|  |  |
| --- | --- |
| American Academy of Pediatrics | |
| AİLE MEDYA KULLANIM PLANI  **NEZAKET VE EMPATİ** |  |

|  |
| --- |
| Başkalarına karşı nazik ve anlayışlı olma konusunda beklenti sahibi olun.  Sağlıklı, saygılı ilişkilerin ve pozitif medya kullanımının anahtarı budur. (Hem çevrimiçi hem de çevrimdışı) |



|  |  |
| --- | --- |
| Hem çevrimiçi hem de kişisel olarak başkalarına saygı duyun. | |
|  | |
| Neden?   * Çevrimiçi iletişim çoğu çocuğun sosyal yaşamının temel bir parçasıdır. Çevrimiçi olarak iletişim kurarken, fiziksel olarak yanınızda olmadıkları için başkalarına karşı hissedilen olumsuz duyguları ifade etmek daha kolay olabilir.​ * Bu durum siber zorbalık, çevrimiçi taciz ve dışlama gibi birçok isimle anılmaktadır. * Adı ne olursa olsun, çevrimiçi zorbalık, şahsen yapılan zorbalıkla aynı zararlı etkilere sahiptir. | Nasıl?   * Çocuklarınıza derin bir nefes almayı ve güçlü duygular nedeniyle mesaj attıklarını fark etmeyi öğretin. Bu onlara kararlarını yeniden düşünme fırsatı verecektir. * Onlara şunu deyin: "Mesaj atmadan veya internette bir şey söylemeden önce, biraz düşünün: Bunu karşımdaki birinin yüzüne karşı söyler miyim?" ​ * Medya hakkındaki konuşmalarınızda, internette gördüğünüz olumsuz içeriklerden bahsedin. Çocuklarınıza bu durumun nasıl daha olumlu bir şekilde çözülebileceğini sorun.​​​ |

|  |  |
| --- | --- |
| Siber zorbalıkla nasıl başa çıkılacağına dair bir plan hazırlayın. | |
|  | |
| Neden?   * Çevrimiçi çatışmaların farklı türleri vardır. Çocuğunuz bir siber zorbanın hedefi olabilir, siber zorbalığı yapan kişi olabilir veya başka çocukların zorbalığa maruz kalmasına tanık olabilir. Bu durumların her birinde ne yapılması gerektiği hakkında konuşmak önemlidir. | Nasıl?   * Çocuğunuz çevrimiçi ortamda olumsuz davranışların hedefiyse ona desteğinizi ifade edin ve deneyimlerini dinleyin. Kaldırılmadan veya silinmeden önce söz konusu davranışın ekran görüntüsünü alın. Gerekirse çocuğunuzun okulundan veya çocuk doktorundan yardım isteyin. * Çocuğunuz çevrimiçi zorbalığa tanık olursa, hedef alınan kişiyi desteklemenin yollarını bulmasına yardımcı olun. |

ekran görüntüsü, sanat içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

|  |  |
| --- | --- |
| Çevrimiçi ortamda ve kişisel olarak başkalarına karşı kibar ve düşünceli olun. | |
|  | |
| Neden?   * Ekran kullanırken çevredekilere karşı kibar ve düşünceli olmak bir öncelik olarak kalmalıdır. * Medya herkesi dünyadan koparırcasına kendine çekebilir. Öyle ki etrafta olup bitenler dahi fark edilemeyebilir. Bazen ebeveynlerin ve gençlerin de teyit ettiği gibi, medyanın aile etkileşimlerinden kaçmanın bir yolu olarak kullanılması söz konusu olur. | Nasıl?   * Medyasız bölgeler ve zamanlar belirlemek, dijital cihazların aile etkileşimlerinin önüne geçme sıklığını azaltacaktır. ​ * Çocuklarınızın cihazlarını kapatmasına yardımcı olmak için, ilerlemelerini kaydetmelerine veya çevrimiçi arkadaşlarına veda etmelerine izin verin. * Çocuklar ebeveynlerinin dikkatini dijital cihazlardan uzaklaştırmak için eğlenceli bir parola oluşturabilirler. ​ |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 gidin. |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |