

Dijital medyaların kullanımı için tavsiyeler

Çocuklar dijital medyalarla erken yaşta tanışıyorlar, çünkü akıllı telefon, televizyon ve tablet onların ana babaları ve referans kişileri için önemli günlük nesnelere. Bu cihazlar onları büyütüyor, meraklarını uyandırıyor. Ve ana babalar da çok geçmeden şu problemle karşı karşıya kalıyor: Küçük çocuğumun cep telefonumdan fotoğraflar izlemesine ya da bir oyun programını denemesine izin vermeli miyim? Okul çağındaki çocuklar ilk tecrübelerini internet üzerinde ediniyorlar, bu sırada da eşlik edilmeye ve desteğe ihtiyaçları var. Nihayet gençlik çağında da medyaları bağımsız kullanmaya eşlik eden fırsat ve riskleri öğrenmeli ve internet üzerinde yetişkin hayatına atıldıklarında nelere dikkat etmek zorunda olduklarını bilmelidirler.

Tavsiyelerimiz hem ana babalara hem de çocuklarla ve gençlerle ilişkisi olan başka referans kişilerine ve ilgili uzmanlara yöneliktir. Genç insanların dijital medyaları yetkin bir şekilde kullanmasına eşlik etmenize destek olmak istiyoruz. Bu tavsiyeleri ayrıca, ücretsiz olarak ısmarlayabileceğiniz ya da bilgisayarınıza indirebileceğiniz küçük broşürler biçiminde de bulabilirsiniz – tavsiyeler üç yaş grubu için ayrı ayrı yazılmıştır: 7 yaşına kadar çocuklar, 6 ile 13 yaş arası çocuklar ve 12 ile 18 yaş arası gençler. Broşürler 16 dilde mevcuttur.

Bu belgede tavsiyelere ek olarak ayrıca açıklamalar ve bu konuda daha ileri bilgilendirmeler de bulacaksınız.

Dijital medyaların kullanımı için tavsiyelerle ilgili açıklamalar – 7 yaşına kadar çocukların ana babaları için



Çocuklarınıza medya kullanırken eşlik edin.

Medyalarda veya dijital âlemlerde çocukların ana babalarının veya başka referans kişilerinin eşliğine ihtiyaçları vardır. Medya kullanımının çocuğu nasıl etkilediğini ve çocuğun medyaya nasıl tepki verdiğini (örneğin korku veya sevinç gibi) gözlemleyin. Onunla bu konuyu konuşun.

Dijital medyalar çocukları daha küçük yaştan büyüler. Annelerini, babalarını, abi veya abalarını ve başka referans kişilerini izleyerek cihazların nasıl kullanıldığını görürler ve gördüklerini kendileri denerler. Bu nedenle yetişkinlerin çocukların medya tüketimine yakından eşlik etmesi ve onların medyaya tepkilerini ciddiye almaları önemlidir.

Üç yaşından küçük çocuklar birinci planda dolaysız, gerçek ortamlarını keşfetmelidirler ve insanlarla ve nesnelere doğrudan temasa ihtiyaçları vardır. Dijital medyalar ise birlikte fotoğraflara bakmak ya da akrabalarla görüntülü konuşmak için takviye olarak kullanılabilirler.

Medya içerikleri onların üzölmelerine veya korkmalarına neden olursa çocukları yatıştırın ve teselli edin. Zorlanma emareleri göröldüğünde medya kullanımına ara vermelisiniz.

Örnek olmaya dikkat edin.

Ana babalar ve diğer referans kişileri çocuklar için medyaların kullanımını konusunda örnek aldıkları kişilerdir. Bu nedenle kendi medya alışkanlıklarınızı gözden geçirin.

Cep telefonuna kendilerinden daha fazla ilgi gösterildiğinde çocuklar bunu algılar. Araştırmalar, aile içerisinde medya tüketimiyle ilgili kurallar konusunda ve ana babalar da kendi davranışlarıyla iyi örnek olduğunda, çocukların ölçülü bir medya kullanımını öğrendiklerini gösteriyor.

Bu nedenle kendi medya alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve örneğin ekransız saatler konusunda, kendiniz iyi örnek olun. Cep telefonunuzu beraber yenen akşam sofrasında, hafta sonu etkinliklerinde ve çocuklarla konuşurken sessiz modda tutun ve mümkünse masanın üstünde bulundurmayın. Böylece araya başka şeyler girmez ve dikkatinizin tamamını o sırada yaptığınız şeye –ve orada bulunan kişilere– yöneltebilirsiniz. Prensip olarak, akıllı telefonunuzun çocukların erişebileceği bir yerde bulunmamasına dikkat edin. Aynı şey tabletler ve dizüstü bilgisayarlar için de geçerlidir.

Dijital medyaların kullanımını bilinçli düzenleyin.

Küçük çocuklar öncelikle sizin ilgi göstermenize ihtiyaç duyarlar, ancak ayrıca harekete ve serbest oynamak ve keşifler yapmak için de zamana da ihtiyaçları vardır. Bu tecrübeleri dijital medyaların büyüklerin eşliğinde kullanımıyla tamamlanabilir. Ancak yatağa girmeden önce ekranlı medyaların kullanımını uykuya dalmayı zorlaştırır.

Çocuklar öncelikle doğrudan ilgi ve dikkat isterler. Bebeklerin etraflarında kendi yansımalarını gördüklerini hissetmeleri için gerçek yüzlere, seslere ve dokunuşlara ihtiyaçları vardır. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve televizyonlar bu nedenle onlar için uygun değildir.

Biraz daha büyük çocuklarda da hareket etmek, oynamak, el işleri yapmak ve kitaplara bakmak gibi başka uğraşlar öncelikli olmalıdır. Dijital medyalar bu deneyimleri tamamlayabilirler. Bu konuda ritüeller oluşturmak yararlıdır, örneğin çocuğun her gün öğle yemeğinden sonra üç kısa video izleyebilmesi gibi. Böylece her defasında anlık kararlar vermek zorunda kalmaz ve tartışmalardan kaçınabilirsiniz. Çocuklar bu şekilde ayrıca medya içeriklerini bilinçli olarak tüketmeyi öğrenirler. Belirli konularla ilgili sorulara cevaplar aramak da, çocuklara uygun web sitelerinde onlarla birlikte gezinmek için yararlı fırsatlar oluşturur.

Uykuya dalmayı zorlaştırdıklarından, uyku saatinden önce ekranlı medyaların tüketimi tavsiye edilmez.

Ekran saatleri belirleyin.

Çocuğun bir günde ekran başında ne kadar zaman geçireceğini siz belirlersiniz. Her çocuk farklı olduğundan dijital medyaların bireysel etkisine ve çocuğun ilgi süresine dikkat edin. Net sınırlar belirleyin ve bunlara uyulmasına önem verin.

