

Dijital Dünyadan Öncesini Bilmiyorlar

Biz ebeveynler, dijital çağın tam ortasında yaşasak da aslında bir ayağımız hep gerçek dünyada. Çünkü biz internetin, akıllı telefonların, sosyal medyanın olmadığı bir dönemi de deneyimledik. Arkadaşlıklarımızı yüz yüze kurduk, mahallede oynadık, sokakta sosyalleştik, ailemizle bir arada zaman geçirmenin ne demek olduğunu doğrudan yaşadık. Bu yüzden teknolojiyi yoğun bir şekilde kullansak bile, internetsiz de yaşanabileceğini, hayatın çevrim dışı da mümkün olduğunu biliyoruz. Ancak Z kuşağı böyle değil. Onlar bu dünyaya dijital çağın tam ortasında geldiler. İnternet onlar için bir seçenek değil, hayatın doğal bir parçası. İnternetsiz bir yaşamı hayal bile edemiyorlar. Sosyalleşmek, aidiyet kurmak, eğlenmek, hatta kendilerini tanımlamak bile büyük oranda dijital mecralar üzerinden gerçekleşiyor. Bu durum, yani dijital çağda doğmuş olmak, aynı zamanda onların benlik gelişimini de doğrudan etkiliyor.

Benlik Sınırları İyi Çizilmeli

Benlik dediğimiz şey, sadece düşüncelerle değil, bedenle, doğayla, gerçeklikle kurulan ilişkilerle şekillenen bir yapı. Burada bedenlilik kavramı devreye giriyor. Bedenlilik, bireyin bedenine ilişkin farkındalığını, fiziksel varlığının sınırlarını ve bu varlık üzerinden dünyayla kurduğu ilişkiyi ifade ediyor. Felsefi temelleri fenomenolojiye dayanan bu kavram, özellikle Maurice Merleau-Ponty' nin çalışmalarıyla öne çıkıyor. Fransız filozof Ponty' ye göre insan, dünyayı yalnızca zihinsel süreçlerle değil, bedeni aracılığıyla da algılıyor ve deneyimliyor.

Ancak günümüz gençleri, dünyayla olan ilişkilerini çoğu zaman bedenleriyle değil, dijital ortamdaki avatarları aracılığıyla kuruyor. Bu durum, benlik algılarının zayıflamasına yol açıyor. Kendilerinin nerede başlayıp nerede bittiğini kestirmekte zorlanıyorlar. Hangi durumda sorumluluk taşıdıkları, hangi durumda taşımadıkları belirsizleşiyor. Sonuçta, kişisel sınırlar giderek bulanıklaşıyor. İşte tam da bu yüzden, bir çocuğun sosyal medyada başka birine kötü bir yorum yazması ya da bir akranını acımasızca alaya alması, ona göre büyük bir mesele olmayabiliyor. Çünkü karşısındaki kişinin duygusunu, yüzünü, tepkisini, yani insanlığını görmüyor. Bedenle, yüzle, gözle temas kurmadığı bir dünyada, empati kurmak da zorlaşıyor. Ve bu duygusal kopukluk, bazı durumlarda, dizide de gördüğümüz gibi, çok daha ciddi sonuçlara kadar varabiliyor.

Bedenin, Duyguların Ve Aklın Sınırlarını Öğretmeli

Psikolog Dr. Erdoğan Gültekin, anne babaların çocukların gerçeklikle yani gerçek hayatla ilişkisini hem duygusal hem sosyal hem de fiziksel olarak çok yönlü olarak kurması gerektiğine dikkat çekiyor. Gerçeklikle ilgili fiziksel deneyimlerin aynı zamanda beden algısını da ilgilendirdiğini vurgulayan Gültekin; “Böylece çocuk hem bedeninin, hem aklın hem de duyguların sınırlarını öğreniyor. Ve bu sınırlar içerisinde en doğru olana karar verebilme yetisi de olgunlaşma süreci ile eş zamanlı olarak gelişiyor.” diyor. Dr. Gültekin başka bir tehlikeye de dikkat çekerek; “Ergenlik dönemindeki bu kritik süreç kaçırılırsa, ileri yaşlarda bunun telafi edilmesi mümkün olmuyor.” diyor.

