|  |  |
| --- | --- |
| American Academy of Pediatrics | |
| AİLE MEDYA KULLANIM PLANI  **MEDYA HAKKINDA KONUŞMAK** | metin, ekran görüntüsü, yazı tipi, multimedya içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu |

insan yüzü, giyim, kişi, şahıs, oğlan içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

|  |
| --- |
| Evde, okulda veya işte, medya ve dijital cihazlarla çevriliyiz. Öte yandan aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle yüz yüze zaman geçirmenin çocuğun öğrenmesi ve sağlıklı gelişimi açısından çok önemli olduğunu da biliyoruz. |

|  |  |
| --- | --- |
| Medya hakkında düzenli olarak konuşun. | |
|  | |
| Neden?   * Medyayı tartışmak zor olabilir. Ebeveynler bazen konu hakkında kendilerini suçlu hissederler ve çocuklar da sınırlar konduğunda hayal kırıklığına uğrayabilirler. Medyadaki şiddet, ırkçılık veya cinsel içerik gibi konuların konuşulması özellikle zor olabilir. * Çocuklarınızın internette gördükleri şeyler konusunda size rahatça gelmelerine yardımcı olun. Açık, yargılamadan uzak iletişim, medyayı yaklaşılabilir bir konu haline getirmenin en iyi yoludur. | Nasıl?   * Aile Medya Planınızı oluşturduktan sonra çocuklarınıza medya hakkında birlikte nasıl konuşmak istediklerini sorun. Bazı fikirler şunlardır:   + Akşam yemeğinde herkese o gün internette gördükleri en ilham verici veya en sinir bozucu şeyin ne olduğunu sorun.   + Okuldan sonra çocuklarınıza o gün okulda ne tür teknolojik aletler kullandıklarını ve bunlar hakkında ne düşündüklerini sorun.   + Ailedeki herkesi medya cihazlarını takip etmeye ve daha fazla denge için fikirler bulmaya teşvik edin. |

|  |  |
| --- | --- |
| Şok edici veya üzücü medya içeriklerini tartışın. | |
|  | |
| Neden?   * ​Tıklama tuzakları (“clickbait”) veya internet meydan okuma (“challenge”) videoları gibi şok edici içerikler, genellikle sakin veya olumlu içeriklerden daha hızlı yayılır. Ailece bu konuyu konuşmak, bir sorun ortaya çıktığında paylaşmanızı ve birlikte çözüm bulmanızı sağlar. | Nasıl?   * Çocuklarınızla, cihazlarında gördükleri veya okudukları üzücü şeyler hakkında konuşun. Aşağıdaki gibi sorular sorun:   + ​Sosyal medyada hiç şiddet içeren bir video gördün mü?   + Hiç yanlışlıkla bir şeye tıklayıp pişman oldun mu? * Çocuklarınıza rahatsız edici içerikleri engelleyebileceklerini veya şikâyet edebileceklerini öğretin. * Ayrıca çocuklarınızı, dijital platformların onlar için seçtiği şeyleri takip etmek yerine, olumlu içerikleri aramaya teşvik edin. Buldukları ilham verici şeyleri paylaşmalarını isteyin​. |

|  |  |
| --- | --- |
| Birbirinizi açık fikirlilikle dinleyin. | |
|  | |
| Neden?   * ​Çocuklarımızın internette zorbalığa, saygısızlığa veya kötü muameleye maruz kaldıklarında bize gelebilmelerini ve kendilerini rahatsız eden mesaj veya fotoğraf alırlarsa bunu bize bildirmelerini isteriz. * Ebeveynler olarak tepki vermek ve çocuklarımıza ne yapmaları gerektiğini söylemek isteyebiliriz. Ancak güven oluşturmak, dinlemeye ve empati kurmaya zaman ayırmanız ve ardından çözümler bulmak için birlikte çalışmanız anlamına gelir. | Nasıl?   * Çocuğunuz sizinle dijital yaşamı hakkında konuştuğunda söyledikleri sizi strese soksa bile derin bir nefes alın. Durumun onlar için nasıl bir his olduğunu düşünün ve onlara bu konuyu sorun. Sakin bir şekilde sorular sorarak, çocuğunuza sorunların çözümünde rehberlik edebilir ve konuşmaların kesilmesini önleyebilirsiniz. * Bir şeyleri açıkça yasaklama konusunda dikkatli olun. Bir çocuk sizinle bir şey paylaştığı için cezalandırılacağını hissederse, bu konu hakkında konuşma olasılığı düşecektir. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Medya hakkında iyi iletişim kurabilmek için küçüklerle birlikte "yüksek sesle konuşma" yöntemini kullanın. | |
|  | |
| Neden?   * ​Küçük çocuklar sürekli sizi izler ve dinler. Bu nedenle onlara küçük yaşlardan itibaren medya hakkında nasıl düşüneceklerini ve konuşacaklarını öğretmek faydalı olacaktır. * Medya araçlarını kullanarak hayatımızı düzenlemek ve sevdiklerimizle iletişim kurmak hakkında onlarla konuşmak, sağlıklı dijital ortam davranışları edinmelerine yardımcı olur. | Nasıl?   * Dikkatiniz cihazınıza yöneltildiğinde çocuklarınıza ne yaptığınızı anlatın. ​ * Cihazınızda ne yaptığınızı anlatmak için **"yüksek sesle konuşmayı"** deneyin:   + "Annemin mesajına cevap veriyorum; şu anda alışveriş yapıyormuş"   + "Bir hastane randevusu ayarlıyorum." |

|  |  |
| --- | --- |
| Medya ve duygularımızın nasıl bağlantılı olduğunun daha fazla farkına varın. | |
|  | |
| Neden?   * ​Ebeveynler, gençler ve küçük çocuklar bazen medyayı can sıkıntısını gidermek veya olumsuz duygulardan kaçınmak için kullanırlar. Medya kullanımının duygularına olumlu veya olumsuz etkilediği durumlar hakkında çocuklarınızın farkındalığını artırın. ​ | Nasıl?   * [Common Sense Media](https://www.commonsensemedia.org/articles/social-media), konu dijital yaşam olduğunda çocukların duygularını ve sosyal etkileşimlerini anlamalarına yardımcı olacak ipuçları içerir. (Kaynak dili İngilizcedir) |

|  |  |
| --- | --- |
| İnternetteki reklamları daha iyi tanımanın yollarını öğrenin. | |
|  | |
| Neden?   * ​Reklamlar internetin neredeyse her yerindedir; ücretsiz web siteleri veya uygulamalar bu şekilde para kazanır. * Reklamların hedefli ve manipülatif olabileceğini unutmayın. Beklenmedik yerlerde ve aldatıcı şekilde görünebilirler. * Çocukların, özellikle tütün, alkol, esrar ve diğer uyuşturucular, diyetler veya yanlış bilgiler gibi riskli şeylerle ilgili reklam mesajlarını tanımlama ve etkilerine karşı koyma konusunda yardıma ihtiyaçları vardır. | Nasıl?   * Gördüğünüz reklamlar hakkında konuşun ve söylenenlere katılmıyorsanız reklam mesajlarını eleştirmekten çekinmeyin. * Çocuğunuzun eleştirel bir bakış açısına sahip olmasına yardımcı olun: Teknoloji şirketlerinin davranışları, kişiselleştirilmiş tarzda reklam yayınlaması ve etki sahibi kişilere baskı yapması gibi konularda farkındalıklarını arttırın. |

ekran görüntüsü, sanat içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

|  |  |
| --- | --- |
| Medyanın ruh sağlığını nasıl etkileyebileceği hakkında konuşun. | |
|  | |
| Neden?   * ​​Sosyal medya ve diğer medya kullanım türlerinin ruh sağlığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Medyanın stres, kaygı ve üzüntü duygularına yol açmasına dair işaretleri bilmek önemlidir.​ | Nasıl?   * Olumlu, sağlıklı medya kullanımı için rol model olun ve olumsuz deneyimlerin açığa çıkmasına yardımcı olmak için açık iletişim hatlarını koruyun. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Sosyal medyanın ne zaman ve nasıl uygunsuz veya zararlı olduğunu bilin. | |
|  | |
| Neden?   * ​​​​​​​​​​​​Facebook gibi sosyal medya platformları yalnızca 13 yaş ve üzeri çocuklar için düşünülmelidir. Çoğu platformda bu yaş şartı vardır ancak sitelerdeki içerik türlerinin kontrol edilmesi şarttır. * Yüz ve vücut şekillendirme filtreleri kullanan bazı platformlar (Instagram, TikTok ve Snapchat gibi) risk altındaki gençlerin özgüvenini etkileyebilir. * Bu tür platformlar genellikle güzelliğe odaklanır ve aşırı diyetleri ve egzersizi teşvik eder. Bu da gençlerin vücutlarına bakış açıları üzerinde zararlı etkiler yaratabilir. | Nasıl?   * Eğer gencin hedefi sosyal bağlantı kurmaksa, sosyal medya platformları yerine görüntülü sohbet uygulamalarını veya kısa mesaj göndermeyi deneyin. * Çocuğunuza, sosyal medyanın zararlı olduğunu hissettiğinde gezinmeye ara vermeye çalışıp çalışmadığını sorun. * Sosyal medyaya ara vermeyi seçen gençler, bunun sosyal medyayı neden kullandıklarını ve onlara nasıl hissettirdiğini daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu söylüyor. |

|  |  |
| --- | --- |
| metin, yazı tipi, logo, grafik içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu | Amerikan Pediatri Akademisi Aile Medya Planlayıcısı,  2023 yılında ABD’de düzenlenen Digital Health Awards  (Dijital Sağlık Ödülleri) yarışmasında “Web Tabanlı Dijital Sağlık Uygulamaları” kategorisinde bronz ödülü kazanmıştır. |

|  |
| --- |
| Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) sponsorluğunda HealthyChildren.org sayfasından uyarlanmıştır.  Daha fazla bilgi için [**https://healthychildren.org//english/fmp/pages/mediaplan.aspx**](https://healthychildren.org//english/fmp/pages/mediaplan.aspx)adresine gidiniz. |

|  |  |
| --- | --- |
| MEDIA ALERT: American Academy of Pediatrics To Announce New Recommendations  for Children's Media Use | ​ | Bu plan kılavuzunda yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır. Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir.  © 2024 Amerikan Pediatri Akademisi. Tüm hakları saklıdır. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A-30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [klinik@drmurzoglu.com](mailto:klinik@drmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) | daire, kalıp, desen, düzen, dikiş içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu |