



**6 ile 13 yaş  
arası çocukların  
ana babaları  
için**

# **Dijital medyaların kullanımı için tavsiyeler**

[www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)



## FAYDALI BİLGİLER

### **Dijital medyalar günümüz dünyasında her yerde – çocuklar için de.**

Çocuklar yetişkinlerin internet üzerinden iletişim kurduklarına, çevrim içi bilgi aldıklarına ve dijital medyalardan eğlence için yararlandıklarına tanık oluyorlar. Ancak, gerek boş zamanlarında, gerek okulda, kendileri de çevrim içi içerikler tüketiyorlar. Medyaların kullanımı ile ilgili olarak bu nedenle ana babalar kendilerine çok soru soruyorlar.

**Şurası kesin: Çocukların dijital medyaların güvenli ve sorumlu kullanımını öğrenebilmeleri için eşliğe ve desteğe - ama aynı zamanda da kendi tecrübelerini edinme ve korundukları bir çerçevede içerisindedemeler yapma imkânına da- ihtiyaçları var.** Çocuklar bireylerdir, gelişmeleri birbirinden farklı olur, bu nedenle sadece yaşlarına dayalı kurallar ve sınırlamalar çoğu zaman bizi hedefe ulaştırmaz. Yine de ana babaların ve başka referans kişilerinin günlük yaşam içerisinde esas alabilecekleri bazı ipuçları vardır.

**Tavsiyelerimizle sizi, medya kullanımı sorununa olumlu ve yaratıcı yaklaştırmaya, çocuklarla beraber medya içeriklerini keşfetmeye, kurallar kararlaştırmaya ve dijital medyaların kullanımını bilinçli düzenlemeye yöreklendirmek istiyoruz.**





## TAVSİYELER

### **DENGELİ BİR BOŞ ZAMAN DÜZENİNE DİKKAT EDİN**

Çocukların sadece dijital medyalarla uğraşmamasına, ayrıca başka boş zaman aktivitelerinde de bulunmalarına dikkat edin – örneğin dışarıda hareket etmek, spor yapmak ya da akranlarıyla buluşmak gibi. Yatmadan önce ekran medyalarını kullanmak uykuya dalmayı zorlaştırır.

### **EKRAN SÜRELERİNİ BİRLİKTE KARARLAŞTIRIN**

Çocuğun ekran önünde günde veya haftada kaç saat geçirebileceğini mümkünse çocukla birlikte kararlaştırın (örneğin bir dizinin bir bölümü veya bir oyunun bir turu şeklinde). Kesin sınırlar koyun ve bunlara uyulmasına dikkat edin. Anlaşmalara uyulmadığında bunun sonuçlarının ne olacağı önceden bilinmelidir.

### **ÇOCUKLARINIZA İNTERNET KULLANIMINDA EŞLİK EDİN**

İnternet hem fırsatlar, hem riskler barındırır. Çocuklara internette yollarını bulmalarında yardım edin, onlara eşlik edin ve internette yaşadıkları hakkında onlarla konuşun.

### **ÖRNEK OLMAYA DİKKAT EDİN**

Çocuklar medya kullanımında ana babaları ve diğer referans kişileri örnek alırlar. Bu nedenle kendi medya alışkanlıklarınızı gözden geçirin.

### **YAŞ SINIFLANDIRMALARINA DİKKAT EDİN**

Filmlerde (FSK vs.) ve oyunlarda (PEGI, USK vs.) yaş sınıflandırmalarına dikkat edin ve ayrıca, içeriklerin çocuk için uygun olup olmadığını düşünün.

### **MEDYALAR ÇOCUK BAKIMININ YERİNE GEÇMEZ**

Dijital medyalar çocukları yatıştırmak veya oyalamak için kullanılmamalıdır. Bunlar çocukları sadece bedensel olarak sakin tutar, buna karşılık medya içerikleri sindirilmek zorundadır. Çocukları mümkün olduğunca günlük işlere dahil edin.

## **AÇIK KONUŞMAK FİLTRE YAZILIMLARINDAN DAHA ÖNEMLİDİR**

Çocuğunuzla huzursuz edici içerikler hakkında onların yaşına uygun bir şekilde konuşun. TV, bilgisayar/dizüstü bilgisayar ve tablet gibi cihazları çocuk odasına yerleştirmeyin. Bir filtre yazılımı yararlıdır, ancak tam koruma garanti etmez.