Peki ne yapmalı? Aileler bunun farkına varmalı ve bu yönde çocuğu desteklemeli. Erdoğan Bey' e göre; çocuğa seçme hakkı vermeli, ancak seçtiği şeyi neden seçtiğini, ona ne faydası olup olmadığını birlikte muhakeme etmeli, öğrendiklerini değerlendirmeli. Daha sonra çocuğu gerçek hayatla yüzleştirmeli ve gerçek hayattaki somut olgular üzerinden seçtiği şeyi test etme fırsatları vermeli.

Bunu basit bir örnekle şöyle somutlaştırabiliriz; çocuk bir müzik aleti çalmak istediğini söylediğinde, aile buna “Peki, hangisini çalmak istiyorsun ve neden onu seçiyorsun?” şeklinde yaklaşmalı. Diyelim ki çocuk gitarı seçti; burada aile hem onun bu seçimi neden yaptığını konuşmalı hem de bu seçimin ona ne kazandıracığını birlikte değerlendirmeli. Daha sonra çocuğa bu alanda bir deneme fırsatı tanınmalı. Örneğin bir süreliğine gitar kursuna gitmesine destek olunmalı. Çocuk bu süreçte gitar çalmanın sadece heves değil, emek, disiplin ve zaman gerektiren bir şey olduğunu da deneyimlemiş olur. Böylece bedenini (ellerini nasıl kullanacağını), duygularını (başarısızlıkla nasıl başa çıkacağını) ve zihnini (yeni bir beceri öğrenme sürecini) tanımış olur. Tüm bu süreç hem gerçeklikle yüzleşmeyi sağlar hem de karar verme, sorumluluk alma gibi üst düzey becerilerin gelişmesine katkı sunar.

Yasaklar Değil Süreklilik Taşıyan Rehberlik

Çocukların hem bedenlerini hem de duygularını tanımaları, gerçeklikle sağlıklı bir ilişki kurmaları için rehberliğe ihtiyaçları var. Bu rehberlik yalnızca aile ortamıyla sınırlı kalmamalı. Dijital çağda büyüyen çocukların karşılaştığı yeni tehdit ve fırsatlarla başa çıkabilmeleri için sosyal, kültürel ve ahlaki açıdan da desteklenmeleri gerekiyor. Bu noktada devreye eğitimciler ve rehberlik uzmanları giriyor. Gerek çevrim içi dünyaya karşı bilinçli bir duruş geliştirme, gerekse ahlaki pusula oluşturma konusunda farklı disiplinlerden uzmanların önerileri bu bütünsel yaklaşımı tamamlıyor.

Avustralya Sirius Koleji Rehberlik Uzmanı Ahmet G. Özkan, çevrim içi dünyaya karşı dengeli bir duruş benimsediğini dile getirerek; “Hayat tecrübem gösteriyor ki, çocuklar gerçek ile fantazi arasındaki ayrımı küçük yaşta öğrendiklerinde, sosyal medya kaynaklı tehditler büyük ölçüde etkisini yitiriyor.” diyor.

Kendisi de şiddet içeren filmler izlemekten hoşlandığını, fakat günlük hayatında ekran ile sokak arasındaki sınırı son derece net çizebildiğini ifade eden Özkan, tek başına içeriğin belirleyici olmadığını, asıl önemli olanın yorumlama biçimi olduğunu vurguluyor. Bu nedenle anne babaların ahlaki okuryazarlığı aktif biçimde beslemeleri gerektiğini söyleyen Özkan; “İlk yıllardan itibaren iletişimi açık tutun. Bir oyun seviyesinin onlarda ne hissettirdiğini, bir karakterin neden zalim davrandığını, hangi eylemlerin adil ya da adaletsiz olduğunu sorun. Bu tür yansıtıcı diyaloglar, sansasyonel algoritmaları ve aşırı söylemleri süzebilecek içsel bir pusula inşa eder.” ifadelerini kullanıyor. Bu yöntemin eleştirel düşünmeyi modelleyerek her klip ya da dijital içeriği gizli bir tehdide değil öğretici bir ana dönüştürdüğünü savunan Özkan, kapsamlı yasaklar değil süreklilik taşıyan rehberliğin, gençleri dijital âlemde özgüven, empati ve sağduyu ile yol almaya hazırladığına dikkat çekiyor.

