmesini sağlar. Sıklıkla yaptığımız şeylerin beynimizin yapısını değiştirmesi evrimsel olarak avantaj sağlayan bir özelliğimizdir. Tüm aktiviteler beynin belirli bölgelerini harekete geçirerek gelişimlerini teşvik eder ve bu aktivitelerde başarılı olma yeteneğimizi artırır. Bunun tersi de ge-

çerlidir: Uyarılmayan beyin bölgeleri körelmeye eğilimlidir ve diğer becerileri daha az destekler hale gelir.

Aksiyonlu bilgisayar oyunları oynamak reaksiyon süresini kısaltır çünkü ekranda gördüğünüz bir ışık uyaranına tepki olarak en kısa sürede bir düğmeye basmaya çalışırsınız. Bir eylemi ne kadar sık yaparsanız beyniniz o konuda daha iyi olmayı öğrenir. Bu yüzden, aksiyonlu bilgisayar oyunları oynamak da görsel dikkati geliştirir. Görsel dikkat, görsel bilgileri hızlı bir şekilde işleme yeteneğini, örneğin bir kişinin çevresel görüşündeki nesneleri algılama yeteneğini de içerir. Ancak bu beceriler, sınıfta belli zaman aralıklarında oturma, dersi dinleme, odaklanma, dikkati sürdürme becerilerinden çok farklıdır.

Çok sayıda çalışma, çocukların daha fazla bilgisayar oyunları oynadığında ya da televizyon izlediğinde, sınıf ortamında öğrenme ve ödev yapmak için gerekli olan *özdenetim becerileri*nde sorun yaşama olasılıklarının yükseldiğini gösteriyor. New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Christopher Lucas, okul gibi gerçek dünyadaki etkinliklere odaklanmanın "ödüllerin yokluğunda sürekli dikkat" gerektirdiğini, bilgisayar oyunları ve televizyonun ise çocukların ekrana bakmasını sağlamak için "sık aralıklı ödüller" kullandığını belirtiyor.

Columbia Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Walter Mischel, çocukların özdenetim becerilerinin hayatlarını nasıl etkilediğini inceledi. Bununla ilgili olarak, 1960'ların sonlarında, dört yaşındaki çocuklarla "Marshmallow Testi" diye adlandırdığı basit ama dâhice bir deney yaptı. Bir anaokuluna gitti, çocukları sırayla test odasına aldı. Çocuğun önüne bir marshmallow (bir tür şekerleme) koydu ve onu odada yalnız bıraktı. Çıkmadan önce eğer o dönene kadar (yaklaşık on beş dakika) marshmallow'larını yememiş olurlarsa bir marshmallow daha kazana-

caklarını söyledi. Dört yaşındaki çocukların yaklaşık %30'u ilk marshmallow'u on beş dakika boyunca yemeyerek ikincisini de kazandı. Daha sonra, orijinal deneydeki bu çocuklar yetişkinliklerine kadar izlendiler. Kısa süreli tatmini erteleyebilen (marshmallow'a karşı koyan) deneklerin ergenlik döneminde daha az davranış sorunu gösterdiği belirlendi. Dahası, marshmallow yemeye dayanamayan deneklerden akademik olarak da çok daha iyi performans gösterdiler ve üniversiteye giriş sınavlarında ortalama 210 puan daha yüksek aldılar. Yani küçük yaşlarında kısa süreli tatmine karşı kendini denetleyebilen çocukların uzun vadede de daha iyi davranışsal ve akademik sonuçlara sahip olduğu görüldü.

Bir başka ilgi çekici çalışmada, Pennsylvania Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, 8. sınıftaki çocuklar üzerinde özdenetim ile zekânın etkilerini karşılaştırdı. Özdenetimi daha yüksek olan gençlerin ev ödevlerine daha fazla zaman ayırıp televizyon karşısında daha az vakit geçirdiklerini gördüler. Ayrıca, ders notları ve iyi bir liseye girme olasılıkları da daha yüksekti. Araştırmacılar, bir çocuğun akademik başarısı için *özdenetim* düzeyinin *zekâ* faktörünün iki katından daha fazla öneme sahip olduğunu keşfettiler. Yani küçük yaşlarında kısa süreli tatmine karşı kendini denetleyebilen çocukların uzun vadede de daha iyi davranışsal ve akademik sonuçlara ulaştığı görüldü. Burada ebeveynler için iyi bir haberimiz var: Bilim insanları çocukların özdenetim düzeylerinin iyileştirilebileceğini de gösterdiler.

Birlikte ateşlenen hücreler, birlikte bağlanır ilkesini izleyerek beynimizin bir kas gibi çalıştığını söyleyebiliriz. Kas ne kadar çok çalışırsa o kadar çok gelişir. Çocuklarımızın okul gibi daha yavaş ve daha az ödüllendirici faaliyetlere odaklanabilmelerini ve dikkatlerini sürdürebilmelerini istiyorsak, bu tür becerileri geliştiren aktivitelere katılmalarını

sağlamalı ve özdenetim kapasitelerini azaltabilecek aktivitelere maruz kalmalarını en aza indirmeliyiz. Kitap okumak, yaratıcı oyun oynamak, puzzle yapmak, kalem kâğıt ile çalışmak gibi hemen tatmin vermek yerine zamana daha yaygın bir tatmin sağlayan aktiviteler "anında tatmin bağımlılığı"nın azalmasını sağlar.

Bir sonraki bölümde özdenetimin nasıl sağlanabileceğine dair daha detaylı açıklama yapacağız. Bu bölümde teknolojinin yalnızca çocukları değil tüm aileyi nasıl etkilediğine değindik. Zaman zaman ebeveynler olarak kendimizin teknolojiden nasıl etkilendiğini gözden kaçırsak da aslında bizim davranışlarımızın da çocuğumuzun üzerinde büyük etkileri olduğunu gördük. 6. Bölüm'de ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımı hakkındaki ortak endişelerine değinerek sağlıklı teknoloji kullanımı konusundaki genel prensipleri ve çocuğumuzun sağlıklı gelişimi için önem taşıyan kılavuz noktaları ele alacağız.

6. BÖLÜM



TEKNOLOJİ KULLANIM KILAVUZU

Çocuklar yetişkinin söylediklerinden çok yaptıklarından öğrenir.
-Carl Jung

Her şeyden önce düşünmemiz gereken şey şu ki teknoloji hayatımıza daha birkaç yıl önce girdi. Televizyonun tek kanal gösterdiği, telefonların cebimizde taşıyamayacağımız kadar büyük olduğu yıllar aslında düşündüğümüzden çok daha yakın bir zaman. *Her şey çok hızlı oldu.* Günümüzün ebeveynleri çocuklarına teknolojiyle ilgili kurallar koymak zorunda kalan ilk nesil! Teknolojiyle bu kadar iç içe büyüyen bir neslin yetişkinliklerinde nasıl bireyler olacağını, nasıl problemlerle karşılaşacaklarını henüz bilmiyoruz. O yüzden çocuğunuz hakkında kaygılanmakta, kurallar koymakta bocalamakta ve çocuğunuzu nasıl koruyacağınızı bilememekte haklısınız. Bu yüzden *kendinizi yargılamaktan kaçının.*

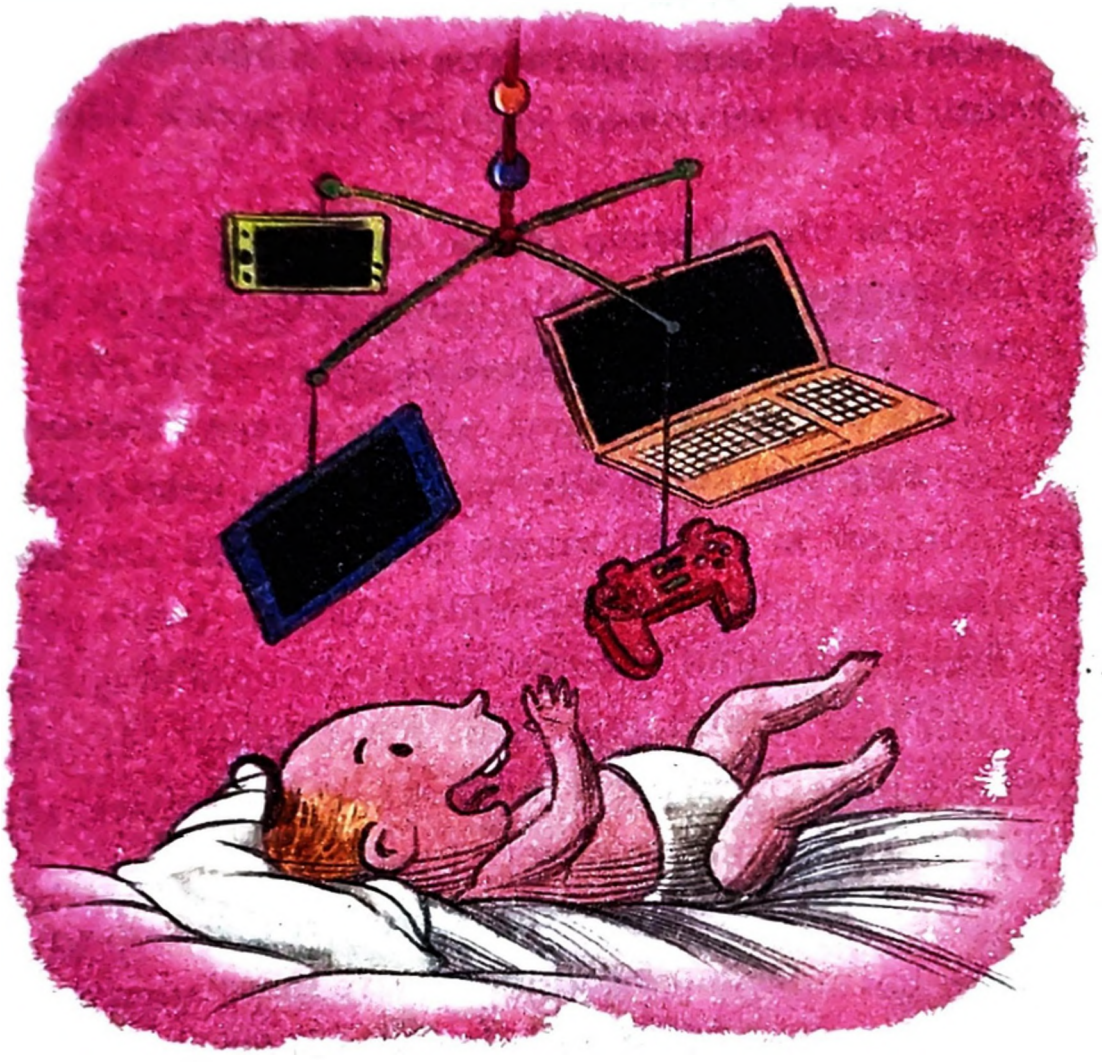
Aklınızdan çıkarmamanız gereken bir diğer şey de şu ki günümüz ebeveynlerinin çocukları konusundaki pek çok endişesi ortak. Yani *yalnız değilsiniz.* Birçok ebeveyn teknoloji hakkında el yordamıyla hareket ediyor ve doğru adımları attıklarını umuyorlar. Çocuklarımızı kötü sonuçlardan korumak istiyoruz, ama bir yandan da bu kötü sonuçların "ne olduklarından" ve "ne kadar kötü olabileceklerinden" emin değiliz.

