

## Dijital Çağda Sağlıklı Çocuk Nasıl Yetiştirilir?

**Yunus ERGEN**

Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi  
yeergen@gmail.com  
ORCID ID: 0000-0002-9906-5714

### Makale Bilgileri / Article Information

Makale Türü / Type : Kitap Değerlendirmesi / Book Review  
Geliş Tarihi / Received : 8 Nisan / April 2025  
Kabul Tarihi / Accepted : 13 Mayıs / May 2025

**Ayşe Bilge SELÇUK, *Dijital Çağda Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek: Anne-Babalar İçin 33 Anahtar*, İstanbul: Kronik Kitap, 2024, 374 s.**

Bugün baş döndürücü hızda gelişim kaydeden bir dijitalleşmeyle karşı karşıyayız. Dijital aygıtlar ve onları deneyimlememizi sağlayan ekranlar tarafından kuşatılmış vaziyetteyiz. Bu kuşatma, bir taraftan gündelik hayatın problemlerini aşmaya yönelik pratik çözümler sunarken diğer taraftan farklı sorunlarla karşılaşmamıza da yol açıyor. Başka bir ifadeyle, dijitalleşmenin getirdiği imkanlarla doğurduğu tehditler eşanlı gelişim kaydediyor. Dolayısıyla dijital teknolojilerin etkileri pozitif ve negatif yönleriyle ele alınıp değerlendirilmesi gereken bir süreç olarak beliriyor. Mezkûr süreç her yaşta birey için üzerinde titizlikle durulması gereken bir yapı arz ederken, genç nesiller, özellikle de çocuklar söz konusu olduğunda sürece gösterilmesi gereken ehemmiyetin derecesi artıyor.

İçinde yaşadığımız çağ ve bu çağda doğan yeni kuşakları tanımlamak için kullanılan dijitalin çocuklar üzerindeki etkileri nelerdir? Çocukların dijital aygıtlarla münasebeti nasıl olmalıdır? Bu teknolojilerin kullanımı çocuklar için her zaman olumlu sonuçlar doğurur mu? Çocuklar gün içerisinde dijital aygıtları ne kadar süreyle kullanmalı? Çocuk ve dijital aygıt etkileşimi söz konusu olduğunda bu sorulara benzer daha birçok sorunun akla gelmesi olası. Kuşkusuz bunları net bir şekilde yanıtlamak da oldukça zor. Hele ki ekranlarla çevrili bir yaşamın içine doğan ve dijital aygıtlar aracılığıyla sosyalleşen, öğrenen ve eğlenen çocuklar söz konusu olduğunda bunları yanıtlamak daha da çetrefil hale geliyor. Buna karşın, literatürde mevzu bahis sorulara yanıt arama amacı taşıyan birçok çalışma bulunuyor. Bunlar arasında en dikkat çekici ve son dönemde yazılan en kapsamlı çalışmalardan birisi ise *Dijital Çağda Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek* kitabı olarak beliriyor.

Gelişimsel psikoloji alanında çalışmalarıyla öne çıkan klinik psikolog Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk tarafından kaleme alınan bu eser, dijital çağda çocukların nasıl yetiştirilmesi gerektiğine yönelik ebeveynlerin akıllarındaki soru işaretlerini büyük ölçüde gideren bir rehber niteliğinde. Oldukça geniş bir konu çeşitliliğine sahip eser önsözü ve sonsözü dışında

bırakırsak 21 ana bölümden oluşuyor. Çocukların dijital çağda sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için temel hususların altını çizen bu bölümlerin her biri, ayrı bir konuya ve probleme temas ediyor. Bu çerçevede yazar neredeyse her konuya ayrıntılı bir biçimde değinerek her problem için detaylı çözüm önerileri sunuyor. Kitabın alt başlığına da işaret eden bu çözüm önerileri için 33 farklı anahtar tavsiyeye, yönlendirmeye veya “yol gösterici prensibe” yer verilerek ebeveynler için uygulanabilir bir kılavuz da sunuluyor. Nitekim eserin çıkış noktasını ve yazılma amacını aktardığı önsözünde yazar, “...anne-babaların işine yarayacak bir rehber oluşturmayı hedefledim” (s. 13) ifadesiyle bu hususa dikkat çekiyor.

