

İÇİNDEKİLER



BAŞLARKEN...

11

Birinci Bölüm

DÜNYA, O ESKİ DÜNYA DEĞİL!

15

MODERN ÇAĞIN GÖRÜNMEYEN DÖNÜŞÜMÜ	17
SANAYİ TOPLUMUNDAN DİJİTAL TOPLUMA GEÇİŞ	20
HIZ ÇAĞINA İNAT YAVAŞ GELİŞEN İNSAN ZİHNİ	38
DİKKATİN PARÇALANMASI VE SÜREKLİ "UYARILMA" HÂLİ	42
AİLENİN DÖNÜŞÜMÜ: GENİŞ AİLEDEN ÇEKİRDEK AİLEYE GEÇİŞ	46

İkinci Bölüm

TİKTOK NESLİ NEDEN TÜREDİ?

49

DİJİTAL KÜLTÜR VE DİKKAT EKONOMİSİ	51
KISA VİDEO KÜLTÜRÜ VE DOPAMİN DÖNGÜSÜ	55
"HIZLI HAZ" BAĞIMLILIĞINI NASIL ANLARIM?	59
SABIR EŞİĞİNİN DÜŞMESİ VE "SIKILMA" İNTOLERANSI	63
SÜREKLİ KIYAS VE GÖRÜNÜR OLMA BASKISI	67
KİMLİK İNŞASININ EKRAM ÜZERİNDEN YAPILMASI	72
ALGORİTMANIN ÇOCUK PSİKOLOJİSİNE ETKİLERİ	76

Üçüncü Bölüm
ÇIPLAKLAR KAMPINDA MI YAŞIYORUZ?

81

MAHREMİYETİN ÇÖZÜLMESİ VE BEDENİN METALAŞMASI	83
MODERNLİK VE ÖZGÜRLÜK KAVRAMLARININ DÖNÜŞÜMÜ	88
“GÖRÜNÜR OLMAK” İLE “DEĞERLİ OLMAK” ARASINDAKİ KOPUŞ.....	95
SOSYAL MEDYADA BEDENİN TEŞHİR NESNESİNE DÖNÜŞMESİ.....	99
NEDİR BU MAHREMİYET DEDİĞİMİZ ŞEY?	102

Dördüncü Bölüm
ŞARKILARLA ÇOCUKLARI ZEHİRLEDİLER

109

MÜZİĞİN BİLİNÇ DIŞINA ETKİLERİ	111
TEKRARIN BİLİNÇ DIŞI ÜZERİNDEKİ GÜCÜ	115
KÜFÜR VE CİNSELLİĞİN NORMALLEŞMESİ	119

Beşinci Bölüm
OKULDA NE EKSİK NE FAZLA?

125

EĞİTİM SİSTEMİNDE OTORİTE, DEĞER VE ROL KRİZİ	127
ÖĞRETMENİN DEĞİŞEN ROLÜ	131
OTORİTER ÖĞRETMEN VE BASKICI ÖĞRETMEN	141
ÖNCE MÜFREDAT MI OLUŞTURALIM, İNSAN MI YETİŞTİRELİM?.....	148

Altıncı Bölüm
KUTSAL DEĞERLER NEREYE GİTTİ?

153

ESKİDEN “AYIP” OLANIN BUGÜN “NORMAL” OLMASI.....	155
NEREDE BU İYİ İNSANLAR?	160
AİLEDE DEĞER AKTARIMI NASIL OLUR?	166

SON SÖZ YERİNE...

173

**BU KİTAPTA GEÇEN
BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI
MERAK EDİYORSAN...**

176

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

179

BAŞLARKEN...



Bir çocuk okula giderken çantasını sırtına takar. Defterlerini, kalemlerini, belki en sevdiği silgisini koyar içine.

Ama çoğu anne-babanın fark etmediği bir şey daha vardır o çantada: Görünmeyen bir yük.

Bu yük ise kimi zaman korku, kimi zaman endişe, kimi zaman da “Bugün ne olacak” duygusu...

Çünkü artık çocuklar sadece ders öğrenmek için gitmiyor okula. Aynı zamanda sosyal bir mücadele alanının içine giriyorlar.

Bu mücadelenin adı “akran zorbalığı”.

Zorbalık dediğimiz şey, tek bir davranıştan ibaret değildir. Bir çocuğun başka bir çocuğa bağırması, itmesi, eşyasını alması açık bir zorbalık örneğidir. Hatta alay etmek, lakap takmak, dışlamak, yok saymak, grup kurup birini yalnız bırakmak, sosyal medyada küçük düşürmek, mesaj gruplarından bilinçli şekilde çıkarmak... Bunların hepsi zorbalığın farklı yüzleridir.

