

Sevgili Veliler,

Covid- 19 salgını sebebiyle yaşamakta olduğumuz bu süreç bizi teknolojiyle daha iç içe bir hale getirmiştir. Bu dönemde özellikle çocuklarımızı teknolojinin zararlarından korumamız, hem kendimiz hem de çocuklarımız için teknolojinin aşırı kullanımının önüne geçmemiz gerekmektedir. Anne ve babalar olarak en büyük sorumluluk biz yetişkinlere düşmekte olup çocuklarımızın ekran (televizyon, internet, tablet, cep telefonu vb.) başında geçirdikleri süreyi ve maruz kaldıkları içerikleri kontrol altında tutmamız gerekmektedir. Çocuklarımızın ekran maruziyetini kontrol altına almak için dikkat etmemiz gereken bazı önemli noktalar bulunmaktadır.

Çocuklarınızın Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

0-3 Yaş Grubu Çocuklar

Bu dönemde beyin gelişimi çok hızlı ilerlemekte olup ekran maruziyeti beynin fiziksel yapısını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle;

1. Çocuklar işitsel, duygusal ve fiziksel anlamda desteklenmeli.
2. Çocukların farklı nesnelere keşfetmesine fırsat verilmeli.
3. Çocuklarla dil gelişimi için iyi bir iletişim kurulmalıdır.

! 3 yaşına kadar çocuklar ekrandan (Televizyon, tablet, bilgisayar, telefon vb.) uzak tutulmalı ve ekran başında vakit geçirmemelidirler.

3-6 Yaş Grubu Çocuklar

Bu dönemde Çocuğunuz televizyon seyrederken ya da bilgisayar, tablet vb başındayken mutlaka bir yetişkinin gözetiminde olmasına dikkat edin ve ona izledikleriyle ilgili sorular sorun.

Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zaman veya oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.

Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.

Kişiliğin ana hatlarının oluşması ve nesnelere arasındaki ilişkileri anlayabildiği bu dönemde çocuklar;

- Eşleştirme oyunları
- Yap-boz oyunları
- Sınıflandırma oyunları
- Hafıza oyunları
- Taklit oyunları oynayabilirler.

! 3-6 yaş grubu çocuklarınızın ekran maruziyeti en fazla 30 dakika olmalıdır ve ekran başında yalnız bırakılmamalıdır.

6 – 11 Yaş Grubu Çocuklar

Bu dönemde çocuğunuza çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille anlatın.

İzlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde konuşun çünkü çocuklar belirli dönemlerde bu karakterleri rol model alabilirler.

Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için “Sence bu programı yapanlar sana ne aldirmek istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz.

Çocuğunuzu kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.

Dil becerilerini, yaratıcılıklarını, matematik hafızalarını ve genel kültürlerini geliştirmek amacıyla;

- Rahatlatıcı melodi oyunları
- Kelime oyunları
- Problem çözme yeteneğini arttırıcı oyunlar
- Empati duygusunu geliştiren oyunlar oynayabilirler.

! Bu dönemde çocukların ekran maruziyeti en fazla 45 dakika olmalıdır ve ekran başında yalnız bırakılmamalıdır.

12 – 18 Yaş Grubu Çocuklar

Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin “Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?” vb gibi.

Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanları zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.

Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerine konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.

Önce siz örnek olun.

Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.

Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.

Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.

Televizyon, bilgisayara vb araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.

Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip seçenekler sunmaya çalışın.

Bilgisayar, tablet vb kullanımını disiplin aracı haline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğın hayatında çok daha fazla önem taşımaya başlar.

Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebileceği sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.

Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.

Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.

İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkansız olduğunu çocuğunuza anlatın.

Bu dönemde çocuğunuzun ekran maruziyeti 15 yaşında kadar 1 saat, 15 yaşından sonra ise günde en fazla 2 saat olmalıdır.

Kendimizi nasıl koruruz?

Eğer sizler de teknoloji kullanım saatlerinizi kontrol altına alamıyorsanız;

1. Teknolojik cihazları kullandığınız mekanları değiştirebilir ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırabilirsiniz.
2. Eğer bir teknolojik cihazın zararlı kullanıldığını düşünüyorsanız cihazı ortak kullanıma açabilir ve ailece kullanabilirsiniz.
3. Teknoloji kullanımının ardından evde bile olsanız zorunlu bir iş / faaliyet planlayabilir, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.
4. Salgından önce evde kaldığınız yapmak istediğiniz ancak vakit bulamadığınız yapamadığınızı düşündüğünüz işlerle / faaliyetlerle ilgili bir liste oluşturup sırayla listenizdeki iş / faaliyetleri yapabilirsiniz.
5. Evde yapabileceğiniz spor etkinliklerini araştırıp ailece evde spor yapabilirsiniz.