Çocuklar ne kadar süreyle televizyon izleyebilir, tablet üzerinde oyun oynayabilir ya da videolar izleyebilir? Ne kadarı fazladır? Bu sorular akla yakın sorulardır, ancak biraz yüzeysel kalırlar. Çocuklar birbirlerinden çok farklıdır. Kimi çocuk için fazla olan, başka bir çocuk için uygun olabilir. Çocuğun davranışını gözlemleyin. Davranışları dengeli mi, yoksa asabi mi görünüyor – farklı uğraşlarla ilgileniyor mu, yoksa sadece ekran karşısında oturmak mı istiyor?

Ne kadar ekran süresinin serbest olduğuna siz karar verirsiniz. Örneğin: her gün en sevdiği çizgi film dizisinin bir bölümü ya da bir tur oyun oynama. Küçük çocukluk çağında tekrarlar da iyidir, çünkü çocuklar bir olayı çoğu zaman ilk defasında anlamazlar. Komik ya da çocuklar için heyecanlı içerikler, tanınan figürler ve mutlu sonu olan öyküler iyidir.

Kararlaştırılan ekran süresine gerçekten uyulmasını sağlamanız önemlidir. Çocuğu bir video bölümünün veya oyunun ortasında ekran başından kaldırmamak için, çoğu zaman tamamen zamana dayalı bir sınırlama koymamak, onun yerine dizi bölümü, oyun turu vs. gibi birimleri esas almak daha iyidir.

Yaş sınıflandırmalarına dikkat edin.

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

Yaş sınıflandırmaları oyunların, filmlerin, televizyon programlarının ya da elektronik uygulamaların çocuğun yaşına uygun mu olduğu, yoksa onu huzursuz mu edebileceği konusunda karar vermenize yardımcı olurlar. Ancak her durumda bireysel bir değerlendirme de yararlıdır, çünkü çocukların tepkileri birbirinden farklıdır. Dolayısıyla, çocuğun yaşına uygun olarak sınıflandırılmış içerikler de onun kafasını karıştırabilir veya duygusal tepkilere neden olabilir.

Video oyunlarında Avrupa çapında standart olarak kullanılan PEGI simgeleri, bir oyunun hangi yaş grubu için uygun olduğu hakkında fikir verir (3, 7, 12, 16, 18). Ayrıca ambalajların üzerinde yer alan piktogram simgeleri oyunda şiddet, cinsellik, uyuşturucular, ayrımcılık, müstehcen ifadeler, korkutucu içerikler ya da kumar öğeleri bulunup bulunmadığını belirtirler.

Sinema filmleri ve görsel işitsel kayıt ortamları için İsviçre Sinemacılıkta Gençliği Koruma Komisyonu (JIF) izin verilen yaş grubu hakkında tavsiyelerde bulunur. Kimi zaman izin verilen yaşın yanında bir de (daha yüksek) tavsiye edilen yaş bilgisi de belirtilir. Almanya'dan ithal edilen film kayıt ortamları çoğunlukla FSK'nın (Alman Sinema Sektörü Gönüllü Özdenetimi) yaş sınıflandırmasını içerirler.

Medyalar çocuk bakımının yerine 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.

Çocukları yatıştırmak veya oyalamak için dijital medyaları kullanmak cazip görünür. Özellikle de o sırada mutlaka halletmeniz gereken bir şey varsa ya da bir an huzur istiyorsanız. Bu konuda yanıltıcı olan nokta şu ki, televizyon izlediklerinde ya da bir bilgisayar/video oyunu oynadıklarında çocuklar sadece bedensel olarak sakin dururlar. Zihinsel olarak medya içerikleri sindirilmek, işlenmek zorundadır –bu da iç huzursuzluğa yol açabilir. Bu nedenle böyle bir durumda çocuğa tablet ya da akıllı telefon sadece istisnai hallerde verilmelidir.

Onun yerine, çocukları mümkün olduğu kadar çok günlük işlerinize (alışveriş, evi toplama, yemek pişirme, temizlik yapma vs.) dahil etmeye çalışın. Böylece ilginiz çocuğunuzun üzerinde kalır, onu boş bırakmazsınız ve oyun oynarcasına küçük bazı görevlerin sorumluluğunu verebilirsiniz.

Akıllı telefon, tablet, televizyon ve oyun konsolu cezalandırma ve ödüllendirme aracı olarak da uygun değildir. Bu şekilde bunlar önem kazanırlar ve çocuklara ölçülü bir medya kullanımını aşlamak daha da zorlaşır.

Açık konuşmak filtre yazılımlarından daha önemlidir.

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.

Çocuğun yaşına uygun olmayan içeriklere erişimi engelleyen filtre programları, çocuklar başlarında kimse olmadan internete erişmeye başladığı andan itibaren (örneğin tek başlarına YouTube videoları izliyorlarsa) mutlaka kurulmalıdır.

Ancak filtre programları yüzde yüz koruma sunmazlar.

Çocukların, onları tedirgin eden veya onlara tuhaf gelen bir şey gördüklerinde size anlatabileceklerini bilmeleri önemlidir. Onların tepkilerini ve hissettiklerini ciddiye alın, basit, çocuğa uygun bir dilde çocuğun ne yaşadığı veya gördüğü hakkında konuşun ve çocuğun tedirginliğine veya korkusuna anlayış gösterin.

Televizyon, bilgisayar, oyun konsolu ve tablet ayrıca çocuk odasında bulunmamalıdır. Bu cihazlar evin herkesin girdiği bölümlerinde bulunursa, ekran sürelerini kontrol altında tutmak daha kolaydır.

İnternette kişisel bilgiler ve görüntüler konusunda dikkat.

İnternette ve özellikle sosyal medyalarda çocuğun fotoğrafları ve isim, adres ve yaşı gibi kişisel bilgileri konusunda ihtiyatlı olun. İnternete yüklenecek fotoğraflarda çocukların yüzleri gösterilmemelidir.

Kendi görüntüsüyle ilgili haklar her insanın kendisine aittir – hem de doğumundan itibaren. Anne baba veya yetişkin referans kişisi olarak bu nedenle, çocukların hangi fotoğraflarını veya videolarını sosyal ağlarda yayınlayacağınızı veya WhatsApp üzerinden göndereceğinizi daima iyi düşünüp tartmanız gerekir. Bugün belki komik ve eğlenceli görünen bir şey yıllar sonra utanırcı olabilir. Tereddüt halinde kendinize, böyle bir fotoğraf veya video sizi gösterseydi, yine de onu internette görmek ister miydiniz diye sormanız gerekir. Bir kere internette çevrim içi olan bir şeyi internette tekrar kaldırmak sıklıkla zor ve hatta imkânsızdır. Sitelere konan fotoğrafların örneğin ekran fotoğrafları alınabilir. Videolar ve fotoğraflar, siz görmeden ve sizin kontrol edemeyeceğiniz bir şekilde indirilip yayılabilir.