Bugünün dünyasında zorbalık sınıfın dört duvarı arasında kalmıyor. Eve kadar geliyor. Telefonun içine giriyor. Çocuğun yatağına kadar uzanıyor... Eskiden okul çıkışında biten şey, artık gece uyuyana kadar devam edebiliyor.

Dünya genelinde yapılan araştırmalar, bu sorunun ne kadar yaygın olduğunu açıkça gösteriyor. UNESCO'nun 2019 yılında yayımladığı rapora göre, dünya genelinde öğrencilerin yaklaşık %32'si en az bir kez akran zorbalığına maruz kalıyor. “World Health

Organization (WHO)” verilerine göre ise Avrupa bölgesinde her üç çocuktan biri hayatının bir döneminde zorbalık deneyimi yaşıyor.

Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer bir tabloyu işaret ediyor. Millî Eğitim Bakanlığı ve üniversitelerin ortak yürüttüğü araştırmalarda, öğrencilerin yaklaşık %20 ile 25’inin düzenli olarak zorbalığa maruz kaldığı, önemli bir kısmının da zorbalığa tanık olduğu görülüyor.

Bu şu anlama geliyor:

Her sınıfta, her okulda, her mahallede bu hikâyeden bir parça var. Ve ne yazık ki bu artık soyut bir risk değil, somut bir gerçeklik.

Çok yakın bir tarihte (14 Nisan 2026) Şanlıurfa’nın Siverek ilçesinde bir genç, okulun içine girerek ateş açtı. O saldırıda on altı kişi yaralandı. Henüz olayın şoku atlatılamamışken, aradan sadece saatler geçmişken, bu kez Kahramanmaraş’ta bir ortaokulda benzer bir dehşet yaşandı. Okulun içinde açılan ateş sonucu öğrenciler hayatını kaybetti, çok sayıda çocuk yaralandı. Olayın en sarsıcı tarafı ise saldırganın yine bir çocuk olmasıydı. Bakın, bu iki olayın arasından geçen süre, anne-babaların “Bu bize olmaz” diyebileceği kadar uzun bir süre değildi.

İşte bu yüzden mesele artık “Zorbalık var mı yok mu?” meselesi değil.

Mesele şu: Biz çocuklarımızı nasıl bir dünyaya hazırlıyoruz?

Çünkü bugün çocuklar sadece alay edilmekle, itilip kakılmakla karşı karşıya değiller. Bugünün zorbalığı, bu davranışları çoktan aşmış durumda. Öfkenin kontrol edilemediği, duyguların yönetilemediği, sınırların silikleştiği bir iklimin içinde büyüyorlar.

Ve bu iklimde güçlü olabilen, hayatta kalabilen tek bir çocuk tipi var: Kendini tanıyan, duygusunu yönetebilen ve gerektiğinde yardım isteyebilen çocuklar.

Peki neden?

Neden bazı çocuklar hedef oluyor da bazıları olmuyor?

Bu sorunun cevabı tek bir yerde değil. Hem toplumun dönüşümünde hem de çocuğun iç dünyasında saklı.

İçinde yaşadığımız çağ, görünmeyen bir hızı beraberinde getirdi. Her şey hızlı. İletişim hızlı, tüketim hızlı, duygular hızlı... Ama insan zihni bu hızda gelişmiyor. Çocukların duygusal gelişimi hâlâ yavaş, hassas ve zamana ihtiyaç duyan bir süreci kapsıyor. Bu hız farkı, çocukların iç dünyasında bir dengesizlik oluşturuyor.

Bir diğer mesele ise sürekli uyarılma hâli.

Ekranlar, bildirimler, kısa videolar, hızlı geçişler... Beyin sürekli tetikte. Bu durum empatiyi zayıflatıyor. Çünkü empati, yavaşlamayı gerektirir. Karşıdaki çocuğun yüzüne bakmayı, onu hissetmeyi, onun yerine kendini koymayı gerekli kılar. Sürekli uyarılan bir zihin, bunu yapmakta zorlanır.

Aile yapısındaki değişim de önemli bir etken.

Eskiden geniş aile içinde büyüyen çocuk, farklı yaş gruplarıyla ilişki kurmayı öğrenirdi. Sabretmeyi, beklemeyi, paylaşmayı deneyimleyerek kazanırdı. Bugün birçok çocuk daha sınırlı bir sosyal çevrede büyüyor. Bu da sosyal becerilerin gelişimini etkileyebiliyor.