Bu bölümde ebeveynlerin aklına takılan soruların yanıtlarını bulmaya çalışacağız.

EBEVEYNLERİN ORTAK ENDİŞELERİ

–"Bazen bebeğimin oyalanması için telefondan video açıyorum. İyi mi yapıyorum kötü mü yapıyorum bilmiyorum."

Ebeveynler olarak bazen sadece yemeğimizi huzur içinde yiyebilmeye ya da arkadaşlarımızla rahat rahat iki kelime etmeye hasret kalıyoruz. Özellikle restoranlar gibi yerlerde küçük çocuklara bakmak çok zor oluyor. Telefondan bir şeyler açıp çocukların eline vermek bazen işleri o kadar kolaylaştırıyor ki zaman zaman çok istemesek bile bunu yapabiliyoruz. Bebeklerin izlediği içeriklerin ileride onları daha zeki yapacağına inanmak istiyoruz. Oysa araştırmalar bunun tam tersini gösteriyor. Araştırmalar, iki yaşından küçük bebeklerin ekranlara bakarak geçirdikleri sürenin onların öğrenme becerilerini zayıflattığını gösteriyor. Bebekler sosyal öğrenicilerdir. Beyinleri diğer insanlarla etkileşim halindeyken öğrenmek üzere tasarlanmıştır. Ekranlarsa ne kadar renkli ve eğlenceli görünürse görünsün bu etkileşimi sağlayamazlar. Yine de bebeklerin bile artık dijital dünyada yaşadığı ve bu ekranlardan kaçış olmadığı bir gerçek. O zaman bebeklerin ekranlarla geçirdikleri bu süreyi birkaç dakika ile sınırlamak ve bu aktiviteyi bebeğinizle birlikte bir etkileşim fırsatına dönüştürmek en iyisidir. Ona sarılıp bir e-kitap okumak ya da kısa bir video izlemek bebeğinizin sizden yeni bir şeyler öğrenmesi ve sizinle zaman geçirmesi için fırsat yaratabilir. Restoranlar gibi sosyal ortamlarda ise küçük çocuklara ekranlar sunmak yerine yanınızda küçük oyuncaklar, boya kalemi, kâğıt getirmek ve arada sırada onunla meşgul olmak onları sakinleştirecektir.



–"Küçük çocukları ekranlardan uzak tutmak çok zor. Ne yapmalıyız?"

Evde işlerimizi hallederken çocuklara televizyonda çocuk kanalları açmak işimizi çok kolaylaştırıyor. Sadece küçük çocuklar için değil bebekler için bile benzer kanallar var. Ancak ekranlara bakmak, izlenilen şey eğitici olsa bile pasif bir eylemdir. Beynimiz "kullan ya da kaybet" prensibine göre çalışır. Yani özellikle çocukluğun ilk yıllarında uyarılmayan beyin hücreleri budanır ve sonrasında da asla tam olarak gelişmez. Bebekler ve küçük çocukların zihinlerini insanlarla etkileşim halinde olduklarında, çeşitli ve yeterli uyaran aldıklarında gelişir. Barnard araştırmacıları, ekranların

yerini küpler/bloklar gibi geleneksel oyuncaklar aldığında çocukların daha çok konuşmaya başladıklarını, daha sosyal olduklarını ve daha yaratıcı davrandıklarını gözlemledi. Yani çocuklarımızın tek başlarına geçirdikleri zamanlarda televizyon ya da herhangi bir ekran açmak tek çaremiz değil. Çocuklara yeteri kadar çeşitli ve yaratıcı oyuncaklar sağladığımız sürece hem kendilerini eğlendirebiliyorlar hem de daha sağlıklı bir gelişim gösteriyorlar.

–"Peki çocuklarımıza ne tür oyuncaklar almalıyız?"

Çocuklarımızın en iyi imkânlara sahip olabilmeleri için onlara pek çok oyuncak alıyoruz. Ancak onlar kısa bir süre oynadıktan sonra sıkılıp bu oyuncakları kenara bırakıyorlar. Bunun nedeni genellikle yanlış oyuncaklar seçmemiz. Oyuncak alırken çocukların hayal gücünü kullanarak oynayabileceği ve geliştirebileceği oyuncakları seçmeliyiz. Örneğin, legolar ve renkli bloklar çocuklara hayal güçlerine göre bir şeyler üretmeleri için sınırsız olanak verir; kuklalar, kostümler ve bebekler çocukların, karakterlerin ağzından konuşarak yeni dünyalar kurmalarını sağlar; sanat malzemeleri çocukların yaratıcılıklarını geliştirir. Çocuklar hangi yaşta olurlarsa olsunlar, oyuncaklardan alacakları şeyler benzerdir: Keşif duygusu, soyut düşünme becerisi, iletişim, eğlence... Çocuklara alınacak oyuncakların pahalı olmasına gerek yoktur. Bazen en güzel oyuncaklar birkaç bebek, kâğıt parçaları, yastıklar, kutular olabilir.

–"Sürekli canının sıkıldığından şikâyet ediyor. Ne yapmalıyım?"

Can sıkıntısı hayatta sık sık karşılaştığımız bir duygu durumu. Kimilerimiz can sıkıntısı ile daha iyi baş edebiliyorken kimilerimiz sıkılmamak için sürekli kendilerini oyalayacak bir şey arar. Eğlence dünyası cebimize girecek boyutlara

geldiğinden beri can sıkıntımızı yenmek için sık sık akıllı telefonlarımıza sarılmaya başladık. Aslında farkında olmadan çocuklarımıza da aynı şeyi öğretiyoruz. Canları sıkılmasın diye bir çizgi film açıyoruz, o bitince telefondan oyun açıyoruz, o bitince oyuncaklarını önlerine yığıyoruz. Oysaki can sıkıntısı yaratıcılığı körükler. Çocuklar etraflarında kendilerini oyalayacak şeyleri ya bulur ya da üretirler. Bir kâğıt parçasıyla bile saatlerce oynayabilirler. Böylece can sıkıntısıyla baş etmeyi öğrenir, büyüyünce de sıkıldıkları her an kendilerini teknolojiye vermektense çevrelerine bakmayı bilirler. Can sıkıntısıyla baş etmeyi öğrenmek çocukları ekran bağımlılığından uzaklaştırır. Çocuğunuzun canının sıkılmasına izin verin.

– ***"Okul öncesi çocuğum neleri izleyebilir?"***

Çocuğumuzun tükettiği medya ile ilgili ilk kural seçici olmaktır. Nasıl çocuğumuzun tükettiği gıdalara dikkat ediyorsak, her zaman en sağlıklı şeyleri yemesini istiyorsak medya konusunda da benzer bir tutum sergilememiz gerekir. Çocuğumuz televizyonda ya da internette bir şey izlemek istiyorsa öncelikle programları bizim izlememiz, oynamak istediği oyunları denememiz ve yaşına uygun olup olmadığına bakmamız gerekir. Okul öncesi çocukların tükettiği medyanın yalnızca eğlendirici değil eğitici de olması gerekir. "Kâşif Dora" gibi programların çocukların alfabeyi, renkleri, rakamları ve şekilleri öğrenmesine yardımcı olduğunu gösteren pek çok araştırma var. Ancak bu programları günde bir saatten fazla izlemek de çocukların başarılarında düşüşe sebep olur. Ayrıca ekranlar hiçbir zaman çocuğun sizinle birlikte öğrenmesinin, kâğıt kalem kullanmasının, oyuncaklarla oynamasının yerini tutamaz. Bu yüzden programlar gerçek hayattaki öğrenmeye yalnızca destek olarak ölçülü bir şekilde kullanılabilir. Çocuğunuza uygun program belirlerken dikkat etmeniz gereken bazı kriterler şunlardır:

- Programın içeriğinin eğitici olması gerekir.
- Programın içeriğinde kötü davranışların bir sonucu olması gerekir.
- Programın içeriğinde yetişkinler güvenilir ve olumlu bir şekilde resmedilmelidir.
- Programın içeriğinde karakterler sorunlarını şiddete başvurarak çözmemelidir.
- Programın içeriğinde ebeveynler ya da çocukları tehlike içerisinde ya da çocuklar ebeveynlerinden ayrı düşmüş bir halde gösterilmemelidir. Bu tip içerikler çocuklar için korkutucu olabilir.
- Programın içeriğinde kötü sözler, alkol ve cinsellik olmamalıdır.

–"Bıraksak oyunun başından hiç kalkmayacak neredeyse!"

Çocuğun oyunun başından kalkmaması ile ilgili ebeveynlerin genellikle endişelendikleri şey aslında çocuklarının boşa vakit geçirdiğini düşünmeleri ile ilgilidir. Daha önce de değindiğimiz gibi çocukların uzun saatler bilgisayar oyunu oynaması konusunda zaman zaman riyakâr davranabiliyoruz. Saatlerce basketbol oynayan ya da saatlerce kitap okuyan bir çocuk hakkında bu kadar endişelenmiyoruz çünkü bunları çocukların gelişimi için uygun aktiviteler olarak düşünüyoruz. Oysa bilgisayar karşısındaki çocuğun da, basketbol oynayan çocuğun da, kitap kurdunun da davranışlarının altında yatan motivasyon aynı: Eğlenmek.

Çocuğumuz hakkında endişelenmeye başlamadan önce bilgisayar oyunları hakkında kendi bakış açımızı gözden geçirmemiz ve yeni dijital dünyanın bizim içinde büyüdüğümüz dünyadan farklı olduğunu kabul etmemiz gerekiyor.

–"Çocuğum teknoloji bağımlısı mı oldu? Ne zaman endişelenmeye başlamalıyım?"