Sosyal ağlarda yayımlamak istediğiniz fotoğraf ve videolarda çocukların en azından yüzleri gösterilmemelidir. Örneğin çocukları arkadan çekebilir, yüzlerini emojiyle örtebilir ya da fotoğraf düzenleme programları yardımıyla yüzlerini pikselleyebilirsiniz.

Medyayı anlama düzeyini geliştirin.

Çocuğa reklamın nasıl işlediğini ve televizyonda ve YouTube'da reklamların diğer içeriklerden nasıl ayırt edilebileceğini açıklayın.

Küçük çocuklar fotoğrafların ya da videoların gerçek olup olmadığını değerlendiremezler. Aynı şekilde, şirketlerin reklam stratejileri de onların ayırt edebileceği bir şey değildir. Çocuklara, şirketlerin örneğin oyunların ya da uygulamaların içinde, ürünleri satın alınsın diye reklam yaptıklarını öğretin. Televizyonda veya YouTube'da gördükleri her şeyin gerçeğe uygun olmadığı konusunda çocuğunuzla konuşun. Ve özel bilgisayar programları yardımıyla, örneğin fotoğrafları kolayca değiştirmenin mümkün olduğunu da anlatın. Bu işleri biliyorsanız, bunu kendi fotoğraflarınız örneği üzerinde gösterebilirsiniz.



Medyaların olumlu ve yaratıcı kullanımını teşvik edin.

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.

Sorumlulukla kullanıldıklarında, dijital medyalar güzel imkânlar sunar. YouTube, örneğin el işi projeleri için öğreticilerle (açıklayıcı videolar) ve “Nasıl yapılır” videolarıyla, yani işlerin nasıl yapıldığını adımlar halinde gösteren kılavuzlarla doludur. Yazıcıdan çıktı almak için boyama resimleri de yine internetten bulunuyor. Ayrıca birçok bilgisayar oyunu da sadece eğlendirmekle kalmaz, değerli öğretici yönleri de sahiptir.

Çocuk internet siteleri çocukların ince motor becerilerinin henüz tam gelişmemiş olduğunu hesaba katar. Ve çocukların yaşına uygun olarak düzenlenmiş bilgileri, oyunları ve yaratıcı eğlence öğelerini birleştirirler. İyi çocuk uygulamaları sezgisel bir yapıya sahiptir, derli topludur ve denemeye teşvik ederler, merak uyandırır.

Çocuklar ayrıca sevdikleri filmlerin ve oyunların figürlerini taklit etmeyi de sever. Bu da yaşlılarıyla yaratıcı oyunlar oynamaya imkânı sunar.

Dijital medyaların kullanımı için tavsiyelerle ilgili açıklamalar – 6 ile 13 yaş arası çocukların ana babaları için



Dengeli bir boş zaman düzenine dikkat edin.

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 karşısında– ister televizyon, cep telefonu ya da tablet olsun- fazla zaman geçirmek, özellikle çocuklarda ciddi sonuçlara, örneğin omurga hasarlarına ya da aşırı kilolu olmaya yol açabilen hareketsizliğe neden olur. Çevrim içi ve çevrim dışı aktivitelerin iyi bir dengesi bu nedenle çocukların bedensel ve ruhsal gelişimi için son derece önemlidir. Arkadaşlarıyla oyun oynamak, spor yapmak ve ailece yapılan etkinlikler düzenli olarak boş zaman programında yer almalıdır.

Can sıkıntısı hemen akıllı telefon, tablet ya da oyun konsoluyla kovulmak zorunda değildir. Günümüzde, bir şey yapmanın yaratıcılığı uyardığını biliyoruz. Ayrıca kimi zaman can sıkıntısına tahammül edebilmek de, çocuğun kişilik gelişimi açısından önemlidir. Birlikte çevrim içi aktiviteler için fikirler toplayın ya da uzun süre cep telefonu, bilgisayar ve oyun konsolu olmadan dayanabilme yarışması yapın. Çocuklar yatmadan hemen önce ekranlı medyalarla uğraşırsa, uykuya dalmaları zorlaşabilir. Uyku öncesi zaman için başka ritüellere ön ayak olun – örneğin birlikte o gün olup bitenler hakkında konuşmak, radyo tiyatrosu dinlemek, ona kitap okumak ya da kendisinin bir kitap okuması.

Ekran sürelerini birlikte kararlaştırın

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. Anlařmalara uyulmadığında bunun sonuçlarının ne olacağı önceden bilinmelidir.

Çocuklar ne kadar süre televizyon izleyebilir, oyun oynayabilir, internette gezinebilir ya da cep telefonunu kullanabilir? Ne kadarı fazladır? Bu sorular akla yakın sorulardır, ancak biraz yüzeysel kalırlar. Çocuklar birbirlerinden çok farklıdır. Kimi çocuk için fazla olan, başka bir çocuk için uygun olabilir. Çocuğun davranışını gözlemleyin. Davranışları dengeli mi, yoksa asabi mi? Medya tüketimi yüzünden başka faaliyetlere birdenbire zaman kalmıyor mu?

Süre kararlaştırırken daima ekran zamanının tamamı, yani televizyon, oyun, cep telefonu ve internet zamanının toplamı için konuşmaya dikkat edin. Kesin sınırlar koyun ve birlikte kararlaştırılan sürelere gerçekten uyulmasını sağlayın. Ayrıca bunlara uyulmazsa bunun hangi sonuçları doğuracağını da önceden belirleyin. Ve: çocuk odaları televizyon, bilgisayar, oyun konsolu vs. ile donatılmamalıdır. Bu cihazlar herkesin girdiği ev bölümlerinde bulunursa, kararlaştırılan ekran sürelerine hakim olmak daha kolay olur.

Çocuklarınıza internet kullanımında eşlik edin.

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

İnternet büyüleyicidir ve ailenin günlük yaşamında ve yetişkinlerin dünyasında önemli bir rol oynadığından, çocuklar gittikçe daha erken yaşta internetle temas ediyor.

Her şeyden önemlisi, yetişkinler olarak çocuklara interneti keşfederken eşlik etmenizdir. Onlara, internette yollarını bulmakta yardım edin. Ve nelere dikkat edilmesi gerektiğini, yani kişisel bilgilerle ve görüntülerle ilgili olarak ya da çevrim içi sohbetlerinde (chat) dikkat etmeleri gerekenleri onlara belirgin bir şekilde anlatın. Çocuklar oyunları ve uygulamaları hiçbir zaman ana babalarının onayını almadan indirmemelidirler. Sosyal ağlara üye olmaya, kullanım şartlarına göre genellikle ancak 13 yaşından itibaren izin verilir.

Çocuk internet siteleri, çocukların internette ilk tecrübelerini yaşlarına uygun olarak yapmalarına yardımcı olur. Bunlara bilgi siteleri, çocuklar için arama motorları ve çocuk haber siteleri dahildir. Bu tür sayfalar bir çocuğun tarayıcı program profili için başlangıç sayfası olmaya da uygundur. Hangi sayfaların uygun olduğunu kontrol edin ve sonra bunları birlikte keşfedin.

Örnek olmaya dikkat edin.

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

Çocuklar pek çok şeyde ana babalarını ve başka yetişkin referans kişileri örnek alırlar. Dijital medya kullanımı için de aynı şey geçerlidir. Araştırmalar, ana babaların davranışlarıyla iyi örnek olması ve aile içerisinde kurallar konması halinde, çocukların daha ölçülü bir medya kullanımını öğrendiklerini gösteriyor.

Bu nedenle kendi medya alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve örneğin, ekransız ve cep telefonsuz süreler bakımından, iyi örnek olun. Her zaman çevrim içi olunması gerektiğini ve çevrim dışı olarak da çok eğlenceli birçok etkinlik bulunduğunu gösterin. Cep telefonunun birlikte yenen akşam yemeğinde, hafta sonu etkinliklerinde ya da birlikte konuşurken sessiz moda bulunmasını sağlayın ve mümkün olduğunca masanın üstünde bulundurmayın. Böylece araya başka şeyler girmez ve dikkatinizin tamamını o sırada yaptığınız şeye – ve orada bulunan kişilere – yöneltebilirsiniz. Prensipte olarak, akıllı telefon, tablet ya da bilgisayarın çocukların erişebileceği bir yerde bulunmamasına dikkat edin.

Yaş sınıflandırmalarına dikkat edin.

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

Yaş sınıflandırmaları oyunların, filmlerin, televizyon programlarının ya da elektronik uygulamaların çocuğun yaşına uygun mu olduğu, yoksa onu huzursuz mu edebileceği konusunda karar vermenize yardımcı olurlar. Ancak her durumda bireysel bir değerlendirme de yararlıdır, çünkü çocukların tepkileri birbirinden farklıdır. Dolayısıyla, çocuğun yaşına uygun olarak sınıflandırılmış içerikler de onun kafasını karıştırabilir veya duygusal tepkilere neden olabilir.

Video oyunlarında Avrupa çapında standart olarak kullanılan PEGI simgeleri, bir oyunun hangi yaş grubu için uygun olduğu hakkında fikir verir (3, 7, 12, 16, 18). Ayrıca ambalajların üzerinde yer alan piktogram simgeleri oyunda şiddet, cinsellik, uyuşturucular, ayrımcılık, müstehcen ifadeler, korkutucu içerikler ya da kumar öğeleri bulunup bulunmadığını belirtirler.

Sinema filmleri ve görsel işitsel kayıt ortamları için İsviçre Sinemacılıkta Gençliği Koruma Komisyonu (JIF) izin verilen yaş grubu hakkında tavsiyelerde bulunur. Kimi zaman izin verilen yaşın yanında bir de (daha yüksek) tavsiye edilen yaş bilgisi de belirtilir. Almanya'dan ithal edilen film kayıt ortamları çoğunlukla FSK'nın (Alman Sinema Sektörü Gönüllü Özdenetimi) yaş sınıflandırmasını içerirler.

Medyalar çocuk bakımının yerine 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.

Çocukları yatıştırmak veya oyalamak için dijital medyaları kullanmak cazip görünür. Özellikle de o sırada mutlaka halletmeniz gereken bir şey varsa ya da bir an huzur istiyorsanız. Bu konuda yanıltıcı olan nokta şu ki, televizyon izlediklerinde ya da bir bilgisayar/video oyunu oynadıklarında çocuklar sadece bedensel olarak sakin dururlar. Zihinsel olarak medya içerikleri sindirilmek, işlenmek zorundadır – bu da iç huzursuzluğa yol açabilir.

Onun yerine, çocukları mümkün olduğu kadar çok günlük işlerinize (alışveriş, evi toplama, yemek pişirme, temizlik yapma vs.) dahil etmeye çalışın. Çocuklar için bunlar kendilerini ispat edebilecekleri birer görev ve bir parça sorumluluğun onlara devredilmesi demektir.

Akıllı telefon, tablet, televizyon ve oyun konsolu cezalandırma ve ödüllendirme aracı olarak da uygun değildir. Bu şekilde bunlar önem kazanırlar ve çocuklara ölçülü bir medya kullanımını aşılacak daha da zorlaşır. Tehditler ve cezalar ayrıca ters tepebilir ve çocukların örneğin aslında internete girmelerinin yasak olduğu bir sırada internette rahatsız edici bir şey gördüklerini ana babalarından gizlemelerine neden olabilir.

Açık konuşmak filtre yazılımlarından daha önemlidir.

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.

Çocuğün yaşına uygun olmayan içeriklere erişimi engelleyen filtre programları çocuklar için mutlaka kurulmalıdır. Ancak filtre programları yüzde yüz koruma sunmazlar. Çocukların internette gezinirken, çevrim içi sohbetlerde ve sosyal ağlarda hangi risklerin bulunduğunu anlamaları önemlidir.

Olayları, konuları basit, çocuklara uygun bir dille açıklayın. Örneğin şiddet ve cinsellik gibi konuları, internette neden istemeden tedirgin eden, huzursuz eden ya da korkutan içeriklere rastlayabileceğinizi anlatın. Çocuklar onları huzursuz eden bir şey varsa ya da bir şey onlara tuhaf geliyorsa, size başvurabileceklerini bilsinler.

Yetişkinler ve çocuklar aynı bilgisayarı paylaşıyorsa, ayrı kullanıcı hesapları oluşturulmalıdır. Ve çocukların çevrim içi olabileceği tek yerin bilgisayar olmadığını akılda bulundurun: Akıllı telefonlar ve iPod, tablet ya da oyun konsolu gibi kablosuz cihazlar da internete erişime izin verirler.

Kişisel bilgilere ve çevrim içi arkadaşlara dikkat.

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.

Çocuklar kişisel bilgileri açıklama konusunda ihtiyatlı olmaları gerektiğini ve hiçbir zaman tam isimlerini, adreslerini, telefon numaralarını ve doğum tarihlerini söylememeleri gerektiğini bilmek zorundalar. Profil ve kullanıcı adları için ve e-posta için de bir takma ad seçilmelidir. Çocuklara profillerini ve e-posta hesaplarını oluştururken eşlik edin.

Snapchat, Instagram, TikTok ve WhatsApp gibi sosyal medya hizmetleri için asgari yaş sınırı kullanım şartlarına göre çoğunlukla 13 yaştır. Daha küçük çocuklar için velilerinin resmi onayı gereklidir.

Çocuklara, internette bir kere yayınlanmış olan postların, fotoğrafların ve videoların nasıl yayılmaya devam edeceğini hiçbir zaman bilinemeyeceğini ve internete konan yazı ve görüntülerin birçok durumda bir daha hiç silinmediğini açıklayın. Her türlü içeriği post etmeden önce, içeriklerin yayınlanmasını isteyip istemediğinizi bunları akılda bulundurarak tekrar düşünmeniz gerekir.

Sahte (fake) profiller de bulunduğu çocuklarınızın dikkatini çekin. Küçük yaşta cinsel ilgi duyan pek çok kişi maalesef sosyal ağları ve çevrim içi sohbet hizmetlerini temas kurmak için kullanıyorlar. Çocuklar çevrim içi bir arkadaşlarıyla buluşmak istediklerinde bu mutlaka yetişkin bir referans kişinin eşliğinde gerçekleşmelidir.

Görüntüleri hukuka uygun kullanmaya dikkat edin.

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

Kendi görüntüsüyle ilgili haklar her insanın kendisine aittir.

Anne baba veya yetişkin referans kişisi olarak bu nedenle, çocukların hangi fotoğraflarını veya videolarını sosyal ağlarda yayınlayacağını veya WhatsApp üzerinden göndereceğinizi daima iyi düşünüp tartmanız gerekir. Bugün belki komik ve eğlenceli görünen bir şey yıllar sonra utandırıcı olabilir. Çocuklarla, onların bir fotoğrafını post etmenizi ya da göndermenizi isteyip istemediklerini konuşun. Ancak özellikle küçük yaşta çocuklar için bunu değerlendirmenin zor olabileceğini dikkate alın. Tereddüt halinde kendinize, böyle bir fotoğraf veya video sizi gösterseydi, yine de onu internette görmek ister miydiniz diye sormanız gerekir. Bir kere çevrim içi olan bir şeyi silmek sıklıkla zor ve hatta imkânsızdır. Post edilen video ve fotoğraflar (ya da bunlardan çekilen ekran fotoğrafları) siz görmeden ve sizin kontrol edemeyeceğiniz bir şekilde yaygınlaştırılmaya devam edilebilir.

Telif yasası ayrıca başkalarının resim ve fotoğraflarını, videolarını ve başka medya içeriklerini de kapsar. Okulda ve kişisel iletişimde bunlar gerçi kendi amaçlarınız için kullanılabilirler. Ancak bu tür içerikleri kaynak belirtmeden yaygınlaştıramazsınız. Ve kesinlikle bunlar size aitmiş gibi göstermeye hakkınız yok.

Saygılı davranış kuralları çevrim içinde de geçerli.

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.

Bir kişi örneğin sosyal ağlarda veya sohbetlerde (chat) sistematik olarak hedef gösterilip aşağılanıyorsa, buna siber mobbing denir. Başkalarına yönelik hakaretler, ayrımcılık ve düşmanca davranışlar da internette sık rastlanan şeylerdir. Sıklıkla insanların kökeni, ten rengi, dini, cinsiyeti ya da cinsel yönelimi söz konusudur.

Çocuklarınız internette ilk tecrübelerini elde eder etmez, onlara çevrim içinde saygılı davranmanın önemli olduğunu açıklayın. Bu saygı kuralı mesaj ve e-posta göndermek için olduğu kadar medya içeriklerine yapılan yorumlar ve fikrini açıklama için de geçerlidir.

Çocuklar ayrıca internetin kanunların geçerli olmadığı bir alan olmadığını bilincinde olmalıdır. Başka insanların onurunu zedeleyen ya da şiddet çağrısı yapan kişiler ceza gerektiren suçlar işlemiş olurlar. Ve siber mobbing çok somut bir suç oluşturmaya bile, mobbing yapan failerden hesap sorulabilir.

Çocuklar siber mobbing, nefret mesajlarının veya ayrımcılığın kurbanı olmaları halinde, kanıt olarak ekran fotoğraflarını kaydetmek önemlidir. Ayrıca profesyonel yardım almaktan da çekinmeyin.

Eleştirel düşünmeyi teşvik edin.

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.

En zorlu görevlerden birisi mesajların gerçek olup olmadığını ve fotoğrafların veya videoların gerçekliğe uygun olup olmadığını değerlendirmektir. Çocuklarınıza, medya içeriklerini eleştirel bir şekilde kontrol etmek için stratejiler geliştirmelerinde yardım edin. Profesyonel işlenmiş, düzenlenmiş ve ciddi görünen her şeyin gerçek olmayabileceğini onlarla konuşun.

Çocuklar pazarlama stratejilerini de ayırt edebilmelidirler, örneğin içerisinde oyunların ve uygulamaların (app'ler) görüldüğü reklamlar ya da hayranı oldukları kişilerin YouTube ve sosyal medya kanallarındaki ürün yerleştirmeleri gibi. Bu tür reklam uygulamalarının arkasındaki ekonomik çıkarları konuşma konusu haline getirin.

Özellikle influencer (fenomen) kişilerde ve genel olarak reklam sektöründe değerler, rol modelleri ve güzellik idealleri aktarılır. Çocuklarla bunun üzerine tartışın ve gösterilen fotoğrafların ve videoların genellikle işlenmiş olduğunu onlara belirgin bir şekilde anlatın. Kusursuz ten, mükemmel vücutlar ve şişkin kaslar – Photoshop ve başka programlarla fotoğraf ve video görüntülerini rötuşlamak çok kolay.



Medyaların olumlu ve yaratıcı kullanımını teşvik edin.

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.

Sorumlulukla kullanıldıklarında, dijital medyalar güzel imkânlar sunar. YouTube öğrenirken ve ev ödevlerini yaparken destek olan tutorial videolarıyla, yani açıklayıcı videolarla doludur. Bu noktada ders içeriklerini doğru aktaran güvenilir kaynakları ve iyi hazırlanmış videoları bulmak önemlidir. “How-to” adı verilen videolar, örneğin el işi yaparken, resim ve boyamada ya da müzik yaparken, işlerin nasıl yapıldığını adım adım gösterirler. Ayrıca birçok bilgisayar oyunu da sadece eğlendirmekle kalmaz, değerli öğretici yönere de sahiptir.

Dijital medyalar ayrıca çok farklı şekillerde yaratıcı olarak kullanılabilirler. Fotoğraflı veya müzikli, sesli öyküler, kendi hazırladıkları bloglar (internet günlüğü), vloglar (video günlüğü) ve filmler ve hatta belki de bir programcılık atölye çalışması – çocukların dijital becerilerini oyun oynarcasına eğlenerek geliştirmesinin ve kullanabilmesinin çok çeşitli yolları mevcut.

