

Sezin BENLİ

“Çocuklarımıza Dijital Dünyada da
Rehberlik Etmek Gerekliyor”

Röportaj: Recep ORHAN - Şeyma SITKI BÖYÜK

RÖPORTAJ



Dergimizin Dijital Ebeveynlik sayısına özel olarak psikoterapist ve yazar Sezin Benli ile çocukların dijital iletişim araçlarını kullanma yaşı, ebeveynlerin dijital içeriklere karşı tutumları, çocukları sanal ortamlardaki tehlikelerden korumanın yolları ve kaliteli zaman kavramı üzerine bir röportaj gerçekleştirdik.

TRT Akademi Dergisi: Aileler için çok mühim bir soruyla başlamak istiyoruz. Zira bu konu çok tartışılıyor. Çocuklar için teknoloji kullanma yaşı var mı? Kaç yaşına kadar telefon, televizyon, tablet gibi iletişim araçlarından uzak tutmalıyız ya da tutmalı mıyız?

Sezin BENLİ: Evet, teknoloji kullanma yaşı ne olmalı sorusu çok karşılaştığımız sorulardan biri. Kendimize bu soruyu soruyorsak ve öğrenmek için uzmanlardan bilgi almaya çalışıyorsak zaten doğru yoldayız demektir. Teknoloji kullanımı denildiğinde aslında iki farklı soru öne çıkıyor. Birincisi “ekrana maruz kalma süresi”, diğeri de “sosyal medya kullanma yaşı”. Herhâlde hepimiz, çocuklar uslu dursunlar diye çizgi film ya da oyun açıp ellerine telefon verilen çocukların manzarasını her yerde görüyoruz. Çocuklar bu kadar küçük yaştan itibaren telefonları kullanmaya başlayınca bazen bizlerden bile iyi bildiklerini fark ediyoruz, “Ne kadar zeki!” diye düşünüyoruz. Oysa yapılan araştırmalar bunun tam tersini gösteriyor. Araştırmalar, iki yaşından küçük bebeklerin ekranlara bakarak geçirdikleri sürenin onların öğrenme becerilerini zayıflattığını gösteriyor. Bunun nedeni de insanların, küçük yaşlarda dünyayı keşfederken ve öğrenirken insan etkileşimine ihtiyaç duymaları. Beynimiz “Kullan ya da kaybet.” prensibine göre çalışır. Yani özellikle çocukluğun ilk yıllarında uyarılmayan beyin hücreleri budanır ve gelişmez. Çocukların beyinleri aktif olarak insanlarla etkileşim hâlinde olduklarında, çeşitli ve yeterli uyaran aldıklarında gelişir. Küçük çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, ekranlara bakarak öğrenmek yerine tahta bloklar gibi oyuncaklar sağlandığında çocukların daha çabuk konuşmaya başladıklarını, daha sosyal olduklarını ve daha yaratıcı davrandıklarını gösteriyor. Yani çocuklar küçükken ekranlarla geçirdikleri süreyi kısıtlı tutmakta ve yaratıcılıklarını destekleyecek oyuncaklar ya da sanat malzemeleriyle vakit geçirmelerini sağlamakta çok büyük fayda var.

TRT Akademi Dergisi: Yaşanan depremin ardından bölgeye giden gerek medya kuruluşları gerekse kişilerin sosyal medyada kişisel hesaplarından yaptıkları paylaşımlar aracılığıyla birçok insan hikâyesine tanık olundu. Bu durumun özellikle izleyenler açısından insan psikolojisine etkisi nedir?

Sezin BENLİ: Böyle bir olay şu anda hayatın bir gerçeği. Bu olaya karşı duyarsız kalmak, kaçmak sağlıklı tepki olmaz. Deprem bölgesi dışında yaşayan vatandaş-

