

ÇOCUĞUNUZ İNTERNETTE ÇOK MU FAZLA ZAMAN GEÇİRİYOR?

Çocuğunuzun "her zaman internetin başında" olması ve sosyal ağlarda vakit geçirmesi sizi endişeleniyor mu?

"JIM Araştırması 2019" verilerine göre günümüzde 12-19 yaş arası gençlerin %97'si akıllı telefona sahip ve bu davranışı bir dereceye kadar normal buluyorlar.

Ayrıca;

- çocuğunuz artık arkadaşlarıyla dışarda buluşmuyor ve başka boş zaman etkinlikleri ilgisini çekmiyorsa,
 - okuldaki performansı düşüyorsa,
 - diğer görevlerini ihmal ediyorsa,
 - iletişiminiz giderek kötüleşiyor ve konuşmak imkansız hale geliyorsa,
- endişelenmeniz son derece normaldir.

Profesyonel tavsiye ve yardım alın!

2012'de yapılan geniş çaplı bir AB araştırmasında, gençlere internet kullanımları hakkında ayrıntılı sorular soruldu. Bu çalışmada, aşırıya kaçan internet kullanıcıları* dört farklı kişilik türünde gruplandırıldı ve risk faktörleri ile yardım alma ihtiyaçları tanımlandı. "Çevrim dışı yaşamak" sıkıcı ya da moral bozucu olarak algılandığında ve sosyal beceriler ile ilişkiler azalmaya başladığında, meselenin sorunsal bir hal aldığını görüyoruz.

İlgili araştırmayı burada bulabilirsiniz: www.tinyurl.com/otlm9c5

TAVSİYE VE YARDIM

Çocuğunuzun internet ve bilgisayar kullanımıyla ilişkisi sorunluysa buradan yardım alabilirsiniz:

lost in space

Bilgisayar oyunu ve internet bağımlıları için danışma merkezi, Berlin
Wartenburgstr. 8 | 10963 Berlin | Tel.: 030 – 666 33 959
www.computersucht-berlin.de

Çocuk ve ergen psikiyatrisi, psikoterapi ve psikosomatik kliniği polikliniği

Vivantes kliniği, Friedrichshain
Landsberger Allee 49 | 10249 Berlin | Tel.: 030 – 130 23 80 11

Sorularınız mı var? Biz, sizin yanınızdayız!

Bağımlılıkla mücadele uzmanlık merkezinde *bilgi materyalleri ve kılavuzlar* kullanımınıza hazır bulunmaktadır. Burada *ebeveyn kursları ve ebeveyn akşamları* gibi seçenekler sunuyor ve *okul sınıfları şeklinde atölyeler* düzenliyoruz. Bunların ötesinde yardıma ihtiyaç duyarsanız da size uygun desteği sağlamaktan memnuniyet duyarız.



Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128 / 129 | 10115 Berlin | Tel.: 030 – 29 35 26 15
info@berlin-suchtpraevention.de | www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

Mit freundlicher Unterstützung der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

EBEVEYN BİLGİLERİ

TÜRKİSCH

SEVGİLİ EBEVEYNLER, DANIŞMAYA BEKLENİYORSUNUZ!

Günümüzde çocukların akıllı telefonlar ve tabletlerle büyümesi, hayatın doğal akışı haline gelmiş durumda. Teknolojiyi kullanmak onlar için "çocuk oyuncağı". Bu sayede, erken yaştan itibaren dijital çağın gelişmelerini tecrübe edebiliyorlar. Ancak dijital medyayı kullanmak, çocukların doğuştan sahip olmadıkları bazı beceriler gerektiriyor. Bu noktada, ebeveyn olarak çocuklarınıza eşlik edip akıllı telefon, bilgisayar ve oyun konsolu gibi araçların yetkin ve sorumlu bir şekilde kullanılmasını teşvik etmelisiniz.

SİZE DESTEK OLABİLECEK ARAÇLAR

- www.schau-hin.info adresinde, internette kontrolsüz gezinmeyi önleyen ve içeriği yaşa göre filtreleyen *yazılım önerilerini* bulabilirsiniz.
- www.klicksafe.de adresinde, *farklı dillerde hazırlanmış kapsamlı bilgi materyallerinin* (Türkçe, Arapça ve Rusça dahil) yanı sıra, anlaşmaları kaydetmek için bir *sosyal medya kullanım sözleşmesi* şablonu da bulabilirsiniz.
- www.schau-hin.info/service/materialien adresinde ise 3-13 yaş arası çocuklara yönelik olarak *ebeveynler için bilgiler içeren sosyal medya ile ilgili yazıları* Almanca, Türkçe ve Arapça dillerinde bulabilirsiniz.
- www.internet-abc.de adresinde çocuklar, *interneti eğlenceli bir şekilde kullanmanın temel kurallarını* öğrenebilir.

KAHVALTIDA MI YOKSA WHATSAPP SOHBETİNDE Mİ?

AİLEDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI İLE İLGİLİ İPUÇLARI

BEIM FRÜHSTÜCK ODER IM WHATSAPP-CHAT?

TIPPS ZUM UMGANG MIT MEDIEN IN DER FAMILIE

www.HelpIsOk.de

MEDYAYI YETKİN ŞEKİLDE KULLANMAYA DAİR TAVSİYELER

1 Çocuklarınız için örnek teşkil ediyorsunuz

Sırf can sıkıntısından televizyonu açtığınızı, farkında olmadan ve sebepsiz yere bildirimlerinizi kontrol ettiğinizi veya internette planladığımızdan daha uzun zaman geçirdiğinizi gözlemlediğiniz oluyor mu?