## **KİŞİSEL BİLGİLERE VE ÇEVİRİM İÇİ ARKADAŞLARA DİKKAT**

Çocuklarla, kendi ve başkalarının kişisel bilgilerini ve görüntülerini paylaşmanın problem olabileceğini konuşun. Çocuklar önceden sizinle konuşmadan kişisel veriler iletmemelidir. İnternet arkadaşlarıyla sadece yetişkinlerin eşliğinde buluşmalıdırlar.

## **GÖRÜNTÜLERİ HUKUKA UYGUN KULLANMAYA DİKKAT EDİN**

Kendi görüntüsüyle ilgili haklar her insanın kendisine aittir. Fotoğraf ve videolar göndermeden önce görüntüdeki kişilerin onayı alınmalıdır.

## **SAYGILI DAVRANIŞ KURALLARI ÇEVİRİM İÇİNDE DE GEÇERLİ**

Çocuklara yorum ve mesaj gönderirken saygılı davranmalarını tembihleyin. Bir çocuk çevrim içinde saldırıya uğradığı hissindeyse ciddiye alınmalıdır. Siber mobbing, nefret söylemleri ve ayrımcılık olaylarında ayrıca uzman kişilerden yardım almak gerekli olabilir.

## **ELEŞTİREL DÜŞÜNMEYİ TEŞVİK EDİN**

Çocukla yalan haber ("fake news") konusunu ve bunların nasıl ayırt edilebileceğini konuşun. Reklamların nasıl işlediğini, örneğin oyun içi reklamları veya influencer (veya fenomen) videolarındaki ürün yerleştirmelerini ona açıklayın.

## **MEDYALARIN OLUMLU VE YARATICI KULLANIMINI TEŞVİK EDİN**

Dijital fotoğrafların, videoların ve müziğin yaratıcı kullanımını teşvik edin. Keyifli eğlence deneyimlerine imkân veren çok iyi oyunlar ve videolar var. Dahası internet öğrenme içerikleri konusunda çok geniş seçenekler sunar.



## EK BİLGİLER

Gençlik ve Medyalar medya yetkinliklerini geliştirmeye yönelik ulusal platformdur. **Çocukların ve gençlerin dijital medyaları güvenli ve sorumlulukla kullanmalarını istiyoruz.** Bu nedenle hem ana babalar ve referans kişileri, hem öğretmenler ve eğitimciler için bilgiler, ipuçları ve tavsiyeler sunuyoruz: [www.youthandmedia.ch](http://www.youthandmedia.ch)

Bu broşür 6 ile 13 yaş arası (ilkokul çağındaki) çocukların ana babalarına, bakım ve referans kişilerine yöneliktir. **Ayrıca iki broşür daha vardır,** biri 7 yaşından küçük (ilkokul çağındaki) çocukların, diğeri de (12 ile 18 yaş arası) gençlerin ana babaları ve referans kişileri içindir. **Tüm broşürler 16 dilde hazırlanmıştır.** Bunları internet sitemizden ücretsiz olarak ısmarlayabilir ya da bilgisayarınıza indirebilirsiniz.

İnternet sitemizde ayrıca tüm tavsiyelerle ilgili daha fazla bilgiler, linkler ve açıklamalar bulacaksınız: [www.youthandmedia.ch/recommendations](http://www.youthandmedia.ch/recommendations)



## **Yayımlayan:**

Gençlik ve Medyalar

Sosyal Sigortalar Federal Dairesi'nin Medya Yetkinliklerini

Geliştirme Platformu

ve

ZHAW Zürich Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Bölümü

Medya Psikolojisi İhtisas Grubu

Yönetici: Prof. Dr. Daniel Süss, MSc Gregor Waller

Fotoğraflar: Pia Neuenschwander, photopia.ch

Sipariş için (ücretsiz):

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Sipariş no.: 06.20 2000 318.862.tur

Turkish

©2020 Jugend und Medien, Nationale Plattform zu Förderung von

Medienkompetenzen, Bundesamt für Sozialversicherungen /

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Zurich University  
of Applied Sciences

**zh  
aw**

**School of Applied  
Psychology**

Psychological Institute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
**Federal Social Insurance Office FSIO**