larımızın o bölgede yaşayan insanlarla empati kurması daha sağlıklı olacaktır. Ülkemizde de büyük oranda böyle oldu diyebiliriz. İlk birkaç günlük şokun ardından bölgelere gidenler oralarda bolluk yaşandığını ve devletin orada olduğunu ifade ettiler. Ben de yayınlarda söyledim, aslında bu durumlar için şehirleri badi (kardeş şehir) yapabiliriz. Mesela biz Yüksek İnsani Değerler Ödülleri kapsamında Merzifon Belediyesine ödül verdik. Depremi öğrenir öğrenmez sabahın ilk saatlerinde hem itfaiye ekiplerini hem de gıda araçlarını yola çıkardılar. Bunun gibi çok güzel örnekler var. Bu örneklerin yaşanması gerekiyor. Çok konformist oldu dediğimiz Z kuşağının da bunu yaşaması bizim sosyolojik mirasımızın devam ettiğini gösteriyor. Tabii bunun 20 sene 30 sene sonra devam edip etmeyeceğini bilmiyoruz. Bu mirası yaşatmamız gerekiyor. Bu konuda aileler kültürel aktarımı yapamıyor, medya aksi yönde yapıyor. Bunun için devletin artık insani değerleri, kültürel değerleri eğitim sisteminin içerisine yerleştirmesi gerekiyor. Birikimlerimizi koruyacak refleksler oluşturması ve bunu bilimsel standartlar içerisinde metodolojik olarak anlatması gerekiyor. Topluma hizmetler gibi mesela rastgele iyilik projeleri, yaşlılara yardım projeleri, dezavantajlılara yardım projeleri gibi lise düzeyinde projeler yaparak insanları bu noktada sorumluluklara devam ettirmek gerekiyor.

TRT Akademi Dergisi: Peki, sosyal medya kullanmaya başlama yaşı ne olmalı? Özellikle “önerilen videolar” kısmı, anne babaların en çok korktuğu alanlardan biri. Ebeveynler bu içeriklere karşı nasıl bir yol izlemeli? Bu doğrultuda dijital platformların çocuklar için oluşturdukları “kids” kanalları sizce çocuklarımız için gerçekten güvenli mi?

Sezin BENLİ: Yapılan araştırmalar, resmî olarak önerilen sosyal medya kullanma yaşı konusunda yol gösterici oluyor. Şu anki durumda pek çok sosyal medya sitesinde hesap oluşturabilme yaşı on üç olarak belirlenmiş durumda. Tabii ki daha küçük çocuklar da sahte hesaplar açarak, farklı e-mail adresleri kullanarak ya da doğrudan anne-babalarının hesaplarını kullanarak bu sitelere giriş yapabiliyorlar. Sosyal medya kullanım yaşı olarak erken ergenlik yıllarının seçilmesinin nedeni bu yaşlarda kritik düşünme becerisinin küçük yaşlara göre biraz daha gelişmiş olması. Daha küçük çocukların sosyal medyanın içerdiği riskler ve tehlikelere daha savunmasız olduğunu görüyoruz. Bu konuda biraz uç bir örnek verecek olursam “Mavi Balina” isimli bir sosyal medya oyununun sebep olduğu çocuk intiharlarını gösterebilirim. Daha sık karşılaşılan bir örnek, “Roblox” gibi daha çok küçük çocukların tercih ettiği oyunlara kendilerini çocuk olarak tanıtarak giren art niyetli yetişkinleri gösterebiliriz. Bu gibi durumları olabildiğince engellemek adına YouTube gibi mecraların küçük çocuklara yönelik “Kids” uygulamaları var. Bu “çocuk

dostu” uygulamalar çocukların zararlı içeriklere ve art niyetli kişilerle karşılaşma olasılıklarına karşı bir miktar koruma sağlasa da internet çok büyük bir dünya ve bizim gözümüz çocuğumuzun üstünde olmadığı noktada çocukların zararlı içeriklerle karşılaşmaları çok mümkün.

TRT Akademi Dergisi: Çocukları dijital ortamlardaki art niyetli insanlardan korumak için nasıl bir yol izlenmeli? Çocuklar ailesinin telefonunu kontrol etmesinden rahatsız olabiliyor. Özellikle bu noktada mahremiyetine saldırı olmuş gibi tepki veren çocuklar da var. Ergenlik dönemi problemleriyle birleşince bu durum içinden çıkılmaz bir hâl alıyor. Müdahale ederseniz düşman oluyorsunuz, etmezseniz kendinizi sorumsuz gibi hissediyorsunuz. Bu mahremiyet algısı nereye evirilecek?

Sezin BENLİ: Çocuklarımızı koruyabilmemiz için öncelikli olarak yapmamız gereken şey, onlara küçük yaşlarından itibaren internet ve dijital dünyayla ilgili rehberlik etmek. Teknoloji ya da sosyal medya platformları hayatımıza her ne kadar yeni girmiş olursa olsun ebeveynlik görevlerimiz bu sanal dünyada da geçerli. Nasıl çocuğumuz ilk defa sokağa kendi çıkmaya başladığında kendilerini nasıl koruyabileceklerini öğretiyoruz, aynı şekilde dijital dünyada da bazı uyarılarla onları korumamız gerekiyor. “İnternet üzerinde telefonun, adresin gibi özel bilgilerini paylaşma”, “Tanımadığın insanlara fotoğraf gönderme.”, “İnternette insanlar kendilerini gerçekten oldukları gibi tanıtmayabilirler.” gibi riskli durumları çocuklarımız internette zaman geçirmeye başladıkça onlarla konuşmamız gerekiyor. Onları rahatsız hissettiren bir şey yaşandığında gelip bize anlatabilecekleri bir iletişim kanalını çocukluktan beri açık tutmak gerekiyor. Güvendiği, sorular sorabileceği ve yardım alabileceğini hissettiği ebeveynlere sahip olmak bir çocuk için en büyük koruyucu faktör. Aynı zamanda, birçok araştırma bilgisayar ya da oyun konsollarının çocukların odalarında bulunmasının daha fazla gözetimsiz zaman geçirmeye yol açtığını gösteriyor. Bu tip cihazların ebeveynlerin de vakit geçirdiği odalarda olmaları ebeveynlerin koruma işlevlerini kolaylaştırıyor. İnternet filtreleri, çeşitli sosyal medya platformlarının “çocuk dostu” uygulamalarını kullanmak gibi alınabilecek önlemler var. Ergenlik dönemi başladığında bu gözetimi bu kadar sıkı sürdürmek çok mümkün olmuyor çünkü bahsettiğiniz gibi ergenlikte kişisel mahremiyet algısı biraz daha gelişmiş oluyor. Ergenliğe gelene kadar çocuğumuza gerekli internet ve teknoloji okuryazarlığı eğitiminizi verdiğimizde bu süreç çok daha rahat geçiyor. İlk sosyal medya hesaplarını açmadan önce belirli kurallar üzerine anlaşmak çok önemli. Özellikle ilk birkaç sene paylaşımlarını takip etmek, internette geçirdiği sürede neler yaptığı, kimlerle konuştuğu hakkında sohbet etmek gibi yöntemler çocukken uygulanan denetimin biçim değiştirmiş hâlleri oluyor.

TRT Akademi Dergisi: Çocuklar, ellerinden telefon veya tablet alınınca olağan dışı bir öfke ile tepki verebiliyor. Öte yandan sürekli ekran başında olmaları da aileleri endişeye sevk ediyor. Bu konuda dengeli ve sağlıklı bir tavır sahibi olmak için neler yapmak lazım?