"Çocuklar şu kadar saatin üzerinde bilgisayar oynuyorsa bağımlı olmuştur," demek çok kolay ama bir o kadar da indirgemeci bir tavır. Bir çocuk günde üç saat bilgisayar oyunu oynuyor ama bir yandan derslerini de takip ediyor, yakın ve güçlü arkadaşlık ilişkileri kuruyor, ailesiyle kaliteli zaman geçiriyor, fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı hissediyorsa çocuğun teknolojiyi sorunlu kullandığına dair bir işaret yoktur. Çocuk her gün bir saat bilgisayar oynuyor ama ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek istemiyor, ders notları düşüyor ve evde öfkeli davranıyorsa müdahale etmemiz gerekiyor. Bilgisayar oyunları hiçbir zaman çocuğun hayatının ve şartlarının dışında düşünülmemelidir. Çocuğun hayatının diğer alanlarında zorlandığı şeyler, bilgisayar oynamak uğrana feda ettiği şeyler ve iyi götürmeyi sürdürebildiği şeyler göz önüne alınmalıdır.

–"Sağlıklı kullanım için sınırlar ne olmalıdır?"

Sağlıklı kullanımın çok net sınırları yoktur ancak sağlıksız kullanım "kişinin hayatının diğer alanlarının etkilenmeye başladığı" anda başlar. Yine de sağlıklı kullanım için bir yön gösterici istersek Amerikan Pediatri Akademisi gibi çocuk sağlığı üstüne araştırmalar yapan güvenilir kurumların hazırladıkları kılavuzları takip etmekte fayda var. Yapılan çalışmalar 0-2 yaş çocuğunun ekran temasının neredeyse hiç olmaması gerektiğini ve küçük çocuklar için ekran temasının yalnızca eğitici içeriklerle sınırlanarak minimumda tutulması gerektiğini gösteriyor. Yine bu kılavuzlarda, okul çağındaki çocukların okul günlerinde bilgisayarları yalnızca ödev yapmak ve çalışmak için kullanması gerektiği, hafta sonlarıysa iki saatlik bir sınırın uygun olduğu belirtiliyor.

Hem küçükler hem de büyükler için dikkat edilmesi gereken günlük sınırsa bilgisayar, telefon, televizyon vb. her şey dahil olmak üzere ekran karşısında en fazla iki saat geçirmek olmalı.

–"Odasında bilgisayar olmalı mı?"

Çocuğun odasında bilgisayar olup olmaması da önemli bir konudur. Araştırmalara göre, odada bilgisayar ve/veya oyun konsolu bulunması, çocuğun bunların karşısında harcadığı zamanı doğrudan etkilemektedir. Odasında hem bilgisayar hem de oyun konsolu olan çocukların, şiddet içerikli oyunlar oynama ve haftada on beş saatten fazla ekran karşısında kalma ihtimalleri diğer çocuklara göre iki kat yüksektir. Ayrıca çocuğun internetteki bazı zararlı içeriklerle temasını azaltmak adına ebeveynlerin gözetimi gerekir. Bu yüzden bilgisayar ya da oyun konsolu gibi internete ve oyunlara erişim sağlayan cihazların ebeveynlerin de vakit geçirdikleri bir odada durması önem taşır. Böylece hem ebeveynlerin çocuklarının teknolojiyi ne kadar süreyle ve nasıl kullandıkları üzerindeki kontrolleri artar, hem de çocuklar saatlerce odalarında yalnız kalmamış/yalnızlaşmamış olurlar.

–"Çocuğum sürekli telefonuyla uğraşıyor, asosyal oldu çıktı!"

Çocuklarla konuşulduğunda, onların bilgisayar oyunlarını yalnız yapılan bir aktiviteden çok "sosyal bir aktivite" olarak algıladıkları görülmüştür. Sadece arkadaşlarıyla oyunları konuşmaktan ziyade, internet üstünde hep beraber oyun oynayabilmek, çoklu bir sosyal aktivite haline geliyor. Ergen bir kız çocuğu eve geldikten sonra telefonuna koşarak daha birkaç dakika önce yüz yüze görüştüğü arkadaşına o gün okulda olanlarla ilgili mesaj atıyor. "Olanları gördün mü? Sence Emre'nin böyle demesi ne anlama geliyor?" Peki

bu konuşmayı neden yüz yüzeyken yapmıyorlar? Çünkü ekranların arkasında aralarında açılan mesafe bazen daha özel şeyleri daha kolay konuşabilmelerini sağlıyor. Ergen erkekler için de benzer bir durum geçerli; yüz yüzeyken daha zor konuşabildikleri şeyleri internet aracılığıyla rahatça konuşabiliyorlar ve bilgisayar oyunları üzerinden sosyal becerilerini deneyimleyebiliyorlar.

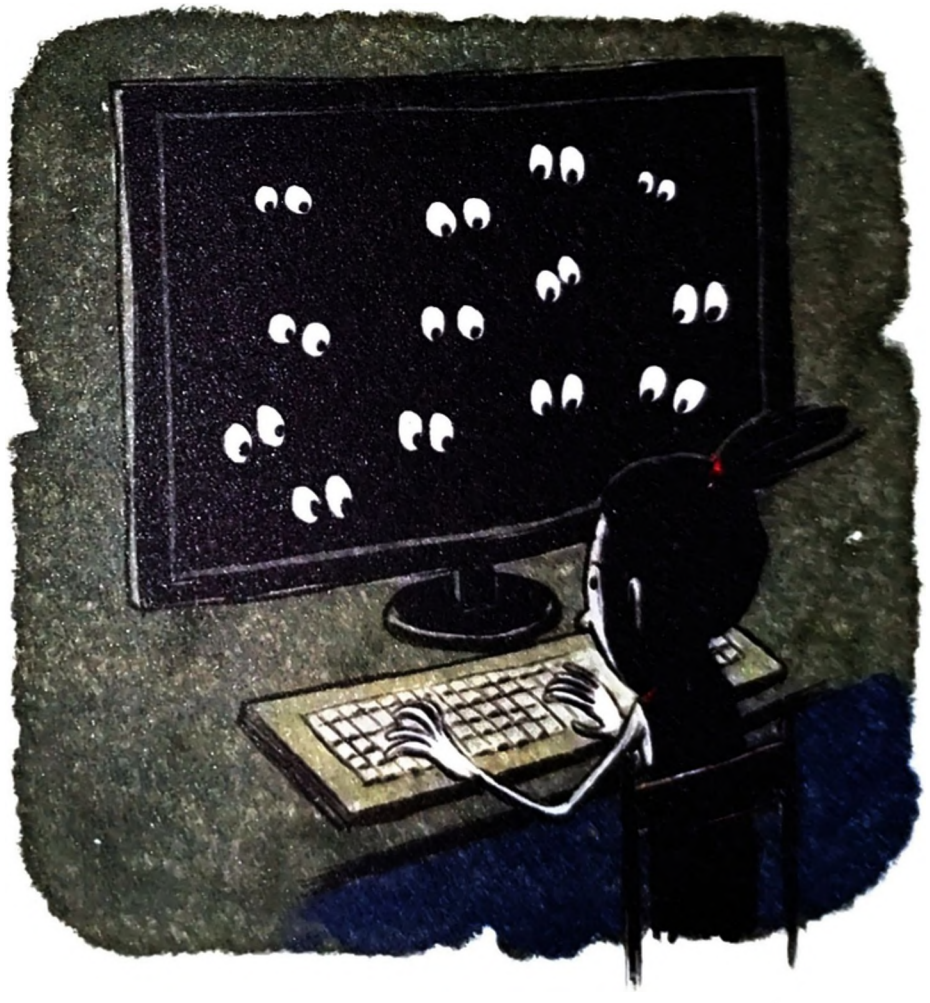
Bu yüzden günümüz çocuklarının ekrana bakarak arkadaşlarıyla sürekli haberleştikleri fikrine alışmakta zorlansak da teknolojinin iletişimi kolaylaştırıcı bazı yönleri olduğunu kabul etmek gerekiyor. Ancak çocuk kendini yalnızca ekranların ardından ifade edebiliyor ve yüz yüze iletişimde zorlanıyorsa bunun nedenleri üstünde durmalıyız.

–"İnternette zararlı içeriklerle karşılaşır mı?"

İnternet, tüm dünyanın kapılarını bir "tık" ile çocuklara açıyor, bunun sayesinde gençler her türlü bilgiye, etkinliğe ve eğlenceye bilgisayar aracılığıyla ulaşabiliyorlar. Dijital dünya gerçek dünyanın bir yansıması olduğu için içerisinde iyi içerikleri de kötü içerikleri de barındırır ve maalesef çocuklar için zararlı olabilecek içerikler de çocukların erişebileceği mesafededir. Çocukların bu içeriklerle temasını önleyebilmek ve çocukları korumak için ilk önlem, özel geliştirilmiş internet tarayıcılarını ya da zararlı içerikleri engelleyen filtreleri evdeki bilgisayarınıza yüklemek olmalıdır. Ayrıca bilgisayarın evin ortak bir alanında bulunması ve ebeveynlerin gözü önünde olmasına dikkat edilmelidir. Bunların yanında ailelerin çocuklarına insani değerleri aşılaması ve çocuklarına doğruyu ve yanlışı ayırt edebilme becerilerini kazandırmış olması çok önemlidir. Güvendiği, yargılanmadan ve azarlanmadan sorular sorabileceği ve yardım alabileceği ebeveynlere sahip olmak çocukları zararlı içeriklerden her zaman koruyan esas faktörlerdir.

–"Arkadaşları sosyal medyada olduğu için benim çocuğum da hesap açmak istiyor. Sosyal medyaya katılmasına ne zaman izin vermeliyim? Nelere dikkat etmeliyim?"

Daha önce de söylediğimiz gibi, birçok sosyal medya sitesi on üç yaşından küçük çocukların hesap açmasına izin vermez. Uzmanlar ise sosyal medya hesapları açmak için genellikle ergenliğin ortaları yani on beş yaş civarını önermekteler. Daha küçük çocukların sosyal medyanın taşıdığı risk ve tehlikelerle baş edebilme kapasitesinin henüz yeterince gelişkin olmadığı düşünülür. Ancak şu da var ki çocuğunuzun arkadaşları sosyal medya üzerinden sosyalleşiyorsa çocuğunuz kendini dışlanmış hissedebilir, hatta sizden habersiz hesap açabilir. Eğer çocuğunuzun bu yaşlarda, sosyal medyayı kullanabilecek kadar olgun olduğunu düşünüyorsanız onunla öncelikle sosyal medya hakkında konuşmalı ve bazı kurallar üzerine anlaşmalısınız.



