

# KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE

## İNTERNETİN OLUMLU KULLANIMI

Sevgili Anneler, Babalar, Büyükanneler ve Büyükbabalar,

Koronavirüs nedeniyle uzaktan eğitimin ve internetin önemini birlikte yaşıyoruz. Çocuk ve gençlerin interneti sorumlu kullanabilmelerine katkıda bulunmak süreçte oldukça önemli görünüyor. Bu yazıda internetin olumlu kullanımına yönelik ebeveynlerin neler yapabileceklerini paylaşmak, hatırlatmak istedik. Aynı zamanda, salgın nedeniyle başlatılan ve dünyada belki ilk defa bu oranda paylaşımına ücretsiz açılan online kütüphaneler, müzeler, film arşivleri ve farklı bilgi edinme platformlarından ulaşabildiklerimizi yazının altında bir liste olarak paylaştık. Bu entellektüel birikimlerin herkesin kullanımına açılması evde kaldığımız günlerde teknolojinin olumlu kullanımına oldukça açık bir örnek olması bakımından çok değerli görüyoruz. Teknolojiye bir de bu açıdan bakabiliriz.

Araştırmalar gösteriyorki ekran süresini (Tablet, cep telefonu, televizyon, bilgisayar, akıllı saat, oyun konsolları vb.) kısıtlama çocukları sanal zorbalık gibi zararlı içerikten korumuyor. Hatta sadece ekran süresinin sınırlandırılması ebeveyn kurallarının savuşturulmasına neden oluyor. Onun yerine ekranda geçirilen sürenin kalitesine bakılması önemli. Çocuğunuz ekranları nasıl, nerede ve ne amaçla kullanıyor? Bu süre onun ilgi alanlarına ve arkadaşlıklarına yardımcı oluyor mu? Tabii aynı zamanda bu ekran süreleri uyku, spor-hareket etme veya öğrenme eksikliklerine neden oluyor mu kısmını da göz önüne almalısınız. Elbette bu problemler başka nedenlerle de ortaya çıkabilir. Dolayısıyla, diğer yazımızda belirttiğimiz gibi salgın hastalığı önleme amaçlı evde kaldığımız bu günlerde çocuklarımızın günlük bir program yapmalarına ve bir düzen oluşturmalarına yardımcı olmak tahmin edebileceğimizden daha yararlı olabilir.

Çocuğunuzun interneti sorumlu kullanabilmesi için neler yapabilirsiniz:

- Ebeveyn olarak kendinizi, çocuklarınızın “Medya danışmanı” gibi görürseniz kontrol eden, sürekli denetleyen, engelleyen bir rolden uzaklaşmış olursunuz. Onunla konuşmaya zaman ayırmak ve daha da önemlisi internet kullanımı hakkında sohbet edebiliyor olmak önemli bir aşama\*.
- Çocuğunuzdan aile içerisinde uyulacak kurallara ve düzene katkı sunmasını isteyiniz. Salgın hastalık nedeniyle evde kalıyor olma süresi uzadıkça bu kuralları gözden geçirmeniz ve ortak noktalar belirlemeniz yararlı olabilir\*.
- Kendi ailenize özgü bir medya kullanma planı oluşturunuz. Bu planda çocuklar ve ailedeki tüm bireylerin uyacağı kurallar ve “Ekransız zaman” lar da olsun.
- Çocuğunuzla , “internette çevrim içi olduğunda ne yapıyor ve kimlerle etkileşime giriyor” konusunda sohbet ediniz.
- Ekran süresiyle ilgili endişeleriniz varsa şu soruları kendinize sorunuz:
  - Çocuğum fiziksel olarak sağlıklı mı ve yeterince uyuyor mu?
  - Çocuğum aile üyeleriyle ve arkadaşlarıyla ilişki kuruyor mu?
  - Çocuğum okulla güçlü bir bağ kuruyor mu, derslerinde başarılı mı?

- Çocuğum hobilerini ve ilgi alanlarını (herhangi bir şekilde) takip ediyor mu?
- Çocuğum dijital medyayı kullanırken eğleniyor ve öğreniyor mu?

