

DİJİTAL DÜNYADA AİLE OLMAK

**NİSAN AYI
VELİ
BÜLTENİ**



SOSYAL MEDYANIN GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Günümüzde dijital dünya, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline geldi. Özellikle sosyal medya; gençlerin arkadaşlık kurma, kendilerini ifade etme, eğlenme ve bilgiye ulaşma yollarından biri oldu. Ancak bu sanal dünya, sadece eğlenceli içeriklerle dolu değil. Gençlerin zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini doğrudan etkileyen pek çok unsuru da içinde barındırıyor.

Öğrencilerimizin, her gün saatlerce maruz kaldığı bu dijital ortamda nelerle karşılaştığını, hangi içeriklerin onları nasıl etkilediğini ve bu etkilerin uzun vadeli sonuçlarını anlamak, biz eğitimciler ve aileler için büyük önem taşıyor. Sosyal medya; özgüven gelişiminden beden algısına, uyku düzeninden dikkat dağınıklığına kadar pek çok alanı etkiliyor. Bu yüzden çocuklarımızla kurduğumuz iletişimde bu dijital gerçekliği görmezden gelemeyiz.

Bu bülten, sosyal medyanın gençler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini ele alırken; ebeveyn olarak bu süreçte nasıl daha bilinçli ve destekleyici olabileceğinizi anlatmayı amaçlıyor. Unutmayalım: Sosyal medyadan kaçmak mümkün olmayabilir, ama sağlıklı bir kullanım biçimini birlikte inşa etmek elimizde.



SOSYAL MEDYANIN GENÇLER ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ



1. Siber Zorbalık Riski

Yorumlar, özel mesajlar ya da paylaşımlar üzerinden gerçekleşen olumsuz içerikler (alay, tehdit, dışlama vb.) öğrencinin ruhsal sağlığını tehdit eder. Siber zorbalık, gençlerde depresyon, anksiyete, yalnızlık ve okul başarısında düşüş gibi ciddi sonuçlara neden olabilir.

2. Özgüven ve Beden Algısı Sorunları

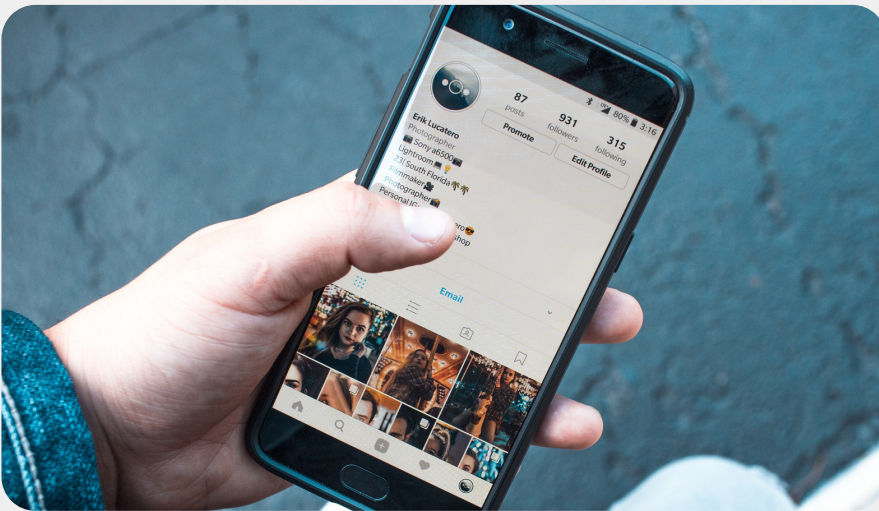
Sosyal medya platformlarında sıkça karşılaşılan “mükemmel” vücutlar, kusursuz ciltler ve ideal yaşamlar; gençlerde kendi bedenlerine karşı memnuniyetsizlik ve yetersizlik hissi yaratabilir. Bu durum, özellikle ergenlik döneminde özgüvenin zedelenmesine ve dış görünüme aşırı odaklanmaya yol açar.

3. Dijital Bağımlılık ve Zaman Yönetimi Sorunları

Sosyal medyada geçirilen uzun saatler, öğrencilerin uyku düzenini bozabilir, ders çalışma saatlerini azaltabilir ve gerçek yaşamla olan bağlarını zayıflatabilir. Sürekli “bildirim bekleme hâli” dikkat dağınıklığını artırır.

4. Odaklanma ve Dikkat Eksikliği

Kısa, hızlı ve sürekli değişen içerikler; gençlerin uzun süreli dikkat becerilerini zayıflatır. Kitap okumakta, ders çalışmakta ya da uzun süreli bir göreve odaklanmakta zorlanmalar görülebilir.



5. Gerçeklik Algısının Bozulması

Sosyal medyada sunulan yaşamların çoğu düzenlenmiş, seçilmiş ve filtreden geçirilmiş "vitrin"lerdir. Bu içeriklerin gerçek hayatla karıştırılması; gençlerin yaşamdan beklentilerinde sapmalara ve tatminsizliklere neden olabilir.

6. Akran Baskısı ve Onay Arayışı

Beğeni sayısı, takipçi sayısı ya da yapılan yorumlar üzerinden değerlendirilen genç, zamanla başkalarının onayını alma ihtiyacını içselleştirebilir. Bu da kendi kararlarını vermede zorlanma ve bağımlı kişilik özelliklerinin gelişmesine zemin hazırlar



“

Bilgisayar ve Çevrim İçi Oyunların Aşırı Kullanımı

Bilgisayar oyunları, strateji geliştirme, hızlı karar alma gibi bazı olumlu yönler taşısa da; kontrolsüz ve uzun süreli kullanımı lise çağındaki gençlerde birçok olumsuzluğa yol açabilir:

Zaman Yönetimi Sorunları:

Saatlerce süren oyun oturumları, öğrencinin ders çalışma düzenini bozar, uyku saatlerini geciktirir ve akademik başarısını düşürebilir.

Bağımlılık Gelişimi:

Sürekli oyun oynama isteği, ekran başında geçen sürenin artması ve oyun dışında hiçbir şeyden keyif almama hâli; dijital oyun bağımlılığının göstergelerindendir.

Sosyal İzolasyon:

Çevrim içi oyunlar sosyal görünse de, yüz yüze iletişim yerine sanal ilişkiler kurma eğilimi; gençlerde yalnızlık hissini artırabilir.

Duygusal Tepkiler ve Agresyon:

Oyunlarda kaybetme, başarısızlık ya da yenilgi durumları, gençlerde öfke patlamalarına veya sinirliliğe neden olabilir. Bu da aile içi iletişimi olumsuz etkileyebilir.

”



DİJİTAL DÜNYADA SINIR VE DENGELİ KURMAK

1. Yasaklamak Yerine Konuşun

Sosyal medyayı tamamen yasaklamak yerine, çocuğunuzla açık açık bu mecraların artılarını ve eksilerini konuşun. Kendini ifade etme ve paylaşma ihtiyacını anlamaya çalışın.

2. Model Olun

Siz de telefonunuzu sürekli elinizde tutuyorsanız, çocuğunuzdan farklı bir davranış beklemek gerçekçi olmaz. Ekran süresi konusunda önce siz örnek olun.

3. Birlikte Kurallar Belirleyin

Sosyal medya kullanımına dair saat sınırı, yatmadan önce telefon bırakma gibi kuralları birlikte belirleyin. Bu, kuralların benimsenmesini kolaylaştırır.

4. Takip Edilen İçerikleri Tanıyın

Çocuğunuzun kimleri takip ettiğini, hangi içeriklerden hoşlandığını bilin. Bu, sizi denetleyici değil; ilgili bir ebeveyn yapar.

5. Siber Zorbalık Konusunda Bilgilendirin

Çocuğunuza, rahatsız edici bir durum yaşadığında size ya da güvendiği bir yetişkine söylemesi gerektiğini anlatın. "Birlikte çözeriz" mesajını verin.

6. Ekran Dışı Zamanlar Oluşturun

Yemek saatleri, aile sohbetleri, ders çalışma gibi belirli zamanları "ekransız zaman" olarak birlikte belirleyin.

7. Gerçek Hayat Deneyimlerini Teşvik Edin

Spor, sanat, doğa yürüyüşü gibi etkinliklerle dijital dışı alanlara yönlendirin. Gerçek dünya deneyimleri, dijital dünyayı dengelemeye yardımcı olur.

8. Sosyal Medyanın Gerçek Olmadığını Hatırlatın

Gösterişli hayatların ya da "mükemmel" paylaşımların sadece görünen yüz olduğunu, kimsenin her zaman mutlu olmadığını anlatın.



Unutmayalım:

Günümüz lise öğrencileri, dijital dünyanın tam ortasında büyüyor; sosyal medya onlar için sadece bir eğlence alanı değil, aynı zamanda kimliklerini inşa ettikleri, aidiyet aradıkları ve kendilerini ifade ettikleri bir mecradır. Bu yüzden sosyal medya kullanımını sadece bir "süre" ya da "risk" meselesi olarak görmek yerine, onların bu alanla olan ilişkisini anlamaya çalışmak çok daha değerlidir. Ebeveynler olarak bizler, yasaklayıcı değil; anlayan, yön gösteren ve gerektiğinde birlikte çözüm üreten bir duruş sergilediğimizde, gençler hem dijital hem de duygusal olarak daha sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilirler.



Okul Psikolojik Danışmanı

Aleyna GÜVENLER