- Çocuğunuzla birlikte gizlilik ayarlarının üzerinden geçip paylaşımlarını yalnızca arkadaş listesinde ekli olan insanların görebileceği şekilde ayarlamasını sağlayın.
- Çocuğunuza yalnızca gerçek hayatta tanıdığı insanları arkadaş olarak ekleyebileceğini söyleyin.
- Çocuğunuza paylaştığı şeyler konusunda hassas olması gerektiğini, gerçek hayatta yapmayacağı davranışları internet ortamında da yapmaması gerektiğini hatırlatın.
- Çocuğunuza ne zaman nerede olduğunu belli edecek paylaşımlar yapmaması gerektiğini söyleyerek kendini tehlikeli durumlara sokmamayı öğretin.
- Çocuğunuzu kendi arkadaş listenize ekleyerek sosyal medyayı sorumlu kullanıp kullanmadığını uzaktan kontrol edin.

–"Çocukların bilgisayar oyunu oynayıp okulları silahla taradığını duyuyoruz. Şiddet içerikli bilgisayar oyunları ve şiddet arasında nasıl bir bağlantı var?"

Şiddet içerikli oyunlar oynama ve gerçek hayatta insanlara şiddet uygulama arasındaki bağlantı pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Ancak yapılan araştırmalar şiddet içerikli oyunlar oynamanın mı gençleri şiddete yönlendirdiğini, yoksa şiddete eğilimli gençlerin mi şiddet içerikli oyun oynamayı tercih ettiğini bulamamıştır. Özellikle son araştırmalar neticesinde, bir oyuncunun oyunu oynamadan önceki hisleri ve bu kişinin agresyona yatkın bir mizacının olup olmadığı çocuğun şiddet içerikli bilgisayar oyunlarından nasıl etkileneceğini belirleyen bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Yapılması gereken, şiddet içerikli bilgisayar oyunları ve şiddete eğilim arasında doğrudan bir bağlantı aramaktansa, hangi çocukların risk altında bulunduğuna ve bu oyunların

negatif etkilerine ne kadar açık olduğuna dikkat etmektir. Hangi çocuklar sosyalleşme yerine bu oyunları oynamakta, hangilerinin bu oyunları oynadıkça öfkeleri artmaktadır? Önemli olan çocuklarımızın mizacını iyi tanımak ve çocuğumuzu buna göre yönlendirmektir.

–"Şiddet içeren bilgisayar oyunları oynamak çocukları daha saldırgan yapıyor mu?"

Son dönemde yapılan araştırmalardan çıkan genel sonuç, bilgisayar oyunlarının etkilerinin, ebeveynlerin endişelendiği kadar ağır olmadığıdır. Yani çocuklar bir oyunda silah kullandıklarında, yarın ellerine silah alıp birini vurma ihtimalleri artmıyor. Buna eğilimli olan çocuk bu tarz oyunları oynadığı zaman tehlike çanları çalıyor. Eğer "öldürmeye eğilimli" bir çocuğun ailesi bu durumu fark etmiyorsa o evde bilgisayar oyununa gelene kadar çok daha fazla şey yanlış gidiyor demektir. Öte yandan şunu belirtmeliyiz: Sorunlu bilgisayar oyunlarını oynama alışkanlığı, çocuklarda duygusal ve davranışsal problemlere neden olabilir. Bilgisayar oyunları, çocuğu sosyal hayatından ve aile hayatından koparmaya başlamışsa, çocuk da ilişkilerinin zayıflığından dolayı daha huzursuz ve öfkeli davranışlar gösterebilir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi, bu tip duygusal ve davranışsal problemler çocuğun daha fazla oyun oynamasına sebebiyet vererek bir kısırdöngü yaratabilir. Bu yüzden çocuklarımızın teknoloji kullanımı incelenirken aile içi bağlar, arkadaş ilişkileri, okul başarısı ve sağlık gibi pek çok unsur göz önünde bulundurulmalıdır.

–"Çocuğum depresyonda. Buna telefon veya tablet yol açmış olabilir mi, onları elinden almalı mıyım?"

En büyük hatalardan biri depresyondaki bir ergenin telefon veya tabletini elinden almaktır. Onun yalnızlığını artırır ve desteklerinden mahrum bırakırsınız. Belki telefon

onun birkaç yakın arkadaşına ulaşabilmek için kullandığı bir can simididir. Depresyondaki çocuklar, büyüklerin aksine çökkün ve kederli olmaktan ziyade öfkeli ve huzursuz görünürler. Ümitsiz, eleştiriye aşırı duyarlı, keyifsiz ve suçlu hissediyorsa çocuğunuz, mutlaka bir hekime danışın. Daha sıkkın ve ilgisiz olabilir, daha az uyuyup daha az yiyebilirler. İlişkiler zorlaşır, çocuk okuldan kaçar, notlar düşer, kendini öldürmekle ilgili düşünceleri olabilir. Söylemezler çoğu zaman ama siz dikkatli bir biçimde yoklayın. Eğer böyle bir düşüncesi olursa hemen yardım isteyin. Herhangi bir zorbalığa uğrayıp uğramadığını araştırın. Dijital hayatını yakın gözlem altına alın.

–"Eyvah, çocuğumda şiddet eğilimleri görüyorum!"

Çocukta görülen şiddeti azaltmak için yalnızca bilgisayar oyunlarına kısıtlama getirmek çok etkili olmayabilir. Sert ve dengesiz bir yetiştirilme şekli, çocuğun şiddet uygulamasına yol açan en önemli çevresel faktörlerden biridir. Çocuk daima çevresinde gördüklerini taklit eder. Çocuk bilgisayar oyununda gördüğü karakterleri taklit etmektense, en yakın ilişkide olduğu ailesini taklit etmeye çok daha yatkındır. Bu nedenle çocuğun şiddet eğilimi varsa yapılacak ilk iş öncelikle aileyi incelemek ve gerekli değişiklikleri konuşmak olmalıdır. Bu nedenle çocuğun şiddet eğilimini azaltmak için yapılabilecek en önemli şeyler öncelikli olarak şunlardır:

1. Çocuğunuzun evde maruz kaldığı ya da tanık olduğu gerçek şiddeti azaltın. Çocuğun büyüdüğü zaman şiddet ve agresif davranışlar gösterip göstermeyeceğinin en büyük belirleyicisi, kendi evinde sözlü, fiziksel veya başka türlü şiddete maruz kalıp kalmadığıdır. Çocuk bu şiddetin doğrudan mağduru değilse bile ev içindeki agresif davranışlara tanık olması çocuğun bunları taklit etmesine yol açabilir.

2. Çocuğunuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini ve bu gruptaki çocukların birbirlerine nasıl davrandıklarını gözleyin. Şiddet uygulamaktan kaçınmayan agresif kişilerle arkadaşlık eden çocukların, özellikle kendilerini korumak için ya da grubun bir parçası olabilmek için şiddete daha çok eğilim gösterdikleri bilinmektedir.
3. Çocuğunuza fiziksel ya da duygusal şiddet göstermeyin. Yanlış davranışlarının sonuçlarını yaşatmak için şiddet içermeyen yöntemler kullanın. Çocuğun dayak yemesi, gelecekte kurduğu yakın ilişkilerde dayak atan ya da yiyen taraf olması ile yakından ilişkilidir.
4. Çocuğunuza, tepki vermeden önce derin bir nefes almasını söyleyin ve sakinleşmeyi öğretin. Şiddete yönelik davranışlar gösteren çocukların çoğu ani tepkiler verirler. Şiddete yönelik davranış göstermeye meyilli olmayan çocuklar ise önce sakinleşip düşünür ve sonra hareket ederler, bu da onları agresif davranmaktan alıkoyar.

- *Uygunsuz mesajlar atmak*
- *Bir arkadaşının utanç verici bir resmini paylaşmak*
- *Irkçı, saldırgan, ayrımcı, siteleri ziyaret etmek*
- *Kendini aşırı bir cinsellikle sunmak*
- *Başkasının işini çalmak*
- *Çevrimiçi sahtekârlığa bulaşmak*
- *Yabancılarla çevrimiçi buluşmak*
- *İnternette kişisel bilgilerini paylaşmak*
- *Çevrimiçi bir arkadaşla yüz yüze buluşmayı kabul etmek*
- *Sakıncalı içerik indirmek*
- *Başkalarının parolasını çalmak ve paylaşmak*
- *Çevrimiçi alkol veya madde satmak*

Ergenler için bu tür ihlaller/kabahatler bazen yardım çağrısıdır. Onları dinleyin ve bunu bir öğrenme fırsatına çevirin. Çocuğunuzun neden bunları yapmış olabileceği üzerine düşünün ve buna göre davranın. Eğer çalıntı ödev yapıyorsa çocuğunuzu doğru okula gönderip göndermediğinizi düşünün. Birine kaba davrandıysa özür dilemesini sağlayın.

KORKMAK YERİNE NE ÖNERİYORUZ?

Türkiye İstatistik Kurumu Aile Yapısı Araştırması 2016 sonuçlarına göre, anne veya babaların çocuklarına verdikleri cezalar incelendiğinde, birinci sırada gelen %73 oranında "azarlama"nın yanı sıra, ikinci sırada %49 oranında "internetin yasaklandığını" ve üçüncü sırada ise %41 oranında "televizyon izlemenin yasaklandığını" görüyoruz. Aynı çalışmada çocuklarımıza verdiğimiz cezaların nedenleri de incelenmiş. Birinci sırada %66 ile çocuğun eğitimini ihmal etmesi, ikinci sırada ise %46 ile çocuğun internette ya da bilgisayarda çok fazla oyun oynaması geliyor. Bu istatistikler gösteriyor ki çocukların teknoloji ile ilişkisi ebeveynler ve çocuklar arasında en büyük tartışma konularından biri.

Çetinkaya ve Sütçü'nün 2016 yılında yaptıkları araştırmaya göre, annelerin babalara oranlara çocuklarına daha fazla sınırlar koyduğu, kısıtlama getirilen teknolojilerin başında ise cep telefonlarının yer aldığı ve ailelerin zaman zaman belirli sosyal ağ uygulamalarının kullanımını sınırladığı bulunmuştur. Araştırma, ebeveynlerin kısıtlama getirmelerindeki temel sebebin çocukların teknolojiyle geçirdikleri zamandan dolayı eğitimlerinin, aile içi görev ve ilişkilerin, sosyal hayatlarının ve sağlıklarının olumsuz etkilenebileceğine dair endişelerinden kaynaklandığını bulmuş.