Eğer bu sorulara çoğunlukla hayır yanıtı veriyorsanız problemleri internet kullanımı olasılığından söz edebiliriz. Elbette bu soruların yanıtları salgın hastalık nedeniyle evde kalmanın zorunlu olduğu dönemlerde değişebilir. Ancak, çocuğunuzun günlük yaşamında çoğunlukla internet kullanımına yönelik bir eğilim varsa, diğer aktiviteler açısından denge çok bozulmuşsa, bu durum yeniden bir düzenlemeye ihtiyaç duyulmasına bir işaret olarak değerlendirilebilir.

- Çocuğunuzla sanal zorbalık konularında sohbet ediniz: Bir başkası hakkında dedikodu başlatmak ve/veya katılmak, hakaret, tehdit anlamını taşıyacak paylaşımlar, bir başkasına ilişkin izinsiz fotoğraf ve video paylaşımları, paylaşılan her şeyin ilelebet kalıcı olduğu, internette paylaşıldıktan sonra silinse bile aslında silinmediği, anlık video konuşmalarının ve benzer anlık paylaşımların da kayıt edilebileceği ve paylaşılabilirliği vb.
- Bir damgalamaya dahil olup olmadığını inceleyiniz, sohbetlerinizi bu yönde sürdürünüz: Dünya genelindeki salgının patlak vermesiyle ırk ayrımcılığına ilişkin söylemlerin sayısında da artış oldu. Çocuğunuzun bu tarz bir zorbalığı deneyimleyip deneyimlemediğini veya bir şekilde katkıda bulunup bulunmadığını kontrol ediniz. Korona virüsün kişilerin nerede yaşadıkları, nereli oldukları, neye benzedikleri veya hangi dili konuştuklarıyla bir ilgisi olmadığını açıklayınız. Bunun bir zorbalık olduğunu ve yanlış olduğunu belirtiniz. Her birimizin nezaketi yaymakla ilgili üzerimize düşeni yapmamızın önemli olduğunu vurgulayınız.
- Çocuğunuz çevrim içi oyun oynuyorsa oyuna özgü kredi kartı veya başka bir kredi kartı kullanımı var mı konuşunuz.
- İnternette sahte haberlerin farkındalığı için çocuğunuzla sohbet ediniz ve aşağıdaki soruların yanıtlarını birlikte bulmaya çalışınız:
  - Bu haberi kim yaptı? Nasıl bir site?
  - Hedef kitle kim?
  - Bunun bedelini kim ödedi? Veya bu habere tıklarsanız kim para alır?
  - Bu mesajdan kimler yararlanabilir veya zarar görebilir?
  - Bu mesajın dışında ne önemli olabilir?
  - Bu haber/adres güvenilir mi (ve bunu düşündüren nedir)?

Çocuğunuzla birlikte özellikle sahte haberleri bulmak için püf noktalarını öğrenmenin keyfini çıkarmak isterseniz izlenecek adımlar:

- ".co" ile bitenler de dahil olmak üzere olağandışı URL'leri veya site adlarını arayınız, bunlar genellikle yasal haber siteleri gibi görünmeye çalışır, ancak değildir.
- Tüm sayfadaki kelimeler, göz kamaştırıcı dilbilgisi hataları olan başlıklar, kaynaksız cesur iddialar ve sansasyonel görüntüler (sahte haber sitelerinde popüler tıklama işaretleri) gibi düşük kaliteli işaretler arayınız. Bunlar kaynağa şüpheyle yaklaşmanız gerektiğine dair ipuçlarıdır.
  - Bir sitenin "Hakkımızda" bölümünü kontrol ediniz. Siteyi kimlerin desteklediğini veya siteyle kimlerin ilişkilendirildiğini öğreniniz. Bu bilgi

- yoksa ve site, destekçileri hakkında herhangi bir şey öğrenmeden önce kayıt olmanızı gerektiriyorsa, neden şeffaf olmadıklarını merak etmelisiniz.
- Gerçek olamayacak kadar iyi (veya kötü) görünen haberlere güvenmeden veya paylaşmadan önce Snopes, Wikipedia ve Google'ı kontrol ediniz.
  - Diğer güvenilir, genel haber kuruluşlarının aynı haberleri rapor edip etmediğini düşününüz. Eğer değilse, bunun doğru olmadığı anlamına gelmez, ancak daha derine inmeniz gerektiği anlamına gelir.
  - Duygularınızı kontrol ediniz. Sahte haberler aşırı tepkiler için gayret gösterir. Güvenmeden önce birden fazla kaynağı kontrol ediniz.
- Gün içinde en fazla bilgi bombardımanına maruz kaldığımız ekran ise her evde olan televizyondur büyük ihtimalle. Yan etkileri de kaçınılmaz diyebiliriz. Örneğin, televizyonun sürekli açık olduğu bir ev ortamında neredeyse tüm kanallar salgın hastalıkla ilgili haberleri veriyor. Büyükanne ve büyükbabanın gözetiminde olan ya da anne babası çalışmaya devam ettiği için evde yalnız olan çocuk ve ergenler sözkonusu. Belki de yetişkinler için televizyondaki haber zamanlarını sadece belli saatler için sınırlandırmalarını sağlamak çocuklarımızı ve tüm aile bireylerini koruma anlamında yararlı olabilir.

Sağlıklı günler dileğiyle,

İDV Özel Bilkent Ortaokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

\*Ayrıntılı bilgi için “Korona Virüsü Çocuklarımızı ve Bizleri Nasıl Etkiler? Ruh Sağlığımızı Koruma Yolları” yazımızı okuyabilirsiniz.

#### KORONAVİRÜS NEDENİYLE ÜCRETSİZ KULLANIMA AÇILAN ADRESLER

- Bir çok kurum, kuruluş ve organizasyon arşivlerinin ve etkinliklerinin dijital adreslerini içeren çok kapsamlı bir liste: Dünyaca ünlü müzeler, eğitim platformları, arşiv ve kütüphaneler vb için <https://kpy.bilgi.edu.tr/tr/>
- TÜBİTAK Dergileri ücretsiz erişim <https://services.tubitak.gov.tr/edergi/user/index.jsp>
- MEB Eğitim Takvimi [https://www.meb.gov.tr/meb\\_duyuruayrinti.php?ID=20021](https://www.meb.gov.tr/meb_duyuruayrinti.php?ID=20021)
- Çocuklarınıza izletebileceğiniz 100 eğitici YouTube Kanalı-1 <https://www.egitimpedia.com/cocuklariniza-izletebileceginiz-100-egitici-youtube-kanali-1/>
- Çocuklarınıza izletebileceğiniz 100 eğitici YouTube Kanalı-2 <https://www.egitimpedia.com/cocuklariniza-izletebileceginiz-100-egitici-youtube-kanali-2/>
- Ailecek izlenebilecek nitelikli komedi filmler <https://cocuklasinema.com/ozel-liste/ailece-izlenebilecek-nitelikli-komedi-filmler-21>
- Gülsin Onay Konseri <https://twitter.com/gulsinonay>
- IDFA, 300 belgesel şifresiz kullanıma açık: <https://idfa.nl/en/collection/free?page=3>

- Cambridge University Yayınevi tüm ders kitapları ücretsiz erişim: <https://www.cambridge.org/core/what-we-publish-textbooks>
- New York Filarmoni Orkestrası konser kayıtları ücretsiz: <https://nyphil.org/watch-listen>
- Viyana Operası her akşam bir temsili ücretsiz paylaşıyor: <https://www.staatsoperlive.com/live>
- Berlin Filarmoni orkestrası ücretsiz erişim: <https://www.digitalconcerthall.com/en/news>
- Dünyanın en büyük harita koleksiyonu <https://www.davidrumsey.com/>
- Osmanlı coğrafyasına ait fotoğrafların da yer aldığı görsel kolleksiyon <http://gertrudebell.ncl.ac.uk/photos.php>
- Netherland Institutes in Turkey: NIT, Anadolu ve Türkiye'nin (tarihsel) kültürleri ve toplumlarıyla ilgili çalışmalara adanmış bir araştırma merkezi <http://tr.nit-istanbul.org>
- İstanbul Üniversitesi gazete arşivleri <http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/GAZETE/>
- Alfabetik ekitap arşivi <https://ekitapcilar.com/ekitap-arsivi/>

### **Kaynakça**

- Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 Manage Stress & Anxiety. Information for parents. Retrieved from [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html)
- Common Sense Media. How to spot fake news (and Teach Kids to Be Media-Savvy). Retrieved from <https://www.common sense media.org/blog/how-to-spot-fake-news-and-teach-kids-to-be-media-savvy>
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2017). Screen time for kids: Getting the balance right Retrieved from <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2017/08/02/screen-time-for-kids/>