Aile etkinliği olarak da örneğin, akıllı telefonun dijital Schnitzeljagd, yani nesne arayışı için kullanıldığı Geocaching uygulaması elverişlidir.

Dijital medyaların kullanımı için tavsiyelerle ilgili açıklamalar – Gençlerin ana babaları için



Kademeli olarak daha fazla bağımsızlık tanıyın.

Dijital medyaları sorumlulukla kullanan gençlerde medya âlemine eşlik etmeyi kademeli olarak azaltabilirsiniz. Ancak ilgilenmeye ve onlarla sohbet etmeye açık olmaya devam edin.

Gençler dijital medyaları çoğu zaman gayet doğallıkla kullanıyorlar, arkadaşlarıyla haberleşiyorlar ve yeni uygulamaları hiç çekinmeden, korkmadan deniyorlar. Teknoloji kullanımında bu nedenle kendilerinden çok emin görünürler. Ancak medya yetkinliği her şeyden önce medya içeriklerini ve teknolojik imkânları sorumlulukla kullanmak demektir. Bu bakımdan, (bir yetişkin olarak sizin yıllar içerisinde edinmiş olduğunuz) hayat tecrübesi birçok durumda teknik beceri ile aynı derecede önemlidir.

Gençleri gözlemleyin, onlarla sohbetinizi, diyalogunuzu sürdürün ve onlara adımlar halinde yeni haklar, serbestlikler tanıyın. Onların medyalarda keşfettiği şeylere daima ilgi gösterin: o sırada nelerin onları heyecanlandırıldığını aktif olarak sorun. Birlikte bir dizi izlemeyi önerin ya da onun en sevdiği oyunu beraber oynayın ve bu konuda onunla sohbet edin.

Gençlerle, daha fazla bağımsızlığın daha fazla sorumluluk anlamına da geldiğini konuşun, örneğin abonelik giderleri, güvenlik konuları, hassas konular ya da dijital dünyada gerektiği gibi davranma ile ilgili sorumlulukları ele alın.

Dengeli bir boş zaman düzenine dikkat edin.

Gençler sadece dijital medyalarla değil, başka boş zaman aktiviteleriyle de uğraşmalıdır – örneğin dışarıda hareket etmek, spor yapmak ve akranlarıyla buluşmak gibi. Can sıkıntısı hemen ekran medyalarıyla kovulmak zorunda değil. Gereksiz yere sürekli medyalara maruz kalmanın olumsuzluğunu konuşun. Yatmadan önce ekran medyalarının kullanımı uykuya dalmayı zorlaştırır.

Çevrim içi ve çevrim dışı aktiviteler arasında iyi bir denge kurmak, çocukların ve gençlerin bedensel ve ruhsal gelişmesi için son derece önemlidir. Özellikle hareket etmek her yaşta önemlidir – hele günlük hayatın daha ergenlerde bile çok az bedensel hareketlilik içerdiği günümüzde.

Can sıkıntısı hemen akıllı telefon, tablet ya da oyun konsoluyla kovulmak zorunda değildir. Günümüzde, bir şey yapmamanın yaratıcılığı uyardığını biliyoruz. Ayrıca kimi zaman can sıkıntısına tahammül edebilmek de kişilik gelişimi açısından önemlidir. Geçerle birlikte çevrim içi aktiviteler için fikirler toplayın ya da uzun süre cep telefonu, bilgisayar ve oyun konsolu olmadan dayanabilme yarışması yapın.

Birçok genç akıllı telefonlarını stres atmak ve dinlenmek için kullanıyor – bu konuda da hangi çevrim dışı seçeneklerin aynı etkiyi sağlayabileceğini birlikte düşünmekte yarar var.

Ekran başında geçirilmeyecek olan saatleri birlikte kararlaştırın.

Gençler için ekransız süreler belirlenmiş medya zamanlarından daha uygundur. Kesin anlaşmalar yapın ve bunlara uyulmasına dikkat edin. Uyulmadığında hangi sonuçlar olacağı önceden belli olmalıdır.

Gençlerin her gün ne kadar süreyle akıllı telefon kullanmasına, internette gezinmesine, televizyon izlemesine ya da oyun oynamalarına izin vermek gerekir? Ne kadarı fazladır? Bu sorular akla yakın sorulardır, ancak biraz yüzeysel kalırlar. Hangi medya içeriklerinin tüketildiği ve bunların arkasında hangi güdülerin bulunduğu önemlidir. Dahası gençler ilgi alanları, kişilikleri ve aynı zamanda da kendi durumlarını düşünüp değerlendirme konusunda da birbirlerinden çok farklıdırlar. Bu nedenle süre konusunda kesin bir şeyler söylemek çok anlamlı değil. Biri için aşırı olan bir süre başkası için makul olabilir. Önemli olan, başka aktivitelerin ve boş zaman uğraşlarının da olmasıdır.

Kamuoyu araştırmaları pek çok gencin, örneğin akıllı telefonun başında daha az zaman geçirme konusunda, kendilerine kurallar koyduklarını gösteriyor. Bunun bir şekli örneğin, bir gün için bir akü şarjıyla idare etmek, saat sınırları konması ya da cep telefonunun ev ödevlerini yaparken, akşam yemeğinde ya da akşam belirli bir saatten itibaren kaldırılması olabilir. Ancak gençler aynı zamanda, bu kurallara tutarlılıkla uymakta çoğu zaman zorlandıklarını da itiraf ediyorlar.

Yetişkinler olarak, birlikte kararlaştırılan ekran sürelerine gerçekten uyulduğuna dikkat etmek önemlidir.

Örnek olmaya dikkat edin.

Çocuklar ve gençler medya kullanımlarında ana babaları ve diğer referans kişilerini örnek alırlar. Bu nedenle kendi medya alışkanlıklarınızı gözden geçirin.

Yetişkin bir referans kişisi olarak yapabileceğinizden birisi, ekransız ve cep telefonsuz süreler konusunda iyi örnek olmaktır. Cep telefonunun birlikte yenen akşam yemeğinde, hafta sonu etkinliklerinde ya da birlikte konuşurken sessiz modda bulunmasını sağlayın Böylece araya başka şeyler girmez ve dikkatinizin tamamını o sırada yaptığınız şeye –ve orada bulunan kişilere– yöneltebilirsiniz. Buna herkesin uyması için, örneğin birlikte yenen yemek veya başka ortaklaşa çevrim dışı etkinlikler boyunca tüm cep telefonlarının bir yere bırakılmasını kararlaştırabilirsiniz.

Ayrıca kendi medya alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve medya içeriklerini eleştirel olarak sorgulamak için uygun fırsatlardan yararlanın, örneğin gençlerle birlikte en çok sevdikleri yetenek yarışmasını ya da televizyon dizilerini incelemeye alın: Adaylar ve ana karakterler nasıl gösteriliyor? Bunun yarattığı etki nedir?

Kişisel bilgilere ve çevrim içi arkadaşlara dikkat.

Gençlerle, kendi ve başkalarının kişisel bilgilerini ve görüntülerini paylaşmanın problemlene olabileceğini konuşun. İnternet arkadaşlarıyla ilk buluşmalar sadece hareketli ve umumi mekânlarda olmalıdır. Ayrıca bir referans kişinin önceden buluşmadan haberdar edilmesi de tavsiye edilir.

Sosyal ağlarda olsun, internette alışveriş yaparken olsun: Her yerde kişisel verilerimizi ifşa etmemizi istiyorlar. Bunlara bir de akıllı saatler gibi veri toplayan cihazlar –ya da kendi fotoğraflarınıza, videolarınıza ve kayıtlı diğer içeriklere her yerden erişebilmenize imkân sağlayan bulut hizmetleri– ekleniyor.

Veri koruma yasası sizi kişisel verilerinizin suiistimal edilmesine karşı korumayı amaçlıyor. Ancak her şeyin hızlı olup bittiği ve çok uzaklara uzanabildiği internet üzerinde bunu uygulamak sıklıkla hayli zordur (çok sayıda içerik sağlayıcının dış ülkelerde bulunması bunu daha da zorlaştırıyor).

Özellikle dijital alanda büyük bir doğallıkla hareket eden gençler, kendi ve başkalarıyla ilgili kişisel bilgi ve fotoğraflarını post etmenin ve paylaşmanın problem yaratabileceğinin bilincinde olmak zorundalar. Bir kere çevrim içi olan şeyler sıklıkla bir daha silinmiyor. Ya da kendiniz kontrol edemeyeceğiniz bir şekilde yaygınlaştırılmaya devam ediliyor.

Sosyal ağlarda aktif olan kimse kişisel gizlilik ayarlarıyla ilgilenmeli ve bunları düzenli olarak kontrol etmelidir. Böylece gençler hangi postları, fotoğrafları ve videolar kimin görebileceğini bilinçli olarak belirleyebilirler. Arkadaş listeleri ve kendi beğenileri de herkese açık paylaşılmak zorunda değildir.

Çevrim içi arkadaşlıklarda sahte profiller (fake profiller) de bulunduğunu akılda bulundurmak gerekiyor. Küçük yaşta cinsel ilgi duyan kişiler maalesef sıklıkla onlarla irtibat kurmak için sosyal ağları ve çevrim içi sohbetleri kullanırlar. Kişisel bilgileri (isim, adres vs.) açıklama ve fotoğrafları paylaşma konusunda sağlıklı bir güvensizlik ve çekingenlik göstermek yararlıdır.

Görüntüleri hukuka uygun kullanmaya dikkat edin.

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

Kendi görüntüsüyle ilgili haklar her insanın kendisine aittir. Yani, üzerinde benim görüldüğüm bir fotoğraf veya videonun ne olacağına karar verme hakkı bana aittir. Kendi çektiğim ve üzerinde başka kişilerin görüldüğü fotoğrafları ve videoları çevrim içine yüklemeyen önce bu kişilerin onayını istemek zorundayım. Konserler gibi kamuya açık etkinlikler ve katılanların bilinçli olarak poz verdikleri olaylar (örneğin bir düğünde gibi) bunun istisnalarıdır. Ayrıca kamunun çıkarları ağır bastığında da fotoğraflar doğrudan yayımlanabilir, örneğin kayıp veya suçluları aramakta kullanılan fotoğraflarda olduğu gibi.

Telif yasası ayrıca başkalarının resim ve fotoğraflarını, videolarını ve başka medya içeriklerini de kapsar. Okulda ve kişisel iletişimde bunlar gerçik kendi amaçlarınız için kullanılabilirler. Ancak bu tür içerikleri kaynak belirtmeden veya yasal telif sahibinin onayı olmadan yayımlanamazsınız. Ve kesinlikle bunlar size aitmiş gibi göstermeye hakkınız yoktur. Ancak ücretsiz olarak kullanılabilen serbest içerikler (İngilizcesi: free/open contents) de vardır. Her durumda, içeriklerin kullanım haklarını kontrol etmek önemlidir.

Şiddetin tasviri ve pornografi hakkında konuşun.

Çocukları gösteren ağır şiddet ve pornografik görüntüler yasadışıdır. Reşit olmayanların çektiği ve başkalarıyla paylaştığı (Sexting) görüntüler yasadışı pornografik içerikler kabul edilir. 16 yaşından küçük çocukların herhangi türden pornografiye erişmesine izin vermek de yine cezaya tabi bir suçtur.

Dijital medyalarla şiddet eylemlerini gösteren ve pornografik olan içeriklere erişim kolaylaştı ve gençliği koruma programları bile tam bir güvenlik garantisi sunmuyor. Hatta sıklıkla okulda gençler arasında, en çarpıcı videoları kimin bulup gönderdiği konusunda tam bir rekabet hüküm sürer. Yeni yetişenler kışkırtmayı ve geleneksel ahlak anlayışlarına karşı çıkmayı severler.

Bu noktada kurallar ve yasaklar çok etkili olmaz. Bu konu hakkında sohbetler daha iyidir: Şiddet içeren veya pornografik içerikleri tüketmenin ve başkalarına iletmenin dürtüleri nelerdir? Gençler kendilerini nasıl hissederler? Bu içerikler onlarda hangi duyguları harekete geçirir?

Ve gençler suçlu duruma düşebileceklerini biliyorlar mı? Örneğin polis bir cep telefonunda acımasız şiddet ya da sert bir porno bulduğunda? İnsanların onurunun zedelendiği medya içeriklerini buldurmak ve başkalarına vermek yasaktır. Yasadışı pornografi çocuklarla, hayvanlarla cinsel edimleri ve şiddet edimlerini kapsar. Genel olarak pornografik içeriklere 16 yaşından küçüklerin erişimine izin verilemez – yani bu içerikleri onlara göstermek veya onlara göndermek yasaktır.

Prensip olarak gençlere, üzerinde çıplak veya müstehcen bir pozda görüldükleri fotoğraflar veya videolar göndermenin yanlış olduğunu söylemeniz gerekir. Ancak erotik selfie'ler aşkın kanıtı olarak, flört etmek ya da cesaret denemesi olarak da gönderilir – yaygın adıyla “sexting”. Böyle bir şey olduğunda, bu davranışı yargılamak fayda etmez. Buna neyin yol açtığını anlamaya çalışın. Eğer baskı uygulandıysa suç ihbarında bulunun.

Reşit olmayanlar kendi çıplak fotoğraflarını çektiklerinde veya örneğin kendilerini tatmin ederken videolarını çektiklerinde, ayrıca çocuk pornografisi üretmekle de suçlanabilirler.

Saygılı davranış kuralları çevrim içinde de geçerli.

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

İnternette gerçek olarak karşı karşıya gelinmediğinden ve sıklıkla tamamen anonim bir şekilde ilişki kurulduğundan, bazı internet kullanıcıları nezaket kurallarını unutuyorlar. Ne yazık ki olumsuz olaylar çok nadir değil. Bir kişi örneğin sosyal ağlarda veya sohbetlerde (chat) sistematik olarak hedef gösterilip aşağılanıyorsa, buna siber mobbing denir. Buna hakaretler, ayrımcılık ve düşmanca davranışlar ve kökene, ten rengine, dine, cinsiyete ya da cinsel yönelime dayalı nefret söylemleri (hate speech) de eklenir.

Gençlere internette saygılı olmalarını tembihleyin. Bu saygı kuralı mesaj ve e-posta göndermek için olduğu kadar medya içeriklerine yapılan yorumlar ve fikrini açıklama için de geçerlidir.

Gençler ayrıca internetin kanunların geçerli olmadığı bir alan olmadığı bilincinde olmalıdır. Başka insanların onurunu zedeleyen ya da şiddet çağrısı yapan kişiler ceza gerektiren suçlar işlemiş olurlar. Ve siber mobbing çok somut bir suç oluşturmasa bile, mobbing yapan faillerden, örneğin iftira, asılsız iddiaları yayma ya da şantaj suçlarından dolayı hesap sorulabilir.

Gençlerin siber mobbing, nefret söylemi (Hate Speech) ya da ayrımcılık kurbanı olmaları halinde ekran fotoğrafları kanıtlar olarak kaydedilmelidir. Ayrıca profesyonel yardımdan da çekinmeyin.

Eleştirel düşünmeyi teşvik edin.

Yalan haber ("fake news") konusunu ve bunların nasıl ayırt edilebileceğini konuşun. Reklamların nasıl işlediğini, oyun içi reklamlar veya influencer (veya fenomen) videolarındaki ürün yerleştirmeleri örnekleri üzerinde tartışın.

Gençlere medya içeriklerini eleştirel bir şekilde kontrol etmek için stratejiler geliştirmelerinde yardım edin. Profesyonel işlenmiş, düzenlenmiş ve ciddi görünen her şeyin gerçek olmayabileceğini onlarla konuşun. Yalan haberlerin (fake news) arkasında hangi amaçların bulunabileceğini ve inandırıcı bir bilgi kaynağının başlıca özelliklerini ona örneklerle gösterin.

Gençler pazarlama stratejilerini de ayırt edebilmelidirler, örneğin içerisinde oyunların ve uygulamaların (app'ler) görüldüğü reklamlar ya da influencer (fenomen) sayılan ya da hayranı oldukları kişilerin YouTube ve sosyal medya kanallarındaki ürün yerleştirmeleri gibi. Bu tür reklam uygulamalarının arkasındaki ekonomik çıkarları konuşma konusu haline getirin.

Özellikle influencer (veya fenomen) kişilerde ve genel olarak reklam sektöründe değerler, rol modelleri ve güzellik idealleri aktarılır. Gençlerle bunları tartışın ve gösterilen fotoğraf ve videoların çoğunlukla çarpıtılmış bir gerçekliği yansıttıklarını onlara anlatın. Kusursuz ten, mükemmel vücutlar ve şişkin kaslar – Photoshop ve başka programlarla fotoğraf ve video görüntülerini rötuşlamak çok kolay.

Yaş sınıflandırmalarına dikkat edin.

Filmlerde (FSK vs.) ve oyunlarda (PEGI, USK vs.) yaş sınıflandırmalarına dikkat edin.

Yaş sınıflandırmaları oyunların, filmlerin, televizyon programlarının ya da elektronik uygulamaların gence uygun mu olduğu, yoksa onu huzursuz mu edebileceği konusunda karar vermenize yardımcı olurlar. Ancak her durumda bireysel bir değerlendirme de yararlıdır, çünkü gençlerin tepkileri birbirinden farklıdır. Dolayısıyla, gencin yaşına uygun olarak sınıflandırılmış içerikler de onun kafasını karıştırabilir veya duygusal tepkilere neden olabilir.

Video oyunlarında Avrupa çapında standart olarak kullanılan PEGI simgeleri, bir oyunun hangi yaş grubu için uygun olduğu hakkında fikir verir (3, 7, 12, 16, 18). Ayrıca ambalajların üzerinde yer alan piktogram simgeleri oyunda şiddet, cinsellik, uyuşturucular, ayrımcılık, müstehcen ifadeler, korkutucu içerikler ya da kumar öğeleri bulunup bulunmadığını belirtirler.

Sinema filmleri ve görsel işitsel kayıt ortamları için İsviçre Sinemacılıkta Gençliği Koruma Komisyonu (JIF) izin verilen yaş grubu hakkında tavsiyelerde bulunur. Almanya'dan ithal edilen film kayıt ortamları çoğunlukla FSK'nın (Alman Sinema Sektörü Gönüllü Özdenetimi) yaş sınıflandırmasını içerirler.

Medyaların olumlu ve yaratıcı kullanımını teşvik edin.

**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.**

Sorumlulukla kullanıldıklarında, dijital medyalar güzel imkânlar sunar. YouTube öğrenirken ve ev ödevlerini yaparken destek olan tutorial videolarıyla, yani açıklayıcı videolarla doludur. Bu noktada ders içeriklerini doğru aktaran güvenilir kaynakları ve iyi hazırlanmış videoları bulmak önemlidir. "How-to" adı verilen videolar, resim veya müzik yapmak gibi yaratıcı faaliyetlerde olsun, makyaj yaparken ya da saç bakımında olsun, marangozluk gibi el sanatlarında ya da bilgisayar uygulamalarında olsun, adım adım talimatlarla yol gösterirler. Ayrıca birçok bilgisayar oyunu da sadece eğlendirmekle kalmaz, değerli öğretici yönleri de sahiptir.

Dijital medyalar ayrıca çok farklı şekillerde yaratıcı olarak kullanılabilirler. Fotoğraflı veya müzikli, sesli öyküler, kendi hazırladıkları bloglar (internet günlüğü), vloglar (video günlüğü) ve filmler ve hatta belki de bir programcılık atölye çalışması – gençlerin dijital becerilerini oyun oynarcasına eğlenerek geliştirmesinin ve kullanabilmesinin çok çeşitli yolları mevcut.

Aile etkinliği olarak da örneğin, akıllı telefonun dijital Schnitzeljagd, yani nesne arayışı için kullanıldığı Geocaching uygulaması elverişlidir.