Bir de normalleşen davranışlar var.

Eskiden “ayıp” diye tanımlanan bazı davranışlar, bugün “şaka” ya da “eğlence” adı altında kabul görebiliyor. Alay etmek, küçük düşürmek, sert konuşmak... Bunlar bazen komik bulunuyor. Çocuklar da gördüklerini taklit ediyorlar.

Şimdi gelelim en zor soruya:

“Neden benim çocuğum daha çok hedef oluyor?”

Bu noktada dürüst bir yerden bakmak gerekiyor. Zorbalığa uğrayan çocukların bazı ortak özellikleri olduğunu gösteren çalışmalar var. Bu çocuklar genelde daha içe dönük, daha hassas, çatışmadan kaçınan, kendini savunmakta zorlanan çocuklar oluyor. Sosyal gruplara dâhil olmakta zorlanabiliyorlar. Beden dilleri daha çekingen olabiliyor. Göz teması kurmaktan kaçınabiliyorlar.

Bu özellikler “zayıflık” demek değildir. Ama zorbalık yapan çocuklar, bu özellikleri “kolay hedef” olarak algılayabiliyor. Bazı durumlarda ise fark edilmeden verilen mesajlar etkili oluyor. Çocuk, evde sürekli uyarılan, eleştirilen ya da bastırılan bir ortamda büyüyorsa dış dünyada kendini ifade etmekte zorlanabiliyor. İçinde biriken duygular, dışarıda savunmasızlık olarak görünebiliyor.

Zorbalık olayına başka bir açıdan bakmak gerekirse, zorbalık yapan çocukların da kendi hikâyeleri var. Güçlü görünmeye çalışan, kontrol ihtiyacı hisseden, kendi içinde öfke biriktiren çocuklar... Bu çocuklar, o gücü başka bir çocuk üzerinden kurmaya çalışıyor.

Yani aslında ortada iki yara var: Biri görünür, biri gizli.

İşte bu kitap, bugün artık “gizli” olmaktan çıkıp, şakır şakır kanayan o yaraların hem sebeplerini bulmak hem de çözümlerini işaret etmek için yazıldı. Gidişin sağlıklı olmadığını fark edip “Peki, ne yapabiliriz?” diye soranlar için kaleme alındı.

Çünkü ortak bir duamız var: Çocuklarımızı korumak istiyoruz. Ama onları fanusun içine koyamayacağımızı da biliyoruz. Demem o ki onları hayata hazırlamamız şart.

Ama nasıl?

Çocuklarımıza vurup kırmayı öğreterek mi?

“Sana vurana, sen de çak bi tane!” diyerek mi?

Yoksa zorbaların eline yem ederek mi?

Hayır, hiçbiri değil.

Çok daha sağlıklı bir yol var var.

Hazırsanız zorbalar çağında, zorbalamayan ve zorbalanmayan çocuklar yetiştirmenin yollarını anlatmaya başlıyorum.

Vira bismillah...

Abdulkaki Altunay

Çorum, 2026



BİRİNCİ BÖLÜM

**DÜNYA, O ESKİ
DÜNYA DEĞİL!**

MODERN ÇAĞIN GÖRÜNMEYEN DÖNÜŞÜMÜ



Bir ocuĐun dñnyası, onun doğduğu evle başlar ama orada bitmez. Sokakla genişler, okulda şekillenir, arkadaşlarla anlam kazanır.

Bugün ise buna bir şey daha eklendi: Ekran.

Artık çocuklar yalnızca yaşadıkları mahallede büyümüyor. Aynı anda dñnyanın içinde de büyüyorlar. Ve bu dünya, bizim büyüdüğümüz dünya değil.

Bir zamanlar hayat daha yavaştı. Beklemek, sabretmek, sıkılmak hayatın doğal parçalarıydı. Bir çizgi filmi izlemek için saatini beklersin. Bir arkadaşını görmek için kapısını çalarsın. Bir şeyi öğrenmek için uğraşırısın. Şimdi ise her şey çocukların elinin altında. Bir tuşla her şeye ulaşabiliyorlar.

Ama burada önemli bir şey var. Hayat hızlandı fakat insan aynı hızda değişmedi.

Beyin, özellikle çocuk beyni, hâlâ eski ritminde gelişiyor. Duygular hâlâ zaman istiyor. Sabır hâlâ öğrenilmesi gereken bir beceri. Ama çocuk, sabretmeyi öğrenmeden “anında elde etme” kültürünün içine doğuyor.

Bir çocuk düşünün. Elinde tablet var. Bir videoyu izliyor. Beş saniye sonra sıkılıyor, diğerine geçiyor. Sonra bir diğerine... Zihin sürekli hareket hâlinde. Sürekli bir uyarı akışı...

Araştırmalar gösteriyor ki, kısa video içeriklerine yoğun maruz kalan çocuklarda dikkat süresi belirgin şekilde azalıyor. “American Psychological Association (APA) ve Common Sense Media” raporları, çocukların ekran karşısında geçirdiği sürenin son on yılda ciddi şekilde arttığını ve bunun dikkat, dürtü kontrolü ve sabır üzerinde etkili olduğunu ortaya koyuyor.

Bu durum, çocuğun dünyayı algılama biçimini değiştiriyor. Artık çocuk, yavaş olanı zor, beklemeyi gerektiren her şeyi ise sıkıcı buluyor. Bu da bizi “sürekli uyarılma hâli” denen başka bir meseleye götürüyor.

Bir çocuğun zihni hiç bu kadar dolu olmamıştı. Bildirimler, mesajlar, videolar, oyunlar... Zihin dinlenmeye fırsat bulamıyor. Oysa duyguların işlenebilmesi için boşluk gerekir. Sessizlik gerekir. Bugün birçok çocuk sıkılmayı bilmiyor. Çünkü sıkılmak, artık tolere edilemeyen bir duygu hâline geldi. Sıkılan çocuk hemen ekran istiyor. Ekran verilmediğinde huzursuzluk başlıyor. Bu durum zamanla bir eşik oluşturuyor. Çocuk, düşük uyarana tahammül edemez hâle geliyor.

Bu sadece bireysel bir mesele değil. Bu bir çağ meselesi.

Aynı dönüşüm aile yapısında da yaşanıyor. Bir zamanlar evler kalabalıktı. Aynı çatı altında büyükanneler, dedeler, amcalar, halalar... Çocuk, farklı yaş gruplarıyla ilişki kurarak büyürdü. Bir büyükten saygıyı, bir akrandan paylaşmayı, bir küçüğe karşı sorumluluğu öğrenirdi. Bugün ise aileler küçüldü.

Anne, baba ve çocuk...

Bu yapı, bazı açılardan rahatlık sağladı. Ama bazı şeyleri de eksiltti. Çocuk artık daha az sosyal geri bildirim alıyor, daha az bekliyor, daha az uyum sağlamak zorunda kalıyor.

Bir anne şöyle anlatıyordu: “Çocuğum evde çok rahat. Ama okula gidince en küçük bir uyarıya bile tahammül edemiyor.”

Bu cümle aslında bir dönüşümün özeti niteliğinde. Evde merkez olan çocuk, dış dünyada uyum sağlamakta zorlanıyor.

Bir başka değişim de değerler alanında yaşanıyor. Eskiden bazı davranışlar “ayıp” olarak tanımlanırdı. Büyükle konuşma şekli, oturuş kalkış, kullanılan dil... Bunların hepsi bir sınır çizer, saygı çerçevesinde ilerlerdi. Bu sınırlar her zaman doğru uygulanmazdı ama neticede bir çerçeve vardı. Bugün o çerçeve büyük ölçüde silikleşti. Sosyal medyada dolaşan içeriklere baktığımızda bunu açıkça görüyoruz. Küfürlü konuşmalar, alaycı dil, küçük düşürücü mizah... Bunlar artık eğlence olarak sunuluyor. Çocuk da bunu izliyor, öğreniyor ve uyguluyor.

Geçtiğimiz yıllarda Türkiye’de bazı okullarda çekilen görüntüler gündeme geldi. Öğrencilerin öğretmenleriyle alay ettiği, sınıf içinde birbirlerini hedef aldığı videolar... Bu görüntüler kısa sürede yayıldı ve normalleşti. Kimse dönüp şunu sormadı: “Bu çocuklar bu dili nereden öğrendi?”

Çünkü cevap aslında ortada. Çocuk gördüğünü yapar, duyduğunu tekrar eder, maruz kaldığını normal kabul eder. Modern çağın en büyük dönüşümü belki de burada. Kötü olanın görünürlüğü arttı. Ve görünür olan, zamanla sıradanlaştı.

