

# SAĞLIKLI MEDYA ALİŞKANLIKLARI BİRLİKTE YARATALIM

0-18 yaş grubundaki çocukların  
aileleri için tavsiyeler



# “İYİ EBEVEYNLER SINIRLARI İYİ BELİRLER, BÖYLECE BİZLER DE BÜYÜRKEN NASIL DAVRANACAĞIMIZI İYİ BİLİRİZ”

## 5. SINIFTAKİ BİR ÖĞRENCİ

I-Pad’ler, mobil telefonlar, bilgisayarlar, oyun konsolları ve TV gibi dijital medya unsurları, özellikle kenar mahallelerde ve taşra kesimlerde, aile hayatlarını, eğlenceye, öğrenmeye, birlikte geçirilen keyifli zamanlara dönüştürmede önemli rol oynuyor ve iyi tecrübeler edinmelerini sağlayabiliyorlar.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığınca düzenlenen Aile Eğitim Programı’nda (AEP), dijital medyanın, ne yazık ki yeni zorluklar yarattığı ve bir çocuğun yaşamındaki mevcut zorlukları da dijital alanda genişlettiği keşfedilmiştir. Birçok gündüz bakım merkezi, okul, gençlik eğitim merkezi ve özellikle ebeveynler, “çocuk ve medya” ilişkisini son yıllarda daha sık gündeme getirdi. Genel amaç aynı:

**Çocukların, toplumun ihtiyaç duyduğu dijital becerileri kazanmalarının yanında, fiziksel varlığı**

**ile dijital çıkarlar ve topluluklar arasında sağlıklı bir denge ile güncel bir kültüre erişimlerini sağlamak.**

“Sağlıklı Medya Alışkanlıkları - Birlikte yaratalım” da; İSKED olarak, Avrupa Birliği projemizdeki ortaklarımız ile beraber çocuklarının dijital gelişiminde ve refahında aktif olarak rol almak isteyen ailelere bu konularda ipuçları verilmesini ve destek olunmasını amaçlamaktayız. Bu ipuçları, ailedeki çocuklar ve yetişkinlerin ve diğer sağlıklı topluluklar arasındaki mevcut ilişkilerini, dünyayı online olarak karşılamak için çocukları, yüksek benlik saygısı ve cesaret sahibi olması gerektiğine inanan ebeveynleri destekliyor.

Keyfini çıkarın!

# 0-3 YAŞ ÇOCUKLAR



## ZAMAN ÖNERİSİ

Maks. 0-35 dakika. günlük.

## UYKU

Yatmadan önce 30-60 dak ekran yok.

## ÇEVİRİMİÇİ BÖLGELERİ

Çocuğun tablet veya bilgisayarda oyun oynarken ne olduğuna bir bakın, yardımcı olun ve yorum yapın. Çocuğunuzun çevrimiçi etkinliklerinde bulunurken yanı başında olmaya özen gösterin.

## EBEVEYNLER

Bir aile olarak, dijital medyanın tam olarak evinizde nasıl ve ne kadar zaman almasını istediğiniz konusunda aktif bir karar verin.

Hem rol model olarak sizin, hem de çocuklar için. Mesela özellikle, Yemek sırasında açlık ve doyma ile ilgili sinyalleri zayıflatacağın dan ve aile ile olan odağı dağıtabileceğinden dijital medyadan (TV dahil) kaçın.

## YEMEKLER VE ALT DEĞİŞİM ZAMANI

Yemeklerde ve alt değişimlerinde dijital medya kullanmayın. Örneğin, çocuğun yemek yeme ya da alt değiştirme konusunda gerginlik yaşamaması durumunda, hayal kırıklıklarını ortadan kaldıran ebeveyni olduğunda, çocuk kendini daha değerli hisseder. çocuğu sakinleştirmeye ve rahatlatmaya Anne ve babanın sesi, dokunması ve göz teması yardımcı olmalıdır - cep telefonu veya iPad değil.

# 4-7 YAŞINDAKİ ÇOCUKLAR

## ZAMAN ÖNERİSİ

Maks. 30-60 dak. günlük.

## UYKU

Yatmadan önce 30-60 dak Ekran yok.

## ÇEVİRİMİÇİ BÖLGELER

Çocuğunuzun medya faaliyetlerinde beraber olun. Çocuğunuz size yakın olmalı ve tüm çevrimiçi aktiviteler ortak salonlarda yapılmalıdır. Yemek sırasında açlık ve doyma ile ilgili sinyalleri zayıflatacağından ve aile ile olan odağı dağıtabileceğinden dijital medyadan (TV dahil) kaçınınız.