Sezin BENLİ: Teknoloji kullanımı, günümüzde aile içinde en sık sorun yaratan konulardan biri. Dünyada ve Türkiye’de yapılan araştırmalar bunu gösteriyor. Türkiye İstatistik Kurumunun araştırmalarına göre anne veya babaların çocuklarına verdikleri cezalar incelendiğinde, birinci sırada gelen %73 oranında “azarlama”nın yanı sıra, ikinci sırada %49 oranında “internetin yasaklandığını” ve üçüncü sırada ise %41 oranında “televizyon izlemenin yasaklandığını” görüyoruz. Bu verilen cezaların nedenlerinin başında % 66 ile çocuğun eğitimini ihmal etmesi, ikinci sırada ise %46 ile çocuğun internette ya da bilgisayarda çok fazla oyun oynaması geliyor. Yani ebeveynler olarak teknoloji kullanımı konusunda endişeliyiz ve yaşadığımız bu endişe çocuğumuza öfke ve ceza olarak yansıyor. Yaşanan karşılıklı öfke ve çatışma çocuğumuzla ilişkimizi yıpratıyor ve aslında sözümüzü dinlemelerini zorlaştırıyor. Öncelikle endişelerimizin zeminini anlamamız ve hangi kullanımın sağlıklı hangi kullanımın sağlıksız olduğu hakkında net bir fikir sahibi olmamız gerekiyor. Teknoloji kullanımı konusunda her zaman önceden belirlenmiş, istikrarlı uygulanan kurallara ihtiyacımız var. Böylece çocuk da telefonuyla/tabletiyle ne kadar zaman geçirme hakkı olduğunu bilebilir. Örneğin, günde iki saat ekran zamanına izin verilen bir çocuk, hangi noktalarda bu haklarının askıya alınacağını bilmeli. Not ortalaması 3’e düştüğünde mi? İki saatlik sınırlama hafta içi ve hafta sonu da geçerli mi? Misafirliklerde istisnalar var mı? Bizim çizdiğimiz ve çocuğa açıkladığımız net sınırlar, çatışmaları hatırı sayılır bir oranda azaltıyor. İki saat hakkı olduğunu bilen çocuk da tabletiyle yaptığı şeyi ona göre ayarlayabiliyor. Kendimizi düşünelim, biz telefonda bir şey yaparken bir anda telefonumuz elimizden alınırsa öfkelenmez miyiz? Onların o an telefonda/tablette yaptıkları şey de onlar için önemli. O yüzden biz çocuğa sınırları vereceğiz, onlar da kendilerini bu sınırların içinde ayarlamayı öğrenecekler. Çözüm bizim istikrarlı sınırlar koymamızda yatıyor. .

TRT Akademi Dergisi: Farklı kuşakların teknolojiyle iletişimleri düşünüldüğünde bir kuşak, ailesine televizyon alması için ısrar etti, sonraki kuşak atari için talepte bulundu, şimdiki kuşak ise telefon ve tablet için ısrar ediyor. Her kuşağın talepleri var, sadece talep edilen teknolojik araçlar değişiyor. Çocukluğunda babasını ısrarla televizyon almaya zorlayan bir anne baba, şimdi kendi çocuğunun taleplerine karşı nasıl bir tavır geliştirmeli?

Sezin BENLİ: Günümüzde çocuklarımızla aramızda olan nesil farkını çok iyi tanımlayan bir kavram var: “Dijital Yerliler” ve “Dijital Göçmenler”. Çocuklarımız, teknolojiye doğan, teknolojiyi “ana dili gibi” kullanabilen dijital yerliler; bizse teknolojiyi kullanan ama sonradan öğrenilen “ikinci bir dil” gibi hâlâ aksanla konuşan dijital göçmenleriz. Günümüz çocukları şüphesiz ki bizlerden çok farklı koşullarda büyüdüler. Tabii ki alışkanlıkları, yöntemleri, dünyaya bakış açıları bizlerden farklı. Aslında, onlar da her yeni kuşak gibi bir önceki kuşaktan farklılar. İnsan beyni her zaman değişimden sakınmaya çalışır çünkü yeniliğin neler getireceğini hiçbir zaman bilemeyiz. Bilinmezlik bizde kaygı yaratır ve geçmişe tutunmaya çalışırız. Yakın tarihteki yenilik örneklerini inceleyecek olursak radyonun ilk zamanlarında “uykusuzluğu artırdığı”, çizgi romanların “çocukları suça yönelttiği”, televizyonların “çocukların artık evden çıkmak istemeyecekleri” söylenmişti. Yeniliklerden korkmak çok doğal ama çocuklarımızın bu yenilikleri istemesi de çok doğal. Ebeveynlik yaparken zaman zaman kendi çocukluğumuzu, heyecanımızı, merakımızı hatırlamamız gerekiyor. Çağa ayak uydurmak gerekiyor. Dijital dünyada çocuklarımıza rehberlik etmek gerekiyor.

TRT Akademi Dergisi: Çocuklar hangi sebeplerden dolayı teknolojiye yöneliyor? Bu anlamda ebeveynlerin ekran süresi yönetimi nasıl olmalıdır?