Bugün bir çocuk için zorbalık, bazen oyun gibi başlıyor. Bir şaka gibi... Ama sınır çizilmediğinde o şaka, bir başkasının hayatında derin bir yaraya dönüşebiliyor.

Bu yüzden bu bölümün temel sorusu şu: Dünya bu kadar değişti diyoruz madem, peki biz çocuk yetiştirme biçimimizi ne kadar değiştirdik? Çünkü eski dünyanın kurallarıyla, yeni dünyanın çocuklarını korumak artık mümkün değil. Ve bu dönüşümü görmeden, çocuğumuzu korumamız da mümkün değil.

Şimdi gelin, değişim alanlarını ve bu alanlarda neler yapabileceğimizi adım adım konuşalım...

SANAYİ TOPLUMUNDAN DİJİTAL TOPLUMA GEÇİŞ



Bir zamanlar hayatın ritmini makineler belirlerdi. Fabrika düdüğü çaldığında gün başlar, yeniden çaldığında ise biterdi. İnsanlar sabah evden çıkar, akşam dönerdi. İş belliydi, sınırlar belliydi, roller daha netti. Çocuk da bu düzenin içinde büyüdü. Babasının işe gidişini izler, annesinin ev içindeki emeğini görür, hayatın bir akış içinde ilerlediğini hissedirdi.

Bugün o düdük sustu. Yerine görünmeyen bir sistem geldi. Ekranlar... Algoritmalar... Sürekli akan bir veri trafiği...

Artık hayatın ritmini makineler değil, ekranlar belirliyor. Ne zaman uyanacağımızı bile telefonun ışığı söylüyor bize. Sanayi toplumunda “üretim” merkezdeydi, dijital toplumda ise “dikkat” merkezde. Eskiden “güçlü olan, çok üreten insan” idealdi. Bugün “dikkati tutabilen insan” ideal. Bu değişim çok sessiz gerçekleşti ama etkisi derin oldu.

Bir baba düşünün. Eskiden işten geldiğinde yorgundu ama zihni evdeydi. Çocuğuyla konuşur, sofraya oturur, bir hikâye anlatırdı. Bugün ise fiziksel olarak evde ama zihni başka yerde. Elinde telefon, bir şeylere bakıyor. Çocuk onun yanında ama onunla değil.

Bir çocuk düşünün. Eskiden canı sıkıldığında sokağa çıkardı. Bir oyuna dâhil olurdu, bir arkadaş bulurdu, bir çözüm üretirdi. Şimdi sıkıldığında ekran açıyor, sorun çözmek yerine uyarı arıyor.

Bakın size çocukluğumuzdan bir ses hatırlatayım:

“Pabucu yarım, çık dışarıya oynayalım...”

İşte her çocuğun arkadaşı tarafından çağırılan bu çağrı, sokağın sesiydi. Oyunların, çocukluğun, dizleri kanatmanın, toprak arsalar da yapılan maçların, çıkılan ağaçların sesiydi. Şimdi bu sesin yerini dijital oyunların polifonik çığlıkları aldı.

Bu küçük gibi görünen farklar, aslında büyük bir dönüşümün işaretleri. Çünkü çocuk artık hayatı deneyimleyerek değil, izleyerek öğreniyor.

Bu geçişin en önemli sonuçlarından biri şu oldu:

Gerçek hayat ile dijital hayat arasındaki sınır bulanıklaştı. Bir çocuk, sosyal medyada gördüğü bir davranışı gerçek hayata taşıyabiliyor. Bir içerikte izlediği alaycı dili arkadaşına uygulayabiliyor. Çünkü onun için bu iki dünya artık ayrı değil.

Son birkaç yıl içerisinde, okullarda öğrencilerin birbirlerini hedef aldığı, şiddet gösterdiği, güya boğazını sıkarak şakalaştığı görüntüler hızla yayıldı. Bu görüntüler bir süre sonra sıradanlaştı. Oysa bu davranışlar, dijital kültürün gerçek hayata taşınmasının bir sonucuydu. Dijital dünya, çocuğa şunu öğretiyor:

“Hızlı ol!”

“Dikkat çek!”

“Fark edil!”

Ama şunu öğretmiyor:

“Sabret!”

“Dinle!”

“Empati kur!”

İşte tam olarak sorunlar burada başlıyor. Çünkü zorbalık, çoğu zaman empati eksikliğinden beslenir. Bir çocuk karşısındaki çocuğun ne hissettiğini durup düşünmezse, onu incitmek daha kolay hâle gelir.

Sanayi toplumunda çocuk, sınırları daha erken öğrenirdi. Zaten hayatın kendisi doğal bir biçimde çocuğa sınır koyardı. Beklemek zorundaydı. Paylaşmak zorundaydı. Kurallara uymak zorundaydı. Dijital toplumda ise sınırlar daha esnek. İstediyin zaman gir, istediğin zaman çık. İstediyini izle, istemediyini geç. Bu özgürlük, sınır bilinci gelişmemiş bir çocuk için zorlayıcı bir alana dönüşebiliyor.

Bu dönüşümü durduramayız. Ama bu dönüşümün içinde çocuğumuzu kaybetmemek mümkün.

Peki, ne yapalım?

1. Ekranı yasaklamak değil, anlamlandırmak

Birçok anne-baba için ilk refleks nettir: “Telefonu bırak”, “Tableti kapat”, “Yeter artık”. Bu cümleler çoğu zaman iyi niyetle kurulur. Ama çocuk için anlamı farklıdır. Onun dünyasında ekran, yalnızca bir araç değildir. Eğlence, arkadaşlık, merak, kaçış, bazen de rahatlama alanıdır. Bu yüzden ekranı bir anda kesmek, çocuğun elinden sadece bir cihaz almanın çok ötesine geçer. Bunu yapmak çocuğa, onun kurduğu bir dünyayı aniden kapatmak gibi hissettirir.

Burada asıl mesele şudur: Çocuğun ekranla kurduğu ilişkiyi değiştirmek.

Çünkü ekranın kendisi sorun değildir. Ekranın nasıl kullanıldığı belirleyicidir. Bir çocuk düşünün. Elinde telefon, bir video izliyor. Videoda biri arkadaşına şaka yapıyor gibi görünüyor. Ama aslında alay ediyor, küçük düşürüyor. Çocuk gülüyor. Çünkü bağlamı çözemiyor. Orada neyin yanlış olduğunu fark edemiyor.

İşte tam bu noktada ebeveyn olarak devreye girip yanına oturursun. Videoyu birlikte izlersin. Sonra sakın bir sesle sorarsın:

“Bu sana komik mi geldi?”

Çocuk büyük ihtimalle “evet” diyecektir.

Sonra devam edersin:

“Peki bu sana yapılıysaydı yine güler miydin?”

İşte o an bir şeyler değişir. Çocuk düşünmeye başlar. Ekranı kapatmak yerine, ekranın içindeki anlamı açarsın. Bu çok kıymetli bir beceridir. Böylece çocuk, gördüğünü sorgulamayı öğrenir.

Bir başka sahne düşünelim...

Çocuk odasında, kulaklık takmış, kısa videolar arasında hızlı hızlı geçiş yapıyor. İçeri giriyorsun. Bu durumda “Kapat şunu” demek kolaydır. Ama bu cümle çoğu zaman çatışma doğurur. Onun yerine yanına otur. “Ne izliyorsun, bana da gösterir misin?” de. Çocuk şaşırır. Çünkü yargılanmayı beklerken merakla karşılaşır. Sonra birlikte izlersiniz. Bir video biter, diğerine geçer. Bir süre sonra ona şunları sorabilirsin:

“Bu videoyu neden beğendin?”

“Bu kişi sana nasıl hissettirdi?”

“Bu gerçek hayatta olsa sence ne olurdu?”

Bu sorular çocuğu rahatsız etmez ama düşünmeye iter. Zamanla çocuk, kendi kendine sormaya, düşünmeye başlar. İşte amaç tam olarak budur: Ekranı kapatmayı değil, anlamayı öğretmek.

Peki bunu günlük hayatta nasıl uygulayabiliriz?

• ***Birlikte izleme alışkanlığı oluşturmak***

Çocuğun izlediği içeriklerin bir kısmını birlikte izleyin. Bu, denetim değildir; eşlik etmektir.

Haftada birkaç gün, kısa bir süre bile yeterli.

Önemli olan şu mesajı vermek: “Senin dünyan benim için önemli.”

• ***Yargılamak yerine merak etmek***

“Bu ne saçma şey” dediğiniz anda çocuk kapanır. Ama “Bu videoda ne hoşuna gitti?” dediğinizde açılır. Aradaki fark, ilişkinin yönünü belirler.

• ***İçerik üzerinden değer konuşmak***

Bir sahne izlediniz. Biri arkadaşını itiyor, dalga geçiyor. Şöyle diyebilirsiniz:

“Bazen insanlar komiklik yapayım derken bir başkasını incitebiliyor. Sence bu doğru mu?”

Bu cümle, çocuğa doğrudan bir şeyler öğretmez ama düşündürür.

• ***Gerçek hayatla bağlantı kurmak***

“Bunu okulda biri yaparsa ne hissederdin?”

“Senin arkadaşın böyle bir şeye maruz kalsa ne yapardın?”

Bu sorular, ekran ile gerçek hayat arasındaki köprüyü kurar.

• ***Alternatif sunmak ama zorlamamak***

“Ekranı kapat” dediğinizde yerine bir şey koymazsanız, çocuk tekrar ekrana döner. Ama şöyle dersiniz durum değişir:

“Birlikte bir şey yapalım mı? Bir oyun oynayalım, yürüyüşe çıkalım.”

Bu bir davettir.

• ***Ekran süresini birlikte belirlemek***

Kuralları tek taraflı koymak yerine çocuğu sürece dâhil edin.

“Günde ne kadar ekran süresi sana iyi gelir sence?”

“Bunu birlikte planlayalım mı?”

Çocuk sürecin parçası olduğunda kurala uyma ihtimali artar.

• ***Kendi ekran kullanımınıza dikkat etmek***

Çocuk şunu çok iyi görür: Sen telefondaiken ona “bırak” diyorsan, bu inandırıcı olmaz.

Ama ekranı kenara bırakıp, kitabı eline aldığında çocuk bunu model alır.

2. Sıkılmasına izin vermek

Bir çocuk “Anne sıkıldım” dediğinde birçok evde aynı şey olur. Hemen bir çözüm aranır. Bir oyuncak çıkarılır, bir etkinlik önerilir, en olmadı ekran verilir. Ama o cümlenin içinde aslında çok kıymetli bir fırsat vardır. Zira sıkılmak, zihnin boş kalması değildir. Zihnin kendi kendine çalışmaya başladığı andır.

Eskiden çocuklar daha çok sıkılırdı. Çünkü uyarı azdı, oyuncak sınırlıydı, ekran yoktu. Ama tam da bu yüzden oyun üretirlerdi.

Bir sopadan kılıç yapar, bir taşla oyun kurar, saatlerce hayal dünyasında dolaşırlardı. Bugünün çocukları sıkılmadan oyalanıyor. Ama oyalanmak ile üretmek kesinlikle aynı şey değil.

Sıkılan bir zihin, çözüm arar, bağlantı oluşturur, hayal kurar. Bu süreçte beynin özellikle “varsayılan mod ağı” dediğimiz sistemi aktifleşir. Bu ağ, kreatif düşünme, içgörü ve problem çözmeyle ilişkilidir. Sürekli uyarılan bir zihin ise bu alanı kullanamaz. Çünkü düşünmeye fırsat bulamaz.

Bir çocuk düşünün. Elinden tablet alındı. İlk birkaç dakika huzursuz. “Ne yapacağım şimdi?” duygusu var. Bu an, kritik bir eşıktir. Eğer bu noktada hemen devreye girerseniz, çocuk sıkıntıyı tolere etmeyi öğrenemez. Ama biraz beklerseniz, bir süre sonra odanın içinde dolaşmaya başlar. Bir şeylerle oynamaya çalışır. Sonra bir oyun bulur. İşte o an, zihnin kendi kendine üretmeye başladığı andır.

Bir anne şöyle anlatmıştı. “Oğlum sürekli ekran istiyordu. Bir gün vermemeye karar verdim. İlk yarım saat kriz gibiydi. Sonra odasına gitti. Bir süre sessizlik oldu. Merak edip baktım. Yastıklardan kale yapmış, kendi kendine oyun kuruyordu. O gün şunu anladım: Ben aslında onun sıkılmasına hiç izin vermemişim.”

Bu fark ediş çok kıymetlidir. Çünkü sıkılma toleransı gelişmeyen çocuk, hayatın doğal boşluklarına dayanamaz. Beklemek zor gelir. Çaba gerektiren işler sıkıcı gelir. Hemen sonuç almak ister. Bu da sabır eşiğini düşürür.

Bugün birçok çocuk “Hemen olsun” dünyasında büyüyor. Ama hayat “hemen olan” bir yer değil. Sıkılmak, çocuğu “gerçek hayatta” hazırlar.

Peki evde bunu nasıl destekleyebiliriz?