Çocuklar, ebeveynlerinin davranış kalıplarını benimser. Birkaç "ortak" kural ile çocuğunuzun sosyal medya kullanımını konusunda sorumlu bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz:

- Kendi sosyal medya tüketiminizi de gözlemleyerek tüm ailenin katılımıyla herhangi bir medya aracı kullanmadan zaman geçirin. Yemek saatleri bu zamanlara örnek olabilir.
- Kişisel verilerinizi paylaşma konusunda kontrollü davranarak örnek olun.
- Kişisel fotoğraflara saygı gösterin: Çocuğunuzun fotoğraflarını, kendisine sormadan internette yayınlamayın.
- Telif hakkı ile korunan eserlere saygı gösterin: İçerik indirmek veya oynatmak için yasal hizmet sağlayıcıları kullanın.

2 İletişiminizi sohbetlerle sürdürün

Ebeveynlerin çocukların ve gençlerin sosyal medya heveslerine şüpheli ve temkinli bir şekilde yaklaşmasının haklı nedenleri vardır. Bununla birlikte, çocuğunuzun ne kullandığı veya ne oynadığıyla ilgilenmeniz de önemlidir. Böylelikle çocuğunuza ikna edici tavsiyeler verebilir ve sosyal medya kullanımı ile ilgili mantıklı kurallar koyabilirsiniz. Bırakın çocuğunuz

size sosyal ağları açıklasın veya sizi profilinde gezdiresin; böylece onu gizlice takip etmek zorunda kalmadan internette hangi verileri paylaştığını görebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzla siber zorbalık, şiddetin yüceltilmesi veya sahte haberler gibi sorunlu içerikler hakkında da konuşun.

Sosyal becerilere sahip çocuklar, zor koşullarda da kendilerine hakim olabilir ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözüme ulaştırabilir. Böylece, dijital dünyaya "kaçma" riskleri azaltılabilir. Evde duygularınız hakkında konuşun ve çatışmalardan çekinmeyin. Bu şekilde çocuğunuza hayal kırıklığı, öfke veya korkuyla yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkabileceğini gösterebilirsiniz.

Ayrıca:

- Dijital teknoloji gerektirmeyen "gerçek" arkadaşlıkları ve boş zaman etkinliklerini teşvik edin.
- Çocuğunuzun can sıkıntısına sabırla yaklaşın ve onu dijital tüketimle oyalayarak kolayca kaçmayın. Yaratıcı olmak ve kendinizi meşgul etmeyi öğrenmek biraz zaman alabilir.
- Bazen klasik masa oyunları, bazen de çocuklarınızın (video) oyunları ortak oyun akşamları düzenleyin.
- İnternete bağlanabilen bir mobil GPS cihazı (örneğin bir akıllı telefon) yardımıyla oynayabileceğiniz bir tür hazine avı oyunu olan Geocaching de eğlenceli olabilir.

3 Genel kontrolünüzü koruyun

Çocuğunuz oyun oynamaya veya çevrim içi sohbet etmeye başladığında, yaşından dolayı zaman kontrolünü sağlamakta veya sorunlu içerikleri eleştirel olarak değerlendirmekte zorlanacaktır.

Belirli bir yaşa kadar, ebeveynlerin çocuklarının sosyal medya tüketimini kontrol etmesi ve denetlemesi gerekir:

- Birçok program, uygulama, oyun veya film; Gençleri Koruma Yasası'nın 11. paragrafı ve devamı uyarınca yasal olarak bağlayıcı bir yaş derecelendirmesine (FSK (Film endüstrisinin gönüllü öz-denetimi) veya USK (Eğlence yazılımı öz-denetimi)) tabidir. Çocuğunuzun oyunlarını, uygulamalarını vb. satın alırken ve kontrol ederken bu ayrıntılara dikkat edin.
- Küçük çocuğunuzun bilgisayarını evin ortak kullanılan bir alanına kurun; böylece ne yaptığını kontrol edebilirsiniz.
- Çocuğunuzun internette ne gibi verileri, fotoğrafları vb. paylaştığına bakın ve ona başkalarıyla hangi bilgileri paylaşabileceğini anlatın.
- Çocuğunuzun kullandığı cihazlarda ebeveyn kontrolleri ve yaş sınırlamaları ayarlayın. Teknik destekle ilgili bilgiler bu broşürün ön yüzünde bulunabilir.

4 Net kurallar koyun

- Kullanım zamanları hakkında: Cep telefonu, tablet veya bilgisayarlar; aile aktiviteleri, ev ödevleri veya yemek sırasında kullanılmamalıdır.
- Oyunlar veya uygulamalar için bütçe belirleyin ya da cep harçlığı tutarında kupon kartları kullanın.
- Kural ihlallerinin sonuçlarını önceden konuşun, böylece çocuğunuz bu kuralları keyfi olarak algılamayacaktır.

SOSYAL MEDYA KULLANIM ZAMANLARI

Sosyal medya kullanımını zaman açısından sınırlamak mantıklıdır. "Schau hin!" uzmanları* örneğin "ekranda geçirilen süreler" için aşağıdaki referans değerlerini tavsiye ediyor:

- **5 yaşa kadar:** Günlük en fazla 30 dk.
 - **6-9 yaş:** Boş zamanlarda günlük en fazla 60 dk.
- Özellikle küçük çocuklar, ebeveynleri olmadan televizyon izlememeli veya bilgisayar oyunu oynamamalıdır.

10 yaşından büyük çocuklar için günlük sosyal medya süreleri yerine haftalık kota belirlenir:

Alışma süreci olarak **çocuğunuz her yaşı için haftalık 1 saat süre** verilebilir. Çocuğunuz bu durumu giderek daha bağımsız bir şekilde organize edebilir.