Sezin BENLİ: Dijital dünyayı bu kadar popüler yapan şey çok erişilebilir ve çok eğlenceli olması. O anki ruhsal durumunuz ne olursa olsun sizi hemen başka bir zihin yapısının içine sokabiliyor. Canınızın sıkkin olduğunu ya da o anda sıkışık bir otobüste olduğunuzu saniyeler içinde unutturabiliyor. Gerçek hayat ve sanal dünyanın dengesini kaçırmamak için ciddi bir dürtü kontrolü becerisi gerekiyor. Dürtü kontrolü, isteklerimizi erteleyebilmemizi sağlayan psikolojik bir mekanizma ve çocuk yaşlarda henüz gelişkin olmuyor. Bu yüzden dijital dünyanın cazibesine kapılmaya bizlerden daha yatkın oluyorlar ve ebeveynlerin sınırlar koymalarına ihtiyaçları oluyor. Bir de gerçek hayatta bazı sorunlar yaşayan çocukların bu problemlerinden uzaklaşmak, haz duymak, yaşadıkları olumsuz duygularla baş edebilmek için aşırı teknoloji kullanımına yöneldiklerini görüyoruz. Çocuk, günlük hayatında ailesi ve arkadaşlarıyla anlamlı ve doyurucu ilişkiler kuramıyorsa, etrafında yaşadığı sorunlarını paylaşabileceği kişiler bulamıyorsa, çatışmalı bir aile ortamı varsa, arkadaşları tarafından dışlanıyorsa, kendilerini daha iyi hissedebilecekleri ve stres atabilecekleri dijital dünyaya yönelebiliyor. Bu yüzden kişinin teknolojiyi kullanarak hangi psikolojik ihtiyacını karşıladığına odaklanmamız gerekir. Örneğin, sosyal becerileri konusunda kendini yetersiz hisseden, yüz yüze ilişkilerde güçlük yaşayan, fiziksel görünüşünden hoşnut olmayan ergenler kendilerini diji-

tal dünyada daha farklı gösterebildikleri için özgüvenleri artıyor ve böylece daha rahat davranabiliyorlar. Bu ergenin kaç saat geçirdiğinden ya da teknoloji bağımlılığından ziyade yaşadığı öz güven problemi üzerinde durmak gerekir. Teknoloji bağımlılığı genellikle altında yatan başka bir sorunun göstergesi oluyor.

TRT Akademi Dergisi: Teknolojik aletlerle ve dijital mecralarla ilgili literatüre girmiş bir bağımlılık tanımlaması var mı? Mesela dijital ortamlarda fazla vakit geçirmenin ölçütü nedir? Bu kriteri kim, hangi bilimsel gerekçelerle belirliyor?

Sezin BENLİ: Henüz “oyun bağımlılığı” ya da “telefon bağımlılığı” olarak literatüre geçen bir tanımımız yok. “Bağımlılık” kelimesi daha çok sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi kimyasal bir maddeye bağımlılık anlamında kullanılır. Ancak popüler dilde zaman zaman “alışveriş bağımlılığı”, “iş bağımlılığı”, “kumar bağımlılığı” gibi davranışsal sorunları da bağımlılık olarak kullanıyoruz. Bu kavramlar aslında “sağlıklı olmayan” yani sorunlu davranış kalıplarını işaret eder. Bir davranışın sağlıklı olmadığını belirleyen şey de kişinin işlevselliğini düşürmesidir. Yani, bir insanın belirli bir şeyi yapması (bilgisayar oynamak, alışveriş yapmak vb.) hayatındaki diğer önemli şeyleri etkiliyor mu sorusu bizim için çok önemli. Örneğin, bir çocuk günde üç saat bilgisayar oyunu oynuyor ama bir yandan ders başarısını düşürmüyor, yakın ve güçlü arkadaşlık ilişkileri kuruyor, ailesiyle kaliteli zaman geçiriyor, fiziksel ve duygusal açıdan sağlığını kaybetmiyorsa çocuğun teknolojiyi sorunlu kullandığına dair güçlü bir işaret yoktur. Başka bir çocuk günde bir saat bilgisayar oynayabilir ama ders başarısı düşer, ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek istememeye başlar, teknolojiye erişimi kısıtlandığında ciddi öfke ve huzursuzluk yaşayabilir. Hiçbir davranış problemi çocuğun hayatının ve şartlarının dışında düşünülmemelidir. Çocuğun hayatının diğer alanlarında zorlandığı şeyler, bilgisayar oynamak uğruna feda ettiği şeyler ve iyi götürmeyi sürdürebildiği şeyler dikkate alınarak bir değerlendirme yapılır. Yani, “Bir çocuk şu kadar saatin üzerinde bilgisayar oyunları oynuyorsa bağımlı olmuştur.” diyebileceğimiz keskin sınırlar yok, onun yerine daha bütüncül yaklaşıma çalışıyoruz.