• **“Sıkıldım” cümlesini problem olarak görmemek**

Çocuk sıkıldığını söylediğinde hemen çözüm üretmek zorunda değilsiniz. “Bazen sıkılmak normal” demek yeterlidir. Ya da

annelerimizin eskiden dediği gibi, “Sıkı can iyidir, kolay çıkmaz” da diyebilirsiniz. Bu cümle, çocuğun duygusunu kabul eder ama çözümü ona bırakır.

- **Hemen alternatif sunmamak**

En sık yapılan şeylerden biri, sıkılan çocuğa hemen seçenek sunmaktır: “Boyama yap, legoyla oyna, kitap oku...”

Bu iyi niyetlidir ama çocuğun kendi çözümünü bulmasını engeller. Şöyle demek yeterlidir: “Biraz düşün bakalım, aklına ne geliyor?”

Bu küçük yönlendirme, zihni harekete geçirir.

- **Evde “boş zaman alanları” oluşturmak**

Her anı planlı olan çocuk, sıkılmayı öğrenemez. Günün belirli saatlerini “plansız zaman” olarak bırakmak önemlidir. Bu zamanlarda çocuk ne yapacağını kendisi belirler. Başta zorlanır ama zamanla alışır.

- **Oyuncak azaltıp, oyunu arttırmak**

Çok oyuncak, çok oyun anlamına gelmez. Aksine, fazla seçenek çocuğu pasifleştirir.

Daha az oyuncak, daha fazla hayal gücü demektir. Bir kutu, bir bez parçası, birkaç basit malzeme... Bunlar çocuğun kendi dünyasını kurmasına yeter.

- **Ekranı “sıkıntı giderici” olarak kullanmamak**

Çocuğa sıkıldığında ekran verilirse, çocuğun beyni şunu öğrenir: “Sıkıntı giderici = ekran”

Bu bağlantı çok hızlı kurulur. Böyle yapmak uzun vadede çocuğun kendi kendini regüle etme becerisini zayıflatır. Bunun yerine şöyle bir yaklaşım daha sağlıklıdır: “Ekran zamanı ayrı, sıkıldığın zaman ayrı.”

- **Sıkıntıya eşlik etmek ama çözmek**

Çocuk sıkıldığında yanında olmak önemlidir. Ama onun yerine çözüm üretmek değil, duygusuna eşlik etmek gerekir.

“Şu an sıkıldığını görüyorum.”

“Bazen böyle hissedebiliriz.”

Bu cümleler, çocuğun duygusunu düzenlemesine yardımcı olur.

• **Sabretmek**

Sıkılma anı, ebeveyn için de zorlayıcıdır. Çünkü çocuk huzursuz olur, mızızlanır, anne-babasını yorar.

Ama bu sürecin geçici olduğunu bilmek gerekir. Biraz sabır, büyük bir kazanım getirir. Sıkılan çocuk, kendiyi kalmayı öğrenir. Kendiyi kalabilen çocuk, hayatta daha az savrulur.

Ve belki de en önemlisi şu: Sıkılmayı bilen çocuk, eğlenmeyi gerçekten bilir. Çünkü eğlenceyi hazır bulmaz. Kendi üretir.

3. Ev içinde gerçek temas alanları oluşturmak

Aynı evde yaşamak, birlikte yaşamak anlamına gelmiyor artık. Bir salonda herkes var ama anne telefonda, baba bilgisayarda, çocuk tabletinde... Fiziksel olarak yan yanalar ama zihinsel olarak bambaşka yerlerdeler. Aynı mekân paylaşılırken, aynı hayat paylaşılmıyor.

İşte bu yüzden bugün çocukların en büyük ihtiyacı, daha fazla oyuncak ya da daha fazla etkinlik değil, “gerçek temas”. Gerçek temas, göz göze gelmektir. Dikkatini bölmeden dinlemektir. O an gerçekten orada olmaktır. Bir çocuk için en güçlü mesaj şudur: “Sen benim için önemlisin.” Bu mesaj sözle verilmez, davranışla verilir.

Bir baba akşam eve geliyor. Yorgun. Elinde telefon, bir yandan mesajlara bakıyor. Çocuk heyecanla bir şey anlatmaya başlıyor. Baba başını kaldırmadan “hı hı” diyor. Çocuk anlatmayı bırakıyor. Çünkü fark ediyor ki babası onu dinlemiyor.

Bir başka sahne... Aynı baba, eve geldiğinde telefonu bir kenara bırakıyor. Çocuğun yanına oturuyor. “Bugün okulda en çok ne hoşuna gitti?” diye soruyor. Çocuk anlatıyor. Baba dinliyor. Göz