

SAYIN VELİLER,

Aşağıda çocukların medya kullanımıyla ilgili kısa bir genel bakış bulacaksınız. Bu genel bakış, pixelpause – Medya Yetkinliği Merkezinden Lukas Wagner işbirliğiyle hazırlanmıştır.

Bizim Rol Model Etkimiz

Çocuklar gözlem yoluyla çok şey öğrenirler. Kendi medya kullanımınızın çocuklarınızın önünde nasıl görüldüğünü düşünün. Akıllı telefon her yerde yanınızda olmak zorunda mı? Mümkünse medyasız zamanlar belirleyin, örneğin birlikte yemek yemek veya aile gezileri.

İlk Akıllı Telefon

Akıllı telefon, çocuklara dijital dünyaya bağımsız bir giriş imkânı tanır. Avusturya'daki 8–9 yaşındaki çocukların yaklaşık %70'i kendi akıllı telefonuna sahiptir. Uluslararası önerilerde genellikle 14 veya 16 yaş asgari yaş sınırı olarak dile getirilmektedir. Bizim önerilerimiz:

- Mümkünse, uygulama yüklenemeyen bir tuşlu telefon tercih edin.
- Birçok aile için çocuk akıllı saati de bir seçenektir. Böylece çocuklar hem ulaşılabilir olur hem de örneğin kendi başlarına anne-babalarını arayabilirler.
- Diğer velilerle görüşün. Ne kadar çok veli ortak hareket ederse, çocuğun henüz akıllı telefonu olmadığına bu o kadar kolay olur.

Süreler

Gençler ortalama olarak günde beş saatini akıllı telefonla, toplamda yaklaşık 8–9 saatini ekranlarla geçiriyor. Son 15 yılda günlük ekran süresi sürekli artmıştır.

Bizim önerilerimiz:

- 0–3 yaş arası çocuklar ekranlı medya kullanmamalıdır.
- 3–6 yaş arası çocuklar günde en fazla 30 dakika (yavaş tempolu) çocuk dizileri izleyebilir.
- 6–10 yaş arası çocuklar boş zamanlarında günde en fazla 60 dakika medya kullanabilir.

-10 yaş üstü çocuklar çok bireyseldir. Ancak 13 yaşına kadar günlük ekran süresi 2 saati geçmemelidir.

Çocukların daha fazla ekranlı medya kullanmasının onların daha medya yetkin olmalarını sağladığına dair hiçbir kanıt yoktur.

Günlük ekran süresinin dakik detaylarından daha önemli olan, çocuklarınıza sunulan alternatiflerdir: arkadaşlarla zaman geçirmek, spor, doğada vakit geçirmek ve yaratıcı etkinlikler. Bu aktiviteler, dayanıklılık geliştirmeye yardımcı olur ve bağımlılıkları önleyici etki gösterir.

Uygulamalar

Sayılsız ücretsiz uygulama çocuklarınızın dikkatini çekmek için mücadele eder. Önemli bir hatırlatma: Bir ürün için ödeme yapmıyorsanız, ürün sizsiniz. Çocuklar ücretsiz uygulamalarda hedeflenmiş reklamlara maruz kalır veya sürekli bir şeyler satın almaya teşvik edilir.

Bizim önerilerimiz:

- Çocuğunuzun bir uygulama yüklemesine izin vermeden önce kontrol edin.
- Tüm uygulama içi satın alımları devre dışı bırakın.
- İnternette uygulamayla ilgili bilgi arayın, en iyisi “gençlik koruma” kelimesiyle (ör. “TikTok Jugendschutz”).

Oyunlar

Birçok popüler oyun aslında gizli kumar içerir, çocuklar için uygun olmayan reklamlar gösterir veya şiddet içeren içerikler barındırır.

Bizim önerilerimiz:

- Çocuğunuzun oynamasına izin vermeden önce oyunla ilgili internetten incelemeler okuyun.
- Çocuğunuzun oyunları oynamadan önce kontrol edin.
- Tüm uygulama içi satın alımları devre dışı bırakın.
- Net zaman sınırları koyun.
- Diğer velilerle deneyimlerinizi paylaşın.

-Çocuklar için önerilen oyunların bir listesine şu adresten ulaşabilirsiniz:

<https://www.bupp.at>

Ebeveyn Denetimi

Akıllı telefonlar için tüm mobil işletim sistemleri ebeveynler için kontrol mekanizmaları sunar.

Android için yönergeler: <https://families.google/intl/de/familylink/>

iOS için yönergeler: <https://support.apple.com/de-at/105121>

Çocukların kendi cihazları varsa bu ebeveyn denetimlerini etkinleştirin. İnternette tamamlayıcı yönergeler de bulabilirsiniz.

Ama en önemlisi: Merakınızı koruyun! Çocuklarınızla dijital medyada yaşadıkları deneyimler hakkında konuşun. Yeni oyunları birlikte deneyin ve çocukların dijital yaşam dünyalarına ilgi göstermeye devam edin!

Yazar Hakkında

Lukas Wagner. Psikoterapist, medya pedagogu, süpervizör. Pixelpause – Medya Yetkinliği Merkezi'nin yöneticisi. Çocuklar, gençler, yetişkinler ve toplum üzerindeki dijital medyanın etkileri üzerine konferanslar, atölyeler ve seminerler düzenlemektedir