Otokontrol Kabiliyetlerini Geliştirmeli

Norveç MentorUng Gençlik Derneği Koordinatörü Şahin Şentürk ise rehberlik anlayışlarının, gençleri sosyal medyadan uzaklaştırmak ya da bu alanlara yasaklar getirmek üzerine kurulmaması gerektiğini vurguluyor. Bunun yerine, gençlerin bu mecralarda manevi otokontrol becerilerini geliştirmelerini ve sosyal medyadan hem dünyevi hem de uhrevi anlamda fayda sağlamalarını hedeflediklerini ifade ediyor. Şentürk ayrıca; “Gerekli donanımlar kazandırılarak gençlerin, toplum içerisinde ve yalnızken İslam’ ın çizdiği sınırlar çerçevesinde kalabilmesini sağlamak, rehberliğin en önemli misyonudur.” diyor.

Misyon Verilmeli

Belçika Jet Gençlik Derneği Rehberlik Danışmanı Celil Temizer’ in görüşleri de bu yaklaşımı destekliyor. Temizer, dijital dünyanın olumsuz etkilerinden korunmanın ilk adımının, gençlerle haftada üç dört gün birlikte vakit geçirmeye imkân tanıyan etkinlikler düzenlemek olduğunu söylüyor. İkinci aşamada ise dört temel adım öneriyor: Gençlere güvenli dijital kaynaklar sunmak; bu kaynakları etkili bir şekilde tanıtmak ve faydalanmalarını sağlamak; geri bildirim almak ve son olarak dijital ortamlarda yayınlanmak üzere kaynak üretmeleri için onlara görevler ve misyonlar vermek.

Temizer, sosyal medya platformlarında gereğinden fazla vakit geçiren gençlerin ciddi sosyalleşme problemleri yaşadığına da dikkat çekerek; “Bu gençler insanlarla kontak kurmak, keyifli vakit geçirmek, insanlığa katkıda bulunacak bir projede yer almak gibi çok önemli şeylerden de uzak kalıyorlar.” ifadelerini kullanıyor. Temizer, belli periyotlarla gerçekleştirilen ve gençlerin yaşlılarıyla bir araya gelme fırsatı bulduğu rehberlik faaliyetlerinin, bu sorunların önünü aldığını vurguluyor.

Ebeveynler İçin Beş Çözüm Önerisi

Dijital medya kullanımını sınırlandırın: Çocukların ekran başında geçirdikleri süreyi sınırlayın. Hangi platformlarda vakit geçirdiklerini, kimlerle iletişim kurduklarını kontrol edin.

Dijital mahremiyet ve güvenlik eğitimi verin: Çocuklarınıza internette neyin paylaşılabilir olduğunu, neyin gizli kalması gerektiğini öğretin. Şifre güvenliği, kişisel verilerin korunması gibi konularda bilinç kazandırın.

Açık iletişim kurun ve güvenli alan oluşturun: Çocuğunuzun dijital dünyadaki deneyimlerini sizinle paylaşabileceği bir güven ortamı oluşturun. Yargılamadan dinleyin; onu anlamaya çalışın.

Eleştirel düşünceyi teşvik edin: Sosyal medyada gördükleri içerikleri sorgulamalarını sağlayın. Gerçek ve kurgu arasındaki farkı ayırt etmeyi öğretin.

Çevrim dışı alternatifler sunun: Ailece yapılabilecek dijital olmayan aktiviteler planlayarak çevrim dışı zamanları cazip hâle getirin.