Teknoloji her ne kadar yeni olursa olsun, bizim ebeveynlik görevlerimizde hiçbir değişiklik yok. Çocuklarımıza yüzmeyi

ya da bisiklet sürmeyi öğrettiğimiz gibi dijital dünyada da güvenli ve etik bir şekilde yaşamayı öğretmemiz gerekiyor. Yeni teknolojiler bizlere zaman zaman korkutucu görünse de korkmamıza ve çocuklarımızın kullanmasını yasaklamamıza gerek yok. Uyum sağlamaya çalıştığımız bu yeni dünya yalnızca biraz araştırmacı olmamızı ve sağduyulu davranmamızı gerektiriyor. Yapmamız gereken şeyler, çocuklarımızı hayatlarının diğer alanlarında da yaptığımız gibi korumak, sevmek ve onlara rehberlik etmek. Bu bölüm çocuğunuzu dijital dünyada yetiştirirken sizlere ışık tutabilecek bazı ipuçları içeriyor. Önerdiğimiz yöntemler çocuğunuzun teknoloji ile ilişkisini en sağlıklı ve kalıcı şekilde düzenlemek için sizlere yardımcı olacak.



- **Çocuğunuza Dijital Dünyada Kendini Korumayı Öğretin**

Çocuklarımızın tek başlarına sokağa çıkma yaşları geldiğinde kendilerini koruyabilmeleri için onlara pek çok şey öğretmeye çalışırız. Yabancılarla konuşma, biri çağırırsa sakın onunla gitme... Sokaklar eskiden çocuğun yalnızken yabancılarla tanışabileceği tek yerdi ama günümüzde dijital dünya çocukların çok daha küçük yaşlarda yabancılarla tanışabilecekleri yeni bir alan yarattı. Ebeveynler olarak çocuklarımıza sokakta kendilerini nasıl koruyabileceklerini öğrettiğimiz gibi, aynı şekilde dijital dünya için de kendini koruma yollarını öğretmemiz gerekiyor. Çocuklarımızla konuşmamız gereken konular şunlardır:

- İnternette hiçbir zaman telefon numaran ve adresin gibi özel bilgileri paylaşma.
- İnternette tanıştığın insanlar bazen kendilerini gerçekten oldukları gibi tanıtmayabilirler, dikkatli ol.
- İnternette tanıştığın insan senden fotoğrafını isterse gönderme.
- İnternette tanıştığın biriyle gerçek hayatta buluşma.
- Eğer internette birisi seni rahatsız eden bir şey söylerse ailene haber ver.
- Eğer internette tanıştığın biri senden para isterse gönderme ve ailene haber ver.
- Eğer internetten tanıştığın bir insan sana cinsel içerikli bir fotoğraf gönderirse hemen ailene haber ver.

- **Medya Okuryazarlığı Eğitimi Verin**

Çocuklarımızı elimizden geldiğince zararlı içeriklerden korumaya çalışsak da her şeyi kontrol edemiyoruz. Çocuklar ve ergenler bilgisayar ve televizyon yoluyla her gün cinsellik, şiddet, ayrımcılık, alkol, uyuşturucu gibi onların görmesini

istemeyebileceğimiz içeriklere maruz kalıyorlar. Bu yüzden kısıtlamalar getirmemizin yanı sıra çocuklarımıza bu zararlı içeriklerin neden kötü olduklarını anlatabilmemiz, bunlarla nasıl baş edebileceklerini öğretmemiz ve onları kendiliğinden süzebilmelerini sağlayacak zihinsel becerileri kazandırmamız gerekiyor.

Çocukların karşılaştıkları zararlı ya da zararsız tüm içerikleri doğru bir şekilde değerlendirebilmeleri için onlara *sorgulama* ve *eleştirel düşünme* yeteneklerini kazandırmamız çok önemli. Bu yüzden erken yaşlardan itibaren çocuklarımıza evde medya okuryazarlığı eğitimi vermeliyiz. Medya okuryazarlığı kitle iletişim araçları yoluyla edinilen mesajları çözümleme, değerlendirme ve iletme yeteneğidir. Medya okuryazarlığındaki temel amaçlar medyanın ilettiği mesajların niyetinin doğru okunması, çocuğun medyanın sunduğu dünyanın gerçeği yansıtmayabileceğini anlaması ve medyanın kişileri nasıl etkileyebileceğinin farkına varmasıdır.

Medya okuryazarlığı eğitimi vermeye çocuğunuzla birlikte televizyon izlerken başlayabilirsiniz. Aşağıda, izlediğiniz içerik ile ilgili üzerinde düşünüp konuşabileceğiniz örnek sorular verilmiştir. Bu soruları yalnızca konuşmanıza yol gösterici olması için veriyoruz. Konuşmanızın doğal akışı içinde istediğiniz sırayla üzerinden geçebilirsiniz. Konuşurken bir şeyler anlatmanızdan çok *sizin çocuğunuzu dinlediğinizden* emin olun. Unutmayın ki cevapları sizin vermenizdense çocuğunuzun cevapları kendisinin bulmasına konuşarak yardımcı olmaya çalışıyorsunuz.

- Bu içeriği (film, oyun, haber vb.) kim, kimler için üretti?
- Bundan kimler nasıl bir kazanç elde edecek? Kimler etkilenecek?
- İlgi çekmek ve ilgiyi sürdürmek için hangi teknikler kullanılmış?

- Bu içeriğin izleyiciye verdiği mesaj nedir?
- Bu mesajda hangi yaşam tarzı, değerler ve bakış açıları temsil edilmektedir? Bunlar ailenin öğrettiklerinden ne kadar farklı? Ne kadar benzer? Bu mesajlar gerçekçi mi?
- Bu mesajın özellikle söylenmeyen ve söylenmek istenmeyen kısımları var mıdır? Bunlar neden konunun dışında tutulmuş?

- **İçsel Motivasyonu Destekleyin**

Biz ebeveynler zaman zaman çocuklarımızın ders çalışmalarını teşvik için ödül olarak teknoloji aletleri vaat ediyoruz. Bu tip dışsal ödüller kullanmanın uzun vadeli sonucu çocukların zaman içinde sorumluluklarını yerine getirmek için bizlerin bir şeyler vaat etmesini beklemeleridir. Dışsal ödüllere alışmak zamanla içsel motivasyon geliştirmeyi engeller ve çocukları daha kolay görevler seçmeye yönlendirir.

İçsel motivasyon, örneğin biyolojiye ilgi duyan çocuğun canlıların doğası ile ilgili duyduğu merak ya da doktor, müzisyen ya da pilot olma konusunda duyduğu istek üzerine odaklanmış çalışmadır. İçsel motivasyonu güçlü çocuklar odaklanır, kolayca vazgeçmez ve en iyi performansı göstermeye yönelir. Bu yüzden, çocuklar sorumluluklarını yerine getirdiklerinde (örneğin ödevlerini yaptıklarında) ekstra ödüller verilmemesi gerekir.

İçsel motivasyonu geliştirmek için çocuğunuzun meraklarını teşvik edin. İlham alabileceği, yeni şeyler keşfedebileceği, öğrenme odaklı ortamlara girmesine yardımcı olun. Özellikle de performanstan ziyade çaba ve kararlılığa odaklanmalarını sağlayın. Merakın ve çabanın değerini öğretin.

- **Çocuğunuzu Başka Şeylere Yönlendirin**

Araştırmalara göre ebeveynler evdeki bilgisayar kullanımını kontrol edebilse de, çocuğun dışarıda, mesela bir arkadaşında bilgisayar oyunu oynamaya devam etmesi mümkün-

dür. Bu konuda yapılması gereken en uygun davranış daha fazla kontrol ve katı sınırlamadan ziyade, çocuğun ilgisini ve hobilerini başka yönlere kanalize etmektir. Eve kapanıp çok fazla bilgisayar oyunu oynayan çocukların sosyal ilişkileri zayıflayabilir ve bu çocuklar sosyal ilişkileri zayıfladıkça dışarı çıkmak istemeyebilir. Bu kısırdöngüyü kırmak için çocukları psikososyal gelişim aşamalarına uygun başka aktivitelere yönlendirmek çok önemlidir.

Başarılı bir ebeveynliğin en büyük anahtarlarından biri çocuğun gelişimsel aşamasının farkında olup bu aşamanın şartlarını ve durumunu göz önüne alarak davranmaktır. Çocuğu yaşına uygun faaliyetlere yönlendirmek gerekir. Bunun için çocuğunuzun yeteneklerinin ve ilgi alanının kesiştiği alanlara yoğunlaşması için ona seçenekler sunmak gerekir. Okullardaki spor ya da aktivite kulüpleri, dışarıda verilen çeşitli kurslar bunun için çok iyi seçeneklerdir. Çocuğunuzla konuşarak kendi istediği bir faaliyete katılmasını sağlamanız bilgisayar konusunda yaşadığınız çatışmaları azaltacaktır.

Özellikle ergenlik döneminde çocuklar ebeveynlerinden gelen her türlü kısıtlamaya karşı dururlar. Çocuğun enerjisini "güce karşı güç" şeklinde göğüslemek yerine, arkasında durarak başka mecraya yönlendirmek gerekir. Bunu boks yapmak yerine aikido yapmak gibi düşünün. Böylece çocuğun bilgisayar başında harcayacağı enerjiyi başka bir alan için kullanmasını sağlarsınız.

- **Kitap Okuma Alışkanlığı Kazanmasını Sağlayın**

Kitap okumak her yaştan çocuğa fayda sağlar, çünkü beyin gelişimini destekler. 2014 yılında Amerikan Pediatri Akademisi, ebeveynlerin çocuklarına günlük olarak, bebeklikten

başlayarak ve en azından anaokuluna girme yaşı gelene dek kitap okumayı sürdürmelerini tavsiye ettiği yeni bir politika açıkladı. Bunun nedeni, araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlardır: Beyin gelişiminin önemli bölümü çocukluğun ilk yıllarında meydana geliyor ve küçük çocuklara okumak daha sonraki okul ve yaşam başarısı için mühim olan dil gelişimini büyük ölçüde artırıyor. Pasif medyaya maruz kalmanın aksine, ebeveynlerin küçük çocuklara kitap okuması, bu kritik dönemde sosyal-duygusal gelişimi, dil ve okuryazarlık becerilerini destekleyen kişisel ve besleyici bir deneyimdir.

Çocuklar okul çağına geldikleri zaman da kendi kendilerine kitap okumaya devam etmelidirler. Okuma alışkanlığı olan çocuklar, daha az dil öğrenen ve daha az kitap okuyan çocuklardan daha iyi akademik başarı gösterirler. Kitap okuma, beynin kendini kontrol etme yeteneğini geliştirmesini de destekler. Aşağıdaki adımlar, çocuğunuzun kitap okumasını teşvik etmenize ve karşılığında özdenetim becerileri geliştirmesine yardımcı olacaktır:

- Kitap okumayı günlük rutinin içine dahil edin. Yatmadan önceki saatler kitap okumak için iyi bir zamandır.
- Siz de okuyarak çocuğunuza rol model olun. Birlikte kitap okuma zamanları programlayın.
- Kitap alışverişine birlikte gidin. Çocuğunuzun kendi ilgisini çeken kitapları seçmesi okuma alışkanlığı edinmesi için önemlidir.
- Okuduğu kitaplarla ilgilenin. Okuduğu şeyler hakkında konuşmalar başlatın ve siz de okuduğunuz şeylerden ona bahsedin.

- **Yaratıcı Oyun Oynaması İçin Alan Açın**

Ekran karşısında oynanan oyunlar başkaları tarafından hayal edilmiş ve hazır vaziyette kullanıma sunulmuştur. Yani bu oyunları oynarken hayal gücünüzü kullanmanız

gerekmez. Oysaki oyuncaklarla ya da çeşitli malzemelerle oynanan yaratıcı oyun, çocuk gelişimi ve çocuğun kendisini ifade edebilmesi için çok önemlidir. Bu tip oyunlar problem çözmeyi, dil kullanımını ve sosyal becerileri destekler. Bir çalışmada kımıldamadan durması istenen dört yaşındaki çocuklar bunu bir dakikadan fazla sürdürememişlerdir; ancak aynı çocukların bir fabrikayı koruyan yaratıcı oyun içine girdiklerinde, rollerine odaklanmış olarak dört dakikadan fazla kımıldamadan durabildikleri görülmüştür.

Çocukları çok küçük yaşlardan itibaren ekran oyunları oynamaya alıştırmak yerine yaratıcı oyuna yönlendirin. Bunun için evde uygun malzemeler bulundurun ve zaman zaman onların oyununa dahil olmayı teklif edin. Sizinle zaman geçirmek ve birlikte oyun oynamak gelişimleri için çok önemli olduğu gibi aranızdaki ilişkinin güçlenmesini de sağlar. Yaratıcı oyun oynayan çocuklar ekran oyunları oynamaya daha az meyillidirler.

- **Rol Model Olun**

Çocuğunuza iyi bir rol model olmak çocuğunuzun teknoloji ile ilişkisini düzenlemek için yapabileceğiniz en etkili şeylerden biridir. Çocuklar yasaklar, cezalar ve uyarılardan çok çevresine bakarak ve görerek öğrenir. Eğer siz bütün yemek boyunca telefonunuzda sosyal medyaya bakıyorsanız ya da bütün geceyi televizyon izleyerek geçiriyorsanız çocuğunuzu bunları yapmaması için uyardığınızda çocuğunuz haklı olarak sizin de aynı şeyi yaptığınızı söyleyecek ve sözünüzü dinlemeyecektir.

Ebeveynler olarak her davranışımız çocuklarımıza mesajlar gönderir. Toplum içinde nasıl davranılacağı, diğer insanlara nasıl yaklaşılacağı gibi pek çok konuyu çocuklar ebeveynlerini izleyerek öğrenir. Çocukların gözleri, onlar başka şeylerle oyalanırken bile hep bizim üzerimizdedir. Hatta

zaman zaman çocuklarımızın davranışlarında kendimizi görebiliriz. Bu yüzden çocuğumuza kurallar koymadan önce her zaman onlara nasıl örnek olduğumuzu gözden geçirmemiz gerekir. Eğer ki teknoloji ile kendi ilişkinizin çocuğunuza kötü örnek olduğunu düşünüyorsanız sizin de değişmeniz gerekir.

- **Oynadıkları Oyunu Tanıyın**

Yapılması gereken şeylerden en önemlisi çocuğunuzun ilgi alanlarını tanımak ve onu dinlemektir. Çocukların şikâyetlerinin en belli başlısı, "ebeveynlerinin bu oyunlar hakkında hiçbir şey bilmeden önyargılı davranmaları"dır. Unutmayın, ne kadar çok şey bilirseniz, fikirlerinizi o kadar sağlam savunabilirsiniz. Ayrıca bu oyunlar hakkında bilgi edindikçe, çocuğunuzun hangi tarz oyunları sevdiğini de anlayıp, bu konuda çıkarımlar yapabilirsiniz. Çocuğunuz neden bir tarz oyunu seviyor da başka tarzda oyunları hiç oynamıyor? Tek başına mı oynamayı tercih ediyor? Eğer öyleyse neden? Yoksa çoklu gruplar halinde mi oynuyor? Grup halinde oynuyorsa bu kişiler tanıdığı arkadaşları mı yoksa yabancı kişiler mi? Oynadıkları oyunlar hakkında ne kadar bilgi sahibi olursanız, çocuğunuzun dünyası hakkında da o kadar bilgi sahibi olursunuz.

Mesela oyunlardaki karakterler hakkında çocuğunuzla konuşun. Çocuklar genelde çok oynadıkları oyunların ana karakterlerini idol belirler ve onlar gibi olmaya çalışırlar. Bu karakterin hangi özelliklerini sevdiğini, ne gibi değerler taşıdığını ve ne tür hedefleri olduğunu sorun. Çocuğunuzun vereceği cevaplardan kendisi ile ilgili şeyler öğreneceksiniz. Sevdiğini söylediği kişilik özellikleri, çocuğun da taşımak istediği özellikler olacaktır veya beğendiği karakterin sahip olduğu değerler, çocuğunuzun değerleriyle yakın olacaktır. Aynı zamanda karakterin sevmediği özelliklerini ve değerle-

rini de sorun; bu da size çocuğunuzun nelerden hoşlanmadığı ve değer olarak nelerden uzak durduğu hakkında bilgi verecektir.

Her çocuğun bilgisayar oyunundan aldığı zevk ve bu oyunları oynama nedenleri farklıdır. Siz bu soruların yanıtlarını aldıkça çocuğunuzun sosyal ilişkileri, duyguları, iç dünyası, bu dünyadaki karmaşalar, problemler ve size anlatamadığı şeyler hakkında da daha fazla bilgi sahibi olacaksınız. Ayrıca bu oyunları oynamayı denemekten korkmayın. Bir kere çocuğunuzla beraber bu oyunu oynamak aranızda bağ kuracağı gibi çocuğunuzun da kendisini size o kadar yabancı ve uzak hissetmemesini sağlayacaktır. Çocuğun algıladığı kuşak farkı onun gözünde küçülecek, sizin daha fazla empati kurduğunuzu ve onun dünyasına yaklaştığınızı hissedecektir. Emin olun bir kere bile bilgisayar oyununu çocuğunuzla oynamaya çalışmanız onunla kuracağınız diyalogun ve onun gözünde sizin tavrınızın oldukça değişmesini sağlayacaktır. Her zaman "ebeveynin çocuğa öğrettiği" döngü kırılacak, çocuk da ebeveynlerine bir şey öğretmenin zevkini tadacaktır.

Eğer oynadığı oyunun hoşlanmadığınız bir tarzı varsa veya çocuğunuzun sevdiği karakterin onaylamadığınız özellikleri varsa, bunları çok eleştirel olmadan sohbet havasında çocuğunuza belirtin. Bu oyunun neden size ters geldiğini, oyunun desteklediği hangi düşüncelere katılmadığınızı ona mantıklı bir dille açıklamaya çalışın. Aynı zamanda oyunu gerçek dünyadaki problemlere bağlayın. Oyunun bir konuyla ilgili bakış açısı ne kadar gerçekçi? Oyunda geçen olay gerçek hayatta yaşansa ne olurdu? Çocuk oyundaki ana karakter gibi bir tepki verse gerçek hayatta ne gibi sonuçlarla karşılaşırdı? Yani, bilgisayar oyunlarını bir savaş alanı olmaktan çıkartıp çocuğunuzu tanımak ve ilişki kurmak için bir fırsata çevirin.

- **İnternete Filtre Koyun**

Çocuğunuzun yaşına uygun olmayan ve anlamakta güçlük çekeceği türden zararlı içeriklere erişimini engellemek için bilgisayarınıza internet filtresi programları yükleyebilirsiniz. Bu filtrelerin çoğu sizin zararlı olarak belirttiğiniz kelimelerin sıkça geçtiği sitelere girişi engeller. Böylece çocuğunuzun yanlışlıkla da olsa bu tip sitelere girme ihtimali azalır. Bir de bilgisayarda geçirilen zamana limit konulmasına yarayan programlar vardır. Bu programlar sizin belirlediğiniz sürenin sonunda bilgisayarı kapatır ya da internet erişimini keser. Özellikle oyun oynarken geçirdikleri süreyi takip edemeyen çocuklar ve gençlerin zamanın farkına varmaları için yararlıdırlar.



Bu filtreler bazı durumlarda bazı çocuklar için gerekli olsa da özellikle ergenlere "ebeveynlerinin kendilerine güvenmediğini" düşündürebilir. Böyle bir durumda onların da size güvenleri sarsılabilir ya da engellenen içeriği "yasak meyve" olarak görüp ona başka bir bilgisayardan erişim sağlamaya çalışabilirler. Bu yüzden filtre koymanın normal olduğunu kabul edebileceği bir yaşta filtre koymak ve çocuklar için filtrenin neden konulması gerektiğini açıklamak çok önemlidir. Bu nedenle filtrelerden önce çocukların zararlı içerikleri kendilerinin ayırt etmesine yarayacak becerilerine ve medya okuryazarlığına odaklanmak ilk hedefimiz olmalıdır.

- **Çocuğunuzla Sözleşme Yapın**

Çocuklar ve gençler yazılı sözleşmeleri severler. Yazılı sözleşmeler somut olmaları ve daha sonra yanlış hatırlamalardan ya da yanlış anlaşmalardan doğabilecek tartışmaları önlemeleri açısından çok yararlıdırlar. Sözleşme hazırlamak kuralların detaylıca konuşulabilmesi açısından da çok iyi bir yoldur. Ayrıca bir sözleşmenin altına imza atmak çocuklara ve ergenlere büyüdüklerini ve sorumluluk alabileceklerini hissettirir. Çocuğunuz henüz ergenliğe girmeden önce sosyal medya ve teknoloji ile ilgili kurallar belirlemek çok önemlidir. Daha sonra konulan kurallara karşı dirençle karşılaşmanız daha olasıdır. Bu yüzden erken yaşta böyle bir sözleşme yapmak ilerisi için de çok yararlıdır.

Çocuğunuzla yapacağınız sözleşmede dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır:

- Sözleşmenin kuralları çocuğunuz ile birlikte konuşarak hazırlanmalıdır. Eğer kuralları yalnızca siz belirlerseniz çocuklar kuralların arkasındaki mantığı anlamamış ve kendi bakış açılarını size anlatamamış olurlar. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını ve taleplerini dinleyerek ortak kurallar belirlemeniz gerekir.

- Sözleşmede çocuğunuzdan beklentileriniz açık ve net bir şekilde belirtilmelidir. Örneğin, "okul başarısı düşmeyecek" gibi bir kural yeterince net değildir. Ders başarı ortalamasının hangi notun altına düşmesini istemediğinizi açıkça belirtmeniz gerekir.
- Bilgisayar ve internette geçirilecek süre belirtilirken hafta içi, hafta sonu ve tatiller için ayrı kurallar koyulması önemlidir. Böylece sözleşmenin askıya alındığı bir zaman dilimi bırakılmamış olur.
- Çocuğun sözleşmeye uymadığı takdirde nasıl bir sonucun yaşanacağı da sözleşmenin içerisinde açıkça belirtilmedir. Örneğin, "Sözleşmenin herhangi bir maddesine uyulmadığı zaman iki gün boyunca eğitim amaçlı kullanımlar hariç bilgisayar açılamaz," gayet net bir kuraldır.
- Çocuğun sözleşmeye uyup uymadığını takip etmek ebeveynin sorumluluğundadır. Çocuğunuzun sözleşmeyi ciddiye alması ve onlara uyması için sizin sözleşmenin kurallarını takip etmeniz ve gerekli zamanlarda yaptırımları uygulamanız önemlidir. Siz sözleşmeyi kontrol etmekten birkaç gün kaytarırsanız, bu davranışınız çocuğunuza "Demek ki sözleşmeyi o kadar da ciddiye almıyorlar!" mesajı gönderir ve onun da aranızdaki anlaşmayı ciddiye almamasına neden olur.
- Sözleşmede çocuğunuzun sizden de teknoloji ile ilgili taleplerde bulunmasına alan açın. Örneğin, yemek sırasında telefonlara bakmamak ebeveynlerin de uyması gereken bir kuraldır. Daha önce de bahsettiğimiz gibi değişim yalnızca iki tarafın da değişmesi ile gerçekleşebilir.
- Sözleşme çocuğunuzun yaşı büyüdükçe ve koşullar değiştikçe uygun bir şekilde yeniden düzenlenmelidir. Ör-

neğin, yaşı büyüdükçe internet üzerinden mesajlaşmaya izin vermek ya da lise/üniversite sınavları dönemlerinde farklı kullanım süresi belirlemek gibi değişimlere açık olmalıdır.

- Son olarak, "Bu kurallara uymakta sorumluluklarımı kabul ediyor ve bu sözleşmeye uymadığım takdirde internet ve bilgisayar kullanım haklarımın kısıtlanacağını kabul ediyorum," gibi bir madde eklemek çocuğa sorumluluk duygusu verecektir.
- Sözleşme herkesin erişimine açık bir yerde olmalıdır. Örneğin, buzdolabının kapağına iliştirilebilir.

• Çocuğunuzla Bağlarınızı Güçlendirin

Hepimiz çocuklarımız için en iyisini istiyoruz. Okullarında başarı göstersinler, sosyal olsunlar, aileleriyle zaman geçirsinler... Ekran karşısında bu kadar fazla vakit geçirmelerini istememizin nedenlerinden biri de bilgisayarın çocuklarımız için istediğimiz bu güzel şeylere engel olduğunu düşünmemiz. Bu yüzden çocuklarımızla sık sık tartışmalara giriyor, hatta evde fırtınalar koparabiliyoruz. "Onlara karşı", "onların iyiliği için" savaş veriyoruz ve sözümüzü dinletmeye çalışıyoruz. Ne yazık ki çocuklara sözümüzü dinletmek için onlara bazı şeyleri ısrarla söylüyoruz, bazen emrediyoruz, bazen nutuklar atıyoruz, bazen de ceza veriyoruz.

Çocuğumuza kurallar koyarken nelere dikkat etmemiz gerektiğinden söz ettik. Bunların yanında bahsetmeden geçemeyeceğimiz bir altın nokta var ki o da çocukla iyi bir ilişki kurmak. Çocuklarımızla ilişkilerimiz iyi olmazsa onların sözümüzü dinleme olasılıkları da azalır. Peki bu iyi ilişkiyi nasıl kurabiliriz? Bir arkadaşımızla nasıl sohbet ederek, dinleyerek, onun dünyasını merak ederek, birlikte zaman

geçirerek, paylaşarak iyi bir ilişki kuruyorsak çocuklarımızla da bunları yapmamız gerekiyor. İnsanları can kulağıyla dinlediğimizde aramızda çok güçlü bir empatik bağ kurulur. Aile hayatımızın kalitesi de herkesin birbirini ne kadar içten dinlediğiyle yakından alakalıdır.

Sorunları çözmenin yolu birbirimizi dinlemekten ve karşı tarafın bakış açısını anlamaktan geçer. Dinlemek yalnızca sorun çözmez, çocuğumuzun duygusal gelişimine katkı sağlar ve çocuğumuzla aramızda daha yumuşak, güvenli ve çatışmasız bir ilişki kurmamıza yardımcı olur. Çocuklarımızla sadece okul hayatlarını konuşmak yerine onun ilgilendiği şeyleri sabırla ve ilgiyle, yargılamadan, öğütler vermeden dinleyip sohbet edebilirsek, aramızdaki bağlar gerçek anlamda güçlenir. Çocuğumuzla aramızdaki bağlar güçlü olduğu sürece sorunları daha sakin bir şekilde çözüp, daha huzurlu bir aile hayatı yaşayabiliriz.

Aile içinde bağlarınızı kuvvetlendirmek için zaman ayırın. Mutfakta çocuğunuzla paylaştığınız anlar "bağ kurucu" harika deneyimler sağlayabilir. Çocuğunuza bir yumurtayı nasıl kıracağını göstermek bile bağ kurucudur. Göz teması, yumurtayı kırarken çocuğunuzun elini tutmak ve ortaya çıkan dağınıklığa gülmek... Bunun gibi deneyimler önemlidir, çünkü beyinde dopamin ve oksitosin gibi hormonların salınmasını sağlayarak haz almanızı ve ilişkilerinizin kuvvetlenmesini sağlar. Kişisel düzeyde, bu sevgi dolu anlar, mutlu ve başarılı bir şekilde büyümek için çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu ilişkiyi inşa etmek adına hayati öneme sahiptir.

SONSÖZ

Dikkat dağınıklığı çağında "odaklanabilmek" büyük meziyettir. Bu kitapta çocuklarımızı ekran başından kaldırmanın ancak biz yetişkinlerin onlara dikkatimizi yöneltebilmesiyle mümkün olabileceğini söyledik. İnternet bütün kültürümüzü değiştiriyor ve bundan anne babalık da nasipleniyor. Evin içindeki sıcaklığı, ekranların soğuk yüzüyle değiştokuş edemeyiz. Bu kitapla sizi bir korku filmi için salonun ön sıralarına buyur etmek istemiyoruz. At sahibine göre kişner diye bir söz vardır. Mesele, "Teknolojiye kul köle mi olacağız yoksa onu kendimize bir basamak mı kılacağız?" sorusunda düğümleniyor. Çocuklarımızı elektronik annelerin emzirmesine müsaade edemeyiz. Göz ve ruh temasını korumak zorundayız. Sofrayı, sohbeti, aile sıcaklığını muhafaza etmek çocuklarımızı ruhun emniyetini açık denizlerde aramaktan koruyacaktır. Onların cesaretlerini kırmayalım ama teknolojiyi bilinçli ve eleştirel kullanabilmeyi de onlara öğretelim. Makul olanı aile içinde ortaklaşa belirlemek ve belirli kurallar çerçevesinde ilerlemek, aile fertlerinin tümü için hayırlı olacaktır. Aileyi diri tutacak her eylem, çocukların gözünün ve gönlünün, ekrandan aile fertlerine dönmesine vesile olacaktır. Konuşmayı kaybetmemeliyiz, birbirimizin gözlerinin içine bakabilmeyi kaybetmemeliyiz. Çocuklar en çok onlar bir şey anlatırken gözlerini cep telefonlarına kaçıran veya onları dinlermiş gibi yapıp dinlemeyen ebeveynlerden inciniyor. Ebeveynler teknolojiyi aşırı kullandıklarında, çocuklar sadece onlara sunduğumuz örneği taklit etmekle kalmayacak, terk edilmiş hissedebile-

cek ve yanlarında bulundurmak için kendi cihazlarını talep edecektir. Bu nedenle, telefon, dizüstü bilgisayar ve TV kullanımımızı sınırlamamız ve bunun yerine çocuklarımızla etkileşime geçmemiz çok önemli. Ebeveynlerin çoğu uzun bir günün ardından yorgun düşüyorlar. Birçoğu diğer sorumluluklardan kaçmak için ekran eğlenceleriyle uğraşıyor; ancak unutmayın, çocuklarımız genellikle bizi işyerinde görmüyor, bunun yerine öncelikle bizi evde gözlemleyerek öğreniyorlar. Çocuklarımızın evdeyken okuma ve ev ödevi gibi etkinliklerde bulunmasını istiyorsak, onlar için iyi çalışma alışkanlıklarını modellemeliyiz.

Çocuklarımıza dijital okuryazarlık öğretmeliyiz. Dijital okuryazarlık, teknolojinin düşüncelerimizi, davranışlarımızı ve yaşamlarımızı nasıl etkilediğini anlama yeteneğidir. Bu önemli olmakla birlikte, çocuklara dijital okuryazarlığın sıklıkla göz ardı edilen başka bir bileşenini öğretmeye odaklanmamızı öneriyoruz: *Eğlence tabanlı teknolojilerle uzun saatler geçirmenin yol açtığı kayıpları tanıma yeteneği.* Bu süreci hayatlarında erken başlatır ve onlarla teknoloji hakkında konuşma çabalarımızın *sağlam sınırlarla birleştirildiğinden* emin olursak, çocuklarımıza dijital okuryazarlık becerilerini öğretmekte başarılı olma ihtimalimiz yükselecektir. Çünkü takıntılı teknoloji alışkanlıkları geliştiren çocuklar, bu konuda nesnel düşünmelerini engelleyen olumsuz etkileri yadsıyor. Çocukları dijital okuryazarlık hakkında eğitmeye başlamanın bir yolu, çocuk ya da genç olarak aldıkları küçük görünen kararların; oyun oynamak, sosyal ağlara girmek ya da TV izlemek için ne kadar zaman harcadıklarının "aslında onların geleceklerini derinden etkileyebileceğini" anlamalarına yardımcı olmaktır. Çocukların herhangi bir uzun vadeli hedefe varma arzularının, akranlarının çoğunu hırpalayan ağır teknoloji alışkanlıklarına yakalanmaları durumunda kolayca engellenebileceğini görmelerini sağlamalıyız.

Teknoloji kullanımı kendini pekiştirme eğilimindedir: Dijital dünyada yaşayan çocuklar gerçek hayata girmekten korkabilirler. Bu nedenle çocukların gerçek dünyadaki iletişim becerilerini geliştirmelerine, yetişkinlerle ve akranlarıyla yüz yüze etkileşimlerine destek olmalıyız. Çocukları gerçek dünyadaki etkinliklere dahil etmenin bir diğer yararı da ilişkilerinin kalitesini artırabilmesidir. Birçok çocuk ve genç, içinden geçenleri söylemek istediğinde karşısındakinin tepkisini görmek zorunda kalmadığından, çevrimiçi ortamda "alay etmeyi" gerçek dünyada olduğundan daha kolay bulur. Bu nedenle, küçük çocukları gerçek zamanlı olarak akranlarıyla ve yetişkinlerle etkileşime girdikleri spor, drama ya da diğer deneyimlere katılmaya teşvik etmeyi öneriyoruz.

Çocukların ekranlar ve telefonlarla etkileşimini sınırlamak, onlara bellek oluşumu ve diğer düşünme görevleri için hayati öneme sahip *mola verme imkânı* sağlar. Çocuklar zihinlerine bir mola verdiklerinde, kanepede dinlenirken ya da dışarıda koşarken, hipokampüsleri (beynin bellek için hayati bir bölümü) uzun süreli anılar oluşturmak için korteksle (anıların depolandığı beynin dış katmanı) iletişim kurar. Dinlenirken beyniniz sizin için çalışmaya devam eder, bu nedenle dinlenme hafıza ve bilişsel işlev için önemlidir.

Teknoloji bir tür bağımlılığa yol açıyor. Çeşitli bağımlılıklar beyinde benzer örüntüler gösterdiğinden, semptomların birbirini yansıtması şaşırtıcı değildir. Herhangi bir bağımlılığın ayırt edici özelliği, bir kişinin davranışını *gerçek hayatta, genellikle birden fazla alanda uğradığı önemli derecede zararlı sonuçlara rağmen* sürdürmesidir. Alışkanlığı işine mal olmasına rağmen içmeyi sürdüren alkolik gibi, oyun oynamaya devam eden gencin bu ısrarı, onun derslerde başarısız olmasına yol açar ve aile ilişkilerini tahrip eder. Teknoloji bağımlılığının etkileri genellikle trajiktir. Son derece yetenek-

li gençler, teknoloji ile oyalanmak için eğitim ve kariyer isteklerinden vazgeçer. Sevgi dolu, dürüst çocuklar ebeveynlerinin müdahalesinden ürperir ve alışkanlıklarını örtmek için yalan söylerler. Çocuklarının teknoloji kullanımını azaltmaya çalışan ebeveynler, intihar ya da fiziksel saldırı tehditleriyle karşılaşır. Bağımlı gençler için dijital âlemin bittiği yerde dünya da bitmektedir âdeta. Onlara güzellikle, bağırıp çağırmadan dışarıdaki dünyayı işaret etmeliyiz. Oraya birlikte yürümeli, orada birlikte vakit geçirmeliyiz. Yaptığımız her şeyin mantığını onlara anlatarak.

Teknoloji bağımlısı çocukların genellikle diğer psikiyatrik problemlerden mustarip olduğu doğrudur. Bununla birlikte, takıntılı oyun davranışının sıklıkla endişe ya da depresyon belirtilerinden *önce* geldiği bildirilmiştir. Bu yöndeki bütün araştırmalar, teknoloji bağımlılığının kendine has bir bozukluk olduğunu ve diğer psikiyatrik sorunların genellikle bağımlılığın sonucunda ortaya çıktığını kanıtlamaktadır. Aynı araştırmalar, ergen ve genç yetişkin erkekler ile DEHB ya da otizm spektrum bozukluğu belirtileri gösteren çocuklar da dahil olmak üzere teknoloji bağımlılığı için daha fazla risk taşıyan alt gruplar bulunduğunu gösteriyor, nitekim kitabımızda bu konuyu da ele aldık.

Silikon Vadisi'nde çocukların gönlünü çelen oyunları tasarlayan büyük şirketlerin CEO'larının, kendi çocuklarının internet erişimini kısıtladığını biliyoruz. Çünkü sınırsız bir oyun ve ağ erişiminin, çocukların iç dünyasında yol açabileceği tahribatı en iyi kendileri biliyor. Önünde sonunda bir vasıtadır teknoloji; gençlerimiz akıllı telefonlarını bize mesaj göndermek için de kullanabilir, oyunlarla vakit öldürmek için de. Gençlerimizi hayattan saklanmamaya ikna etmeliyiz. Hayattan kaçmak yerine hayatla yüzleşmeye teşvik etmeliyiz onları, sanal hayatın gerçek hayatın yerini almasına itiraz

etmeliyiz. Çocuklarımızın dijital dünyadan gerçek âleme çıkmaları için bizim bakışlarımıza ihtiyaçları var; bizim yüzlerimizi görmeye, bizim sözlerimizi duymaya... Henüz onlarla konuşabiliyorken, kelimelerimizi ve hallerimizi paylaşalım. Çocuklarımızı dinlemek için zaman ayıralım. Ruhlarımız birbirine değecek kadar yakın olsun. Dijital değil gerçek çocuklar istiyorsak önce biz anne babalar "gerçek" olmayı seçmeliyiz. Elimizdeki akıllı telefonları, tablet ve diz üstü bilgisayarları yavaş yavaş yere bırakma zamanı. İnsan olmak için, gerçek manada ebeveyn olmak için kendimize bir fırsat verelim. Ve nihayet, çocuklarımıza "hayatın kızları ve oğulları" olmaları için fırsat verelim.

SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA

Dilley, J. (2015). *The game is playing your kid: How to unplug and reconnect in the digital age.* Minnesota, Amerika Birleşik Devletleri: Bascom Hill Publishing.

Dunckley, V. L. (2015). *Reset your child's brain: A four-week plan to end meltdowns, raise grades, and boost social skills by reversing the effects of electronic screen-time.* Kaliforniya, Amerika Birleşik Devletleri: New World Library Publishing.

Freed, R. (2015). *Wired child: Reclaiming childhood in a digital age.* Kaliforniya, Amerika Birleşik Devletleri: CreateSpace Independent Publishing Platform.

Gold, J. (2014). *Screen-smart parenting: How to find balance and benefit in your child's use of social media, apps, and digital devices.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: The Guilford Press.

Goodin, T. (2017). *Off: Your digital detox for a better life.* East Sussex, İngiltere: Ilex Press.

Goodin, T. (2018). *Stop staring at screens!: A digital detox for the whole family.* East Sussex, İngiltere: Ilex Press.

Greenfield, S. A. (2014). *Mind change: How digital technologies are leaving their mark on our brains.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: Random House.

Guernsey, L. (2012). *Screen time: How electronic media -from baby videos to educational software- affects your young child.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: Basic Books.

Kamenetz, A. (2018). *The art of screen time: How your family can balance digital media and real life.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: PublicAffairs Books.

Kardaras, N. (2016). *Glow kids: How screen addiction is hijacking our kids and how to break the trance.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: St. Martin's Press.

Kutner, L. ve Olson, C. (2008). *Grand theft childhood: The surprising truth about violent video games and what parents can do.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: Simon & Schuster.

Miner, J. (2019). *Raising a screen-smart kid: Embrace the good and avoid the bad in the digital age.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: TarcherPerigee Publishing.

Sayar, K. ve Yalaz, B. (2019). *Ağ: Sanal dünyada gerçek kalmak.* İstanbul: Kapı Yayınları.

Tapscott, D. (2008). *Grown up digital: How the net generation is changing your world.* New York, Amerika Birleşik Devletleri: McGraw-Hill Education.

Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. New York, Amerika Birleşik Devletleri: Basic Books.

Unicef (2017). *The state of the world's children 2017: Children in a digital world.* https://www.unicef.org/sowc2017/

DİJİTAL ÇOCUK



Vaktiyle anne ve babalarımız bizi sokaktan toplamakta zorlanıyordu, şimdilerde biz çocuklarımızı ekran başından almakta zorlanıyoruz. Covid-19 pandemisinin dünyayı kasıp kavurduğu karantina günlerinde çocuklarımız iyiden iyiye ekrana bağlandılar. Sebepleri ne olursa olsun çocuklarımızın ekran başında geçirdikleri süre birçoğumuzu endişelendiriyor. "Bilgisayar bağımlılığı", "internet bağımlılığı" gibi kavramları duydukça kendi çocuklarımız için korkuyoruz. Gözünü ayırmadığı ekranlarda karşılaşabilecekleri görüntülerden, uygunsuz kişilerden, uğrayabilecekleri tacizden ve daha pek çok şeyden korkuyoruz. Onlar için ne yapabiliriz? Kendimizi ve onları ekranların büyüsünden nasıl alıkoyabiliriz? Ekran üzerinden gelen yeni zorluklar nelerdir ve onlarla nasıl baş edebiliriz?

"Bir yandan çocuklarımızın internetin imkânlarından yararlanmasını desteklerken öte yandan onları dijital dünyanın tehlikelerin nasıl koruyacağ..."

Bu kitap anne babalar için bir rehber.

...p gerçek ...bir çağrı. ...imizin yüzüne ...ıtırlatma.

HİS 0535759 THG

PSİKOLOJİ 00026 KAPI NO 687
www.kapiyayinlari.com
kapiyayinlarioffical
kapiyayinlari
kapiyayinlari
9 786057 838605
kapı