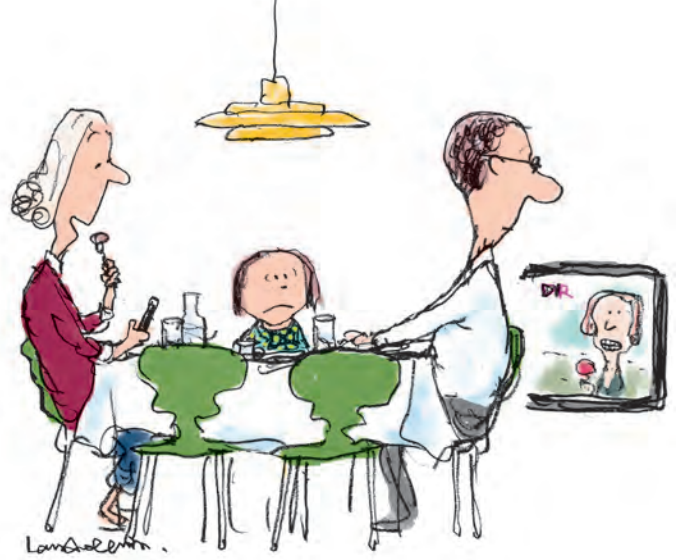
## EBEVEYNLER

Bir aile olarak, dijital medyanın tam olarak evinizde ne kadar zaman almasını istediğiniz konu-

sunda aktif bir karar verin. Ayrıca, diğer ana-babalarla birlikte (örneğin, anaokulu topluluklarında ve daha sonra sınıf topluluklarında) çocukların medya kullanımıyla ilgili diyalog oluşturmak önemlidir. Özellikle oyun tarihleriyle bağlantılı olarak bilinçli olun; çünkü çocukların baş edebilecekleri oyunların, filmlerin vs.sınırları çok farklı olabilir.

## NET SINIRLAR

Çoğu çocuk, bu yaşta Pad'ler'e ve oyun konsollarına çok ilgi duyuyor. medya ile ne, nerede ve ne zaman oynayabilecekleri konusunda net sınırlara sahip olmak çocukları sakinleştirecektir, böylece başka şeylerle de ilgilenenlerdir. Bu yaş grubunda iyi medya alışkanlıkları ve medya anlayışı için tohum oluşturulmalıdır.



“ANNE, BU KURALLARI TEKRAR UYGULAYABİLİR MİYİZ? BÖYLECE SEN KIZMAK ZORUNDA KALMAZSIN VE BEN DE OYNAMAK İÇİN ENDİŞELENMEK ZORUNDA KALMAM.”

**5 YAŞINDAKİ OĞLAN ÇOCUĞUNUN İPAD KURALLARI HAKKINDA GÖRÜŞÜ**

# 8-12 YAŞINDAKİ ÇOCUKLAR

## ZAMAN ÖNERİSİ

Maks. Günde 1-2 saat.

## UYKU

Yatmadan 30-60 dak. önce Ekran yok.

## ÇEVİRİMİÇİ BÖLGELER

Çocuğun bir yetişkine yakın olması ve çevrimiçi aktivitenin ortak odalarla sınırlı olması gerekir. Yaptıkları işle dürüstçe ilgilenin ve olabildiğince çok katılıma sağlayın. Yemek sırasında açlık ve doyma ile ilgili sinyalleri zayıflatacağundan ve aile ile olan odağı dağıtabileceğinden dijital medyadan (TV dahil) kaçının.

## EBEVEYNLER

Bir aile olarak, dijital medyanın tam olarak evinizde nasıl ve ne kadar zaman almasını istediğiniz

konusunda aktif bir karar verin. bu yaş grubunda Çocuklar fikirlerini belirtmeyi sever, bu yüzden onları da konuya dahil edin ve onların da önerilerini dinleyin. Bu yaş grubu için sohbet etmek ve diğer çocukların ebeveynleri ile işbirliği yapmak çok önemlidir. Ayrıca, konunun okuldaki ana toplantıların gündemine alınmasını da sağlayın.

## SOSYAL MEDYA / BİLGİSAYAR OYUNLARI

Bu yaş grubunda sosyal medya ve çevrimiçi bilgisayar oyunları çok ciddiye alınır. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nun [www.aep.gov.tr/egitim-icerikleri/medya/](http://www.aep.gov.tr/egitim-icerikleri/medya/) ve İSKED'in [www.iskenderun.org.tr](http://www.iskenderun.org.tr) adreslerinden çocuğunuzun medya kullanımını ve dijital kültürünü desteklemek için, ebeveyn olarak neler yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz



# 13-18 YAŞLARINDAKİ ÇOCUKLAR



## ZAMAN ÖNERİSİ

Maks. Her gün 3 saat.