TRT Akademi Dergisi: Çocuklara kontrollü, bilinçli teknoloji kullanım alışkanlığı nasıl kazandırılmalıdır? Ebeveynlerin çocukları bilinçli bir şekilde büyütmesi amacıyla nasıl bir teknolojik deneyime ve bilgiye sahip olması gereklidir? Dijital okuryazarlık eğitimlerinin nasıl bir katkısı oluyor?

Sezin BENLİ: Daha önce de bahsettiğim gibi, çocuklar teknolojiyi kullanırken şaşırtıcı derecede becerikli olabilseler de yetişkinler olarak bizim onların teknolojiyi sağlıklı kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olmamız gerekiyor. Gereken sınırları

koymak ve sürdürmek, sağlıklı teknoloji kullanımının rol modelleri olmak, eleştirel düşünme becerileri kazandırmak yapabileceğimiz en öncelikli ve temel şeyler. Çocukların karşılaştıkları zararlı ya da zararsız tüm içerikleri doğru bir şekilde değerlendirebilmeleri için onlara sorgulama ve eleştirel düşünme yeteneklerini kazandırmamız çok önemli. Maalesef, sosyal medya algoritmalar üzerinden işleyen süreç. Yani bir videoyu izlediğinizde size hemen ona izlediğiniz videoya benzer bir video çıkartıyor. Bu da sürekli benzer düşünen insanların sesini duymanız ve hep aynı bakış açılarına maruz kalmanız anlamına geliyor. Bir gruba ait olmak, anlaşıldığını hissetmek gibi deneyimler genç yaşlarda çok önemli olduğu için özellikle bu yaşlarda daha tehlikeli oluyor. Örneğin, özgüven problemi yaşayan gençler, akran ilişkilerinde zorlanan gençler, yeme bozukluklarıyla mücadele eden gençler ve kendine zarar verme eğilimi olan gençler, belirli algoritma döngülerine takılarak sosyal medyadan çok etkilenebiliyorlar. Bu yüzden erken yaşlardan itibaren çocuklarımıza evde medya okuryazarlığı eğitimi vermeliyiz. Evde televizyon izlerken bile yapabileceğiniz konuşmalarla başlayabilirsiniz. Örneğin, bu içeriği (haber, film, video vb.) kim, kimin için üretti? Bu içeriğin izlenmesinden kim, nasıl bir fayda sağlıyor? Bu içerik insanları toplumsal ve bireysel düzeyde nasıl etkileyebilir? Bu konu hakkında söylenmeyen ve söylenmek istenmeyen kısımlar var mı? Bunlar neden içeriğin dışında tutulmuş? Çocuklarımıza izledikleri şeyleri sorgulamayı ve kendi kendilerine düşünebilmeyi öğretebilirsek onları korumak adına büyük bir adım atmış oluruz. Tabi ki çocuklarımıza yardım edebilmek için önce kendimizi bu konularda eğitmemiz gerekiyor.

TRT Akademi Dergisi: Bugün özellikle kentlerde çoğu insan işini telefonda veya akıllı cihazlarından görüyorken ebeveynler rol model olabilmek adına çocuklarının karşısında teknolojiyi kullanım konusunda nasıl bir tutum sergilemelidir?

Sezin BENLİ: Ebeveynler olarak ilk refleksimiz, bizim yaptığımız hataları çocuklarımız yapmasın diye onlara nasihatlerde bulunmak. Oysaki çocuklar yasaklar, cezalar ve uyarılardan çok çevresine bakarak ve görerek öğrenir. Her davranışımız çocuklarımıza mesajlar gönderir. Toplum içinde nasıl davranılacağı, duyguların nasıl ifade edileceği gibi pek çok konuyu çocuklar ebeveynlerini izleyerek öğrenir. Hatta zaman zaman çocuklarımızın davranışlarında kendimizi görebiliriz. Biz öfkelenince çocuğumuza nasıl davranıyorsak, o öfkelenildiğinde de benzer bir şekilde davranacaktır. Biz fark etmesek de onların gözleri hep bizlerin üzerimizde. Bu da bize çok ciddi bir sorumluluk yüklüyor. Teknolojiyle sağlıklı bir ilişki sağlamak da benzer bir şekilde öncelikle modellememiz gereken bir şey. Sağlıksız teknoloji kullanımı için terapiye getirilen çocuklardan “Ben bir şey anlatmaya çalıştığımında

annem telefonuna bakıyor, o zaman neden anlatayım.” gibi yakınmaları sık sık duyuyoruz. Eğer siz bütün yemek boyunca telefonunuzda sosyal medyaya bakıyorsanız ya da bütün geceyi televizyon izleyerek geçiriyorsanız çocuğunuzu bunları yapmaması için uyardığınızda çocuğunuz haklı olarak sizin de aynı şeyi yaptığınızı söyleyecek ve sözünüzü dinlemeyecektir. Bu yüzden çocuğumuza kurallar koymadan önce her zaman onlara nasıl örnek olduğumuzu gözden geçirmemiz gerekir. Eğer ki teknoloji ile kendi ilişkinizin çocuğunuza kötü örnek olduğunı düşünüyorsanız sizin de değişmeniz gerekir. Teknoloji ile ilgili sağlıklı kullanım sınırlarını belirlerken bu kurallar sadece çocuğunuz için değil tüm aile için geçerli olmalıdır. Çocuğunuz sizin de çaba gösterdiğinizi gördükçe kendisi de değişmeye daha motive olacaktır. Sağlıksız teknoloji kullanımı sadece çocukları değil hepimizi etkileyen bir durum.

TRT Akademi Dergisi: Kaliteli zaman nedir? Aile olarak kaliteli ve güzel zaman nasıl geçirilir?

Sezin BENLİ: Hayatta belki de başka bir insana verilebilecek en değerli şeyimiz zamanımız ve ilğimiz. “Kaliteli zaman” dediğimiz şey de tam olarak bunu anlatıyor. Karşımızdaki kişiye, dikkatimizi dağıtan şeyler olmadan dinleyerek, kendimizden bir şeyler paylaşarak ayırdığımız zaman. Birçok aile, mümkün olduğunca birlikte yemek yemeye çalışıyor ama genellikle televizyonda haberler açıkken ya da telefonda sosyal medyaya bakarak geçiyor bu yemekler. Oysa ekranları bırakıp birbirimize döndüğümüzde ilişkilerimiz güçleniyor. “Günün nasıl geçti?” sorusuna cevap vermek bazen zor olabiliyor, bazen “iyi” deyip o konuşmayı bitirebiliyoruz. Ama biraz daha özel sorular sormayı deneyelim. Mesela, “Gününün en ilginç anı hangisiydi?”, “Bugün yeni ne öğrendin?”, “Bugün seni üzen/kıran ne oldu?” gibi. Tabi ki bu sorular sadece çocuklar için değil. Tüm aile üyelerinin cevap vermesi, dinlemesi, herkesin birbiriyle yakınlaşmaları ve eğlenmeleri için bir fırsat. Akşam yemeklerini, kaliteli zaman rutini oluşturmak için kullanabiliriz ama bu sohbetlerin illa da belirli yer ve zamanlarda geçmesi de gerekmiyor. Birlikte yolda giderken, bir şey beklerken, uyumadan önce... Önemli olan birbirimizi merak edip buna alan yaratmamız. Aile içi ilişkilerimiz ne kadar güçlü olursa çıkabilecek tüm problemleri mümkün olduğunca yumuşak geçirebilme ve çözebilme olasılığımız da o kadar artıyor.

