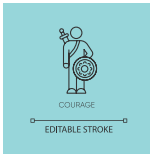




DENİZ ÇAKMAKKAYA  
UZMAN PSİKOLOG

# 65 yaş üstü kitle, dijital okuryazarlığa psikolojik olarak nasıl hazırlanır?

PANDEMİ KOŞULLARI, TOPLUMDA YERLEŞMİŞ OLAN YAŞ TEMELLİ AYRIMCILIĞI DAHA DA GÖRÜNÜR KILDI. TEMEL SORUNLARI YAŞ DEĞİL, YAŞLA İLGİLİ ALGILAR OLUŞTURUYOR. SOSYAL HAYATA KATILIMIN HER ZAMANKİNDEN DAHA ÖNEMLİ OLDUĞU BUGÜNLERDE, 65 YAŞ VE ÜSTÜNÜ TOPLUMUN DIŞINA İTEN OLUMSUZ ATIFLAR YERİNE FİZİKSEL, RUHSAL VE BİLİŞSEL İYİLİK HALLERİNİ GÜÇLENDİRECEK DESTEK SİSTEMLERİN KURULMASINA İHTİYAÇ DUYULUYOR. UZMAN PSİKOLOG DENİZ ÇAKMAKKAYA, YAŞLI KESİMİN DİJİTAL OKURYAZARLIK BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN AİLELERİN VE ÇEVREMİZDEKİ BİREYLERİN NE GİBİ ADIMLAR ATMALARI GEREKTİĞİNİ 6 ADIMDA ÖZETLİYOR:



## 01 | CESARETLENDİRİN

Yaşlanma çerçevesinde yaratılan önyargılar, kişilerde “benden geçti artık” gibi söylemlerle kendini gösterebilir. Bu tarz olumsuz kalıplar yerine “öğrenmenin yaşının olmadığı” gibi güçlendirici yaklaşımları benimsemek ve dijital dünyanın sağladığı avantajları anlatmak, 65 yaş üzeri kesimi bireysel bariyerleri aşmak için motive edebilir.



## 02 | İHTİYAÇLARINI BELİRLEYİN

İnternet uçsuz bucaksız bir dünya. Her şeyi bir anda sunmak yerine ihtiyacı olan uygulamaları kullanarak hayatlarını kolaylaştırmalarına destek olun. Pratik ve işine en çok yarayan adımlardan başlamak, yapabildikçe özgüvenlerini artıracaktır. Telesağlık, görüntülü konuşma ya da bankacılık sistemleri önceliğiniz olabilir.



## 03 | KİŞİSELLEŞTİRİN

Teknolojik aletler de yaşlılar üzerinde “bozacağım” kaygısı oluşturabilir. El titremesi, görme, duyma problemleri gibi bazı fiziksel engeller de bu düşünceyi pekiştirebilir. Oysa bilişsel ve fiziksel durumlarına uygun teknolojilerin kullanım kolaylığı onları şaşırtabilir. Kullandıkları cihazlarda kendilerini konforlu hissetmeleri için onlara uygun kişiselleştirmelerin yapıldığından emin olun.



## 04 | SADELEŞTİRİN

Öğrenme hızını ve şeklini gözlemleyin. Karmaşık bir anlatımdan kaçının. Anlatılacaklarınızı acele etmeden, sade bir dille anlatmak, maddeleştirmek, yazmak, çizerek görselleştirmek öğrenmelerini ve uygulamalarını kolaylaştıracaktır.



## 05 | SABIRLI OLUN

“A harfi nerede?” gibi sorulara cevap vermeye ve defalarca aynı şeyi tekrar etmeye hazır olun. Hatırlamasını kolaylaştırmak için günlük hayattan örnekler vermeye çalışın. Pes etmeyin ve onun da pes etmesine izin vermeyin. Bu öğrenme sırasında katedeceği yolun, hayatının farklı alanlarında da iyileşmesine yardımcı olacağını unutmayın.



## 06 | GÜVEN VERİN

Söz konusu dolandırıcılık ve yalan haberler olunca, 65 yaş ve üstünün hedef olduğu aşikâr. Kişisel bilgilerini nasıl koruyacağını ve doğru kaynaklara nasıl ulaşacağını anlatın. Gözünü korkutmadan bilgi verin. Teknolojiyi kullandığında hayatının nasıl kolaylaştığını gördükçe kendine güveninin artacağını hatırlatın.