## UYKU

yatmadan 30-60 dak. önce Ekran yok.

## ÇEVİRİMİÇİ BÖLGELER

Çocuk kendi yatak odasından İnternet'e ve dijital ortama erişebildiğinde, bulunduğu çevrimiçi ortamlarla ilgili konularda çocuğunuzla konuşmayı sağlamamız önemlidir. Hâlâ, online oluşuyla ilgilenmeli ve ta-kipte olmalısınız. düzenli aralıklarla çocuğu kontrol etmelisiniz. Yemek sırasında açlık ve doyma ile ilgili sinyalleri zayıflatacağından ve aile ile olan odağı dağıtabileceğinden dijital medyadan (TV dahil) kaçınun.

## EBEVEYNLER

Bir aile olarak, dijital medyanın tam olarak evinizde nasıl ve ne kadar zaman almasını istediğiniz konusunda aktif bir karar verin. bu yaş grubunda Çocuklar fikirlerini belirtmeyi sever, bu yüzden onları da konuya dahil edin ve onların da görüş ve önerilerini dinleyin. Bu yaş grubu için sohbet etmek ve diğer çocukların ebeveynleriyle işbirliği yapmak çok önemlidir. Ayrıca, konunun okuldaki ana toplantıların gündemine alınmasını da sağlayın.

## SOSYAL MEDYA / BİLGİSAYAR OYUNLARI

Sosyal medya ve çevrimiçi bilgisayar oyunları, bu yaş grubundaki çocukların hayatlarında ve sosyal yaşamlarında çok önemli bir yer işgal eder. Ne yazık ki, çevrimiçi etkinliklerin sık kullanılması çeşitli rahatsızlıklara maruz kalma riskini de arttırıyor. Bu yüzden ebeveynlerin her zaman kontrolü sağlayabilmeleri çok önemlidir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nun [www.aep.gov.tr/egitim-icerikleri/medya/](http://www.aep.gov.tr/egitim-icerikleri/medya/) ve İSKED'in [www.iskenderun.org.tr](http://www.iskenderun.org.tr) adreslerinden çocuğunuzun medya kullanımını ve dijital kültürünü desteklemek için, ebeveyn olarak neler yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

## CİNSELLİK

Bu yaş grubundaki çocuklar cinsellikleri ile büyük ölçüde tecrübe yaşarlar ve dijital medya aracılığıyla da flört ederler. Çocuğunuzla kendi sınırlarını belirleme ve başkalarına saygı duymasının gerekliliği hakkında konuşun; örneğin gerek kendisinin gerek de başka birilerinin özel fotoğraflarını sosyal medyaya paylaşma olasılığı gibi. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nun [www.aep.gov.tr/egitim-icerikleri/medya/](http://www.aep.gov.tr/egitim-icerikleri/medya/) ve İSKED'in [www.iskenderun.org.tr](http://www.iskenderun.org.tr) adreslerinden çocuğunuzun medya kullanımını ve dijital kültürünü desteklemek için, ebeveyn olarak neler yapabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

# DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

## İLETİŞİM

Ebeveyn olarak, sorularınız varsa; veya çocuğunuzun medya kullanımından ya da şüphe verici dijital topluluklardan endişeliyseniz İSKED danışmanlarıyla iletişime geçebilirsiniz.

### **Berivan ŞAHİN**

berivan6776@gmail.com  
+90 553 5298 88 76

### **Murat KERT**

muratkert@hotmail.com  
+90 505 314 70 75

## YARARLI WEB SİTELERİ

Aile ve Sosyal Politikalar  
Bakanlığı'nca hazırlanan  
Aile Eğitim Programı  
[aep.gov.tr/egitim-icerikleri/  
medya/](http://aep.gov.tr/egitim-icerikleri/medya/)

Çocuk ve Medya Hareketi  
[cocukvemedyahareketi.org.tr/tr](http://cocukvemedyahareketi.org.tr/tr)

İskenderun Gençlik ve  
Eğitim Derneği  
[www.iskenderun.org.tr](http://www.iskenderun.org.tr)

Dijital Medya ve Çocuk  
#YasaklamaYönlendir  
İstanbul Bilgi Üniversitesi  
[dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr](http://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr)

Çizimler: Lars Andersen

Dizayn: Per Freundlich Andersen

İSKED, ebeveynleri güçlendirmeyi ve sağlıklı toplumları yaratmayı hedefleyen bir AB projesinin katılımcısıdır.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



VIBORG  
KOMMUNE

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project's code: 2016-1-ES01-KA204-025099