Selçuk, dijital çağda sağlıklı çocuk yetiştirmenin artık ekran kullanım süresiyle sınırlı bir anlayışla kavranamayacağını, bu konunun çok katmanlı bir yapısının bulunduğunu ve gerçekçi yaklaşımlarla ele alınması gerektiğini vurgulayarak işe koyuluyor. Bu çerçevede “...cazip görünen ama altı dolu olmayan sloganvari tavsiyelere, basmakalıp reçetelere” kitapta yer vermediğinin altını çiziyor (s. 13). Yazarın vurguladığı bu husus, literatürdeki benzer çalışmaların iskaladığı yahut eksik bıraktığı noktaların kaleme alınan eserle giderildiğine yönelik bir emareyi de barındırıyor. Dolayısıyla eserin benzerlerinden farklılaşan yönlerine dikkat çekiliyor. Bu vurgu, eserin literatürde nasıl bir boşluğu doldurduğunu göstermesi açısından oldukça kıymetli. Ayrıca yazar, “...sırtımı güncel ve güvenilir çalışmalara dayayarak, anne babaların işine yarayacak bir rehber oluşturmayı hedefledim. ...mevcut bulguları doğru yorumlama konusunda iyi bir bilim okuryazarı, bilim insanı olmanın avantajlarını dijital çağda annelik ve ebeveyn danışmanlığı deneyimlerimle birleştirdim” (s. 13) ifadeleriyle eserin biçimsel ve metodolojik farklılığına da dikkat çekiyor. Okuyucunun nasıl bir metinle karşılaşacağına ilişkin temellendirme yapması, yazarın öne sürdüğü argümanların ve önerilerin güçlü olduğuna yönelik inancı perçinliyor. Bu temellendirme, bir taraftan eserin bilimsel niteliğinin kuvvetli bir niteliği haiz olduğunu gösterirken diğer taraftan deneyimsel boyutunu da ortaya koyuyor.

Eserin temel argümanı yazar tarafından net bir şekilde ifade edilmese de metnin tamamında korunan bütüncül anlatı sayesinde rahatlıkla anlaşılabilir. Buna göre yazar, dijital teknolojilerin, çocukların gelişimini her koşulda olumsuz etkileyen aygıtlar olmadığını, dijital çağın dinamiklerinin ve değişkenlerinin doğru anlaşılması ve ebeveynlerin doğru yönlendirmesi koşuluyla çocuklar için tehdit olmaktan çıkarılıp fırsata dönüştürülebileceğini iddia ediyor. Dijital teknolojilerin gündelik hayatın yadsınamaz bir gerçekliği olduğunu ve bu gerçekliğe ne kadar uyum sağlanırsa o kadar dengeli bir dijital yaşam kurulabileceğini öne süren Selçuk, çocuklarını dijital çağın negatif etkilerine karşı dirençli hale getirmek isteyen ebeveynlere, yasaklayıcı bir tutum sergilemek yerine, bilgiye, öğrenmeye, değişime ve yeniliğe açık bir anlayışla hareket etmeleri gerektiğini tavsiye ediyor. Devasa bir dijital değişim ve dönüşüm sürecinden geçildiğine dikkat çeken yazar, bu süreçte çocukların psikolojik, fizyolojik ve duygusal sağlamlığını korumanın yolunun, “izin verici” veya “otoriter” ebeveynlikten ziyade “yetkili” ebeveynlik tutumuyla hayatı kazanabileceğini vurguluyor. Mevzu bahis ebeveynlik türlerini ayrıntılı olarak açıklayan Selçuk, dijital teknolojilerin çocuklar üzerindeki etkilerini

kontrol altında tutmak isteyen anne-babalara somut örnekler üzerinden yol haritaları sunuyor. Benzerlerine eser boyunca sıklıkla rastlanan bu haritaların, ebeveynler için son derece kıymetli öneriler barındırdığını ifade etmek mümkün.

Dijital teknolojilere karşı yasakçı yahut reddedici bir tutum sergilemek yerine uzlaşmacı ve eleştirel bir yaklaşım benimseyen Selçuk, bu teknolojilerin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini minimize etmenin “denge” ve “uyum” ile sağlanabileceğini öne sürüyor. Bu çerçevede, çocukların “öz-düzenleme” kabiliyetlerini geliştirmenin dijital çağda daha dengeli ve uyumlu hareket etmelerine imkân tanıyacağına işaret ediyor. Öz-düzenlemeyi “...dikkat, kısa süreli bellek, plan yapma ve kendini denetleme gibi becerilerden oluşan üst düzey bilişsel beceri” (s. 105) olarak tanımlayan yazar, çocukken edinilen yüksek öz-düzenleme becerisinin yetişkinliğe geçiş sürecinde psikolojik ve fizyolojik açıdan önemli katkılar sağladığını vurguluyor (s. 108). Öz-düzenleme becerilerinin nasıl geliştirileceğine yönelik ebeveynlere çeşitli tavsiyeler de sunan Selçuk, özellikle dijital teknolojiler söz konusu olduğunda yasakçı zihniyetin öz-düzenleme becerisinin gelişiminde yardımcı olmayacağını altını çiziyor (s. 112). Dolayısıyla yasak koymak yerine “sağlıklı sınırlar” çizmenin, dijital çağın gerekliliklerine daha uygun olduğunu ifade ediyor. Bir başka deyişle yazar, çocuklarda dijital denge ve uyumu sağlamanın yolunun çeşitli sınırların çizilmesinden ve çocukların yaşına ve mizacına uygun birtakım prensiplerin uygulamaya konulmasından geçtiğini belirtiyor.

Benzer bir tutum, dijital çağın belki de en meydan okuyucu konularından birisi olan ve “...bugünün anne-babalarının aklını en çok meşgul eden konuların başında gelen” (s. 143) ekran kullanım süresi meselesinde de sergileniyor. Bu sürenin ne kadar olması gerektiğine yönelik “hazır reçetelerin” ebeveynleri rahatlattığını belirten Selçuk, meselenin aslında sanıldığı kadar kestirme önerilerle çözülemeyeceğine ve net bir sınırlamanın olmadığına, her ebeveynin kendi muhakemesi neticesinde bu süreyi belirlemesi gerektiğine dikkat çekiyor. Daha da önemlisi yazar, ekran süresiyle birlikte bu sürenin nasıl doldurulduğuna yani içerikte nelerin yer aldığına ehemmiyet gösterilmesi gerektiğini vurguluyor. Çocuğun ekranla münasebeti sadece süreyle değil aynı zamanda içerikle de denetlenmesi gereken bir mesele olarak öne çıkarılıyor. Hangi yaş aralığında ne kadar süreyle ekran kullanılması gerektiğine yönelik çeşitli uluslararası kuruluşların tavsiyelerini de sunan Selçuk, “...içeriğe bakmadan, sadece süreye önem veren hazır reçetelerle hareket etmek doğru değil” (s. 149) diyerek, içeriğin en az süre kadar kıymetli olduğunun altını çiziyor. Eğlence amaçlı kullanım ile eğlence dışı kullanım arasındaki farkı gözeterek dengeli ve uyumlu bir ekran süresi öneren yazar, süre ve içerikle birlikte çocukların dijital aygıtlarla münasebetine kimi zaman ebeveynlerin de eşlik etmesinin son derece önemli olduğunu hatırlatıyor.

Dijital aygıtlarla münasebetin veya ekran kullanım süresinin ne kadar ve nasıl olması gerektiğine yönelik çeşitli somut önerilerde bulunan Selçuk, sağlıklı dijital aygıt ve ekran kullanımında ebeveynlerin çocuklara karşı en önemli sorumluluğunun iyi bir örneklikle yerine getirileceğini vurguluyor. Dolayısıyla çocukların dijital yaşamdaki refahlarını arttırmanın yolunun ebeveynlerin iyi birer rol model olmalarından geçtiğini ifade ediyor. Ailedeki tüm

bireylerin belirli prensipler çerçevesinde dijital aygıtları kullanmaları gerektiğini belirten yazar, bu prensiplerin oluşturulacak “aile dijital yaşam rehberi” ile yazıya dökülerek somutlaştırılmasının sağlıklı ve dengeli bir dijital yaşam için son derece yararlı olacağını iddia ediyor. Yazarın bu iddiası güçlü temeller üzerine inşa ediliyor ki rehberin nasıl hazırlanması gerektiğinden içeriğinde neler olması gerektiğine varıncaya kadar kapsamlı bir anlatı okuyucuya sunuluyor. Bu da Selçuk’un daha önce gerçekleştirdiği bilimsel araştırmaların ve yaptığı gözlemlerin sonuçlarının, ileri sürdüğü önerilere başarılı bir şekilde aktarıldığını gösteriyor. Zira dijital dünyanın hem tehditlerine hem de fırsatlarına eşit mesafede yaklaşan yazar, bu tutumunu gerek dijital yaşam rehberinin oluşturulmasında gerekse metnin geri kalan diğer tüm bölümlerinde oldukça mahir bir şekilde korumayı başarıyor.

Dijital zorbalık, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi dijitalleşmenin doğurduğu olumsuz etkilere/rahatsızlıklara da değinen eser, bilimsel araştırma verilerinden istifade ederek bu konularda ebeveynlerin yapması ve yapmaması gerekenlere yönelik tavsiyeleri kapsamlı bir şekilde okuyucuya aktarıyor. Kitap boyunca bu etkilerin dijital sağlığı nasıl tehdit ettiğini detaylı bir şekilde irdeleyen Selçuk hem çocuklar hem de ebeveynler için dijital sağlığı korumak adına yapılması gerekenleri de sarıh bir biçimde sıralıyor. Ayrıca eserde, e-spor, makine öğrenmesi, yapay zekâ, artırılmış gerçeklik, sanal gerçeklik, metaverse gibi dijital teknolojilere ve bu teknolojilerin doğurduğu/doğurabileceği etkilere de yer veriliyor. Henüz yeni sayılabilecek bu teknolojilere yönelik ileri sürülenler ise yüzeysel boyutla sınırlı kalıyor.

Eserin son kısımlarında, eğitimde dijitalleşme ve dijital çocuk haklarına değinen yazar, çocukların eğitim hayatında dijitalleşmenin nasıl bir yer edindiğini detaylı bir şekilde irdeliyor ve Finlandiya gibi eğitimde görece daha iyi konumda olan ülkelerden örneklerle mukayeseli bir değerlendirme yapıyor. Bu kapsamda, çocukların dijital araçları eğitim yaşamlarında nasıl kullanıp nasıl kullanmamaları gerektiğine yönelik ebeveynlere önemli perspektifler sunuyor. Selçuk, dijital çocuk haklarına değinerek, çeşitli uluslararası kuruluşların sözleşme ve kılavuzlarını da okuyuculara aktarıyor. Oldukça kısa sayılabilecek sonsözde ise yazar, eseri kaleme alma amacını ve hedeflerini özetliyor. Bununla birlikte “bu kitabı, amacıyla uyumlu olarak, yararlı bir ebeveynlik rehberi olabilmesi için düzenli olarak güncelleyeceğim” (s. 354) ifadeleriyle eserin genişletilmiş yeni baskılarının olacağını da müjdeliyor. Son olarak Selçuk, okurun soruları, sorunları ve önerileriyle eserin genişletilmesine katkı sağlamasını umduğunu belirterek metni tamamlıyor.

Eserin tamamı göz önüne alındığında, yazarın bilimsel/teorik müktesebatı ile pratik önerileri arasında oldukça başarılı bir denge kurduğunu ifade etmek mümkün. Zira yazar, akademik derinliğiyle somut önerilerini başarılı bir şekilde harmanlayarak okuyucuya aktarıyor. Bu durum, yazarın önsözde belirttiği “...mevcut bulguları doğru yorumlama konusunda iyi bir bilim okuryazarı, bilim insanı olmanın avantajlarını dijital çağda annelik ve ebeveyn danışmanlığı deneyimlerimle birleştirdim” (s. 13) sözlerini doğruluyor. Selçuk’un gelişimsel psikoloji alanında uzmanlaşması ve klinik psikolog olması, dijital teknolojilerle ilgili meseleleri

irdelerken daha titiz bir yaklaşımla hareket etmesini sağlıyor. Her şeyden önce kendisinin de bir anne olması ve çocukların gündelik hayatlarında karşılaştıkları problemlere vakıf olması, onların dijital dünyada nasıl bir yapıyla karşılaşacaklarını da tahmin etmesine imkân tanıyor. Daha açık bir ifadeyle, çocukların mizaçlarının farklılığına, bilişsel, duygusal ve fizyolojik gelişim süreçlerine hâkim olan Selçuk, bu süreçte her ebeveynin tecrübesinin farklı seyredebileceği bilinciyle hareket ediyor. Eser boyunca bu bilinci sıklıkla görmek mümkün. Bu da Selçuk'un önerilerinin büyük oranda makul bir zemine yaslandığını ve uygulanabilir bir niteliği haiz olduğunu gösteriyor.

Eserin, dijital çağın çeşitli sorunlarına çözüm önerileri sunmak amacıyla 33 anahtar prensip üzerine yapılandırılması, oldukça zor ve karmaşık konuların daha kolay anlaşılmasına imkân tanıyor. Bu itibarla, yazarın akıcı ve anlaşılır bir Türkçe ile samimi ve sade bir üslup tercih ettiğini belirtmek mümkün. Söz konusu tercih, eserin anlaşılabilirliğini bir nebze daha artırıyor. Böylelikle okuyucular, karmaşık ve soyut bilimsel kavramlarla karşılaşmak yerine somut ve akılda kalıcı metaforlarla metne dahil oluyor. Biçimsel ve biçimsel açıdan muhafaza edilen bu başarı, içerik yönünden de eser boyunca sürdürülüyor. Nitekim Selçuk, dijital teknolojilerin negatif etkilerine karşı katı bir tutum sergilemekten ziyade bu etkileri bertaraf etmeye yönelik çözüm yollarını ebeveynlere sunmaya gayret ediyor. Dijital teknolojileri köktenci bir bakış açısıyla reddetmekten öte onunla sağlıklı bir ilişkinin nasıl kurulması gerektiğine eğilen yazar, bu tutumunu baştan sona koruyarak anlatılanların etkisini ebeveynler nezdinde kuvvetlendiriyor. Selçuk'un tercih ettiği bu uzlaşmacı tutum, ebeveynlere korku aşılacak yerine umut vad ediyor ve dijitalleşmenin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini aşmaya yönelik ileri sürülenlerin geçerliliğini artırıyor. Dolayısıyla eser ebeveynleri, çocukların gelişimi için dijital fırsatları nasıl kullanabileceklerine dair düşünmeye ve kendi tutumlarını gözden geçirmeye sürekli olarak teşvik ediyor. Bu anlamda eser, dijital dönüşüm sürecinin hız kazandığı günümüzde önemli bir rehber olma niteliğini bünyesinde fazlasıyla taşıyor.

Öte yandan eserin bazı bölümleri, aceleyle kaleme alındığı izlenimini uyandırıyor. Başka bir ifadeyle eserde irdelenen bazı konular, diğerlerine kıyasla derinlemesine analizleri ve çözüm önerilerini içermiyor. Sözelimi yapay zekâ günümüzün en önemli teknolojik yeniliklerinin başında gelmesine karşın eserde sadece bir alt başlıkta ve dar kapsamlı bir şekilde yer ediniyor. Benzer bir durum e-spor için de geçerli ki sadece bir yapay zekâ aracı olan ChatGPT ile yapılan yazışmanın sonuçları, çok kısa bir yorumlama/değerlendirme ile aktarılıyor. Dolayısıyla okuyucunun zihninde bu tarz bölümlerin varlığına yönelik kuşkular artıyor ve akıllardaki soru işaretleri tam olarak giderilemiyor. Bununla birlikte, eserde sunulan çözüm önerilerinin kapsayıcılığı geniş olsa da bu önerilerin sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik farklılıkları tam anlamıyla gözetmediğini söylemek güç. Nitekim eserde tavsiye edilenlerin, her ebeveyn için benzer şekilde uygulanması mümkün gözüküyor. En başta dijital okuryazarlık seviyesi her ebeveynde aynı düzeyde gelişmiyor/gelişemiyor. Dahası verilen tavsiyeler, belirli bir ekonomik gelir düzeyine sahip olmayı gerektiriyor. Dolayısıyla yazarın ebeveynleri bilinçlendirmeye

yönelik tavsiyeleri, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel imkanları yüksek olanlar ve materyal erişimi noktasında sıkıntı çekmeyenler için daha uygun görünüyor.

Sonuç olarak *Dijital Çağda Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek*, dijital çağın imkanlarına ve meydan okumalarına eşit mesafeyle yaklaşan bir yapı arz ediyor. Dijital teknolojilerin çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini oldukça geniş bir yelpazede ele alan eser, ebeveynler için değerli bir kılavuz hüviyetinde. Yazarının bilimsel müktesebatı, akıcı ve samimi üslubu, eserin okunurluğunu ve önerilerinin güvenilirliğini artırıyor. Dolayısıyla eser, dijital çağda çocuk yetiştirmenin beraberinde getirdiği fırsatlar ve tehditler üzerine düşünen her ebeveynin başvurması gereken temel kaynaklardan biri olarak öne çıkıyor.

