

TEKNOLOJİ YERİNDE YETERİNCE

Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası... Bugün birçok anne babanın, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süreyle ilgili bazı şüpheleri bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler.

Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir önemli husus ise çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin vermemektir. Bunun için çocuğun yaşına uygun olarak dinlediği müzikle dans ettirmek, ekranda görülen nesnelere adlarını tekrar ettirmek, dinlediği veya gördüğü şeyler hakkında yorum yaptırmak gibi etkinliklerle aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir.

Anne babalar, bilgisayar oyunlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun türü ve amacını ve çocuklarının bu oyunu ne kadar süre oynayacağını dikkate almalıdırlar. Oyunların mümkünse güvenilir sitelerden seçilmesine ve psiko-pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat etmelidirler.

ÇOCUĞU TÜM BAĞIMLILIKLARDAN KORUYAN ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- ✓ Güçlü ve pozitif aile bağları
- ✓ Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması
- ✓ Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
- ✓ Ebeveynlerin, çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları
- ✓ Ebeveynlerin, çocukları sorumluluk almaya teşvik etmesi
- ✓ Çocukların spor ve sanat faaliyetlerine yönlendirilmesi
- ✓ Bağımlılık yapan maddelerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirilmesi

ÇOCUĞUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİNDE DENGELİ KURMASINI İSTEYEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- ✓ Hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- ✓ Çocuğunuz televizyon seyredirken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- ✓ Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- ✓ Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun. Çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler. (Örneğin şiddet içeren çizgi film karakterlerini model alan bir çocuğun şiddete meyilli olması)
- ✓ Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.(Örneğin çizgi film karakterlerinin uçmasının, ölmemesinin gerçeği yansıtmaması)
- ✓ Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için "Sence bu programı yapanlar sana ne aldırıyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz. (Örneğin filmin bir sahnesinde karakterlerin cips yemeleri gösteriliyor. Bu sırada siz çocuğunuzla cipsin sağlığa zararları ve o filmde amacın o reklamla para kazanmak olduğu üzerine konuşabilirsiniz.)

- ✓ Çocuğunuzu kendi film veya oyun karakterlerini oluşturması için teşvik edin.
- ✓ 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.
- ✓ Çocuğunuzla televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirleyin fırsat buldukça bu etkinlikleri gerçekleştirmeye çalışın.
- ✓ Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.
- ✓ Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- ✓ 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.
- ✓ Çocuğunuzu kendini geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelere yöneltin.
- ✓ Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- ✓ Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona cazip gelecek seçenekleri sunmayı tercih edin.
- ✓ Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

Çocuklarınıza **DİKKAT** kuralını öğretin.

Doğrula: Çocuğunuza internetten edindiği her bilginin doğru olmadığını, bir bilgi öğrenince onun doğruluğunu başka kişilerden ve ya kitaplardan doğrulaması gerektiğini öğretin.

İnanma: Çocuğunuza internet ortamında insanları gerçekten tanımanın imkânsız olduğunu, internetteki insanlara inanmaması gerektiğini hatta tanımadığı insanlarla sohbet etmemesi gerektiğini öğretin.

Kabul Etme: Tanımadığı insanlardan gelen arkadaşlık tekliflerini, mesajları ve videoları kabul etmemesi gerektiğini öğretin.

Kişisel Bilgilerini Paylaşma: Çocuğunuza internet ortamında kimlik numarası, adres, okul, telefon, anne-baba adı, özel resim, özel video vb. bilgileri paylaşmaması gerektiği öğretin.

Ailene Anlat: Eğer internette bir kişi veya durum çocuğunuzu rahatsız ediyor veya üzüyorsa size anlatabileceğini öğretin.

Teknolojiyi olumlu kullan: Teknolojik aletleri kullanarak başkasına zarar vermemesi gerektiğini (argo kelimeler kullanmaması, başkalarının özel bilgi ve görüntülerini izinsiz paylaşmaması, başkalarını rahatsız edecek davranışlarda bulunmaması gerektiği vb.) öğretin.

**ÇOCUKLARINIZ SÖZLERİNİZİ DEĞİL
AYAK İZLERİNİZİ TAKİP EDER...
BIRAKTIĞINIZ İZLERE DİKKAT EDİN...**

Kaynakça: TBM Yeşilay Teknoloji bağımlılığı Kitapçığı

**MEHMET AKİF ERSOY İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİ?

0-3 yaş

Ekrandan
olabildiğince uzak
tutulmalıdır.

3-6 yaş

Günlük toplam
süre en fazla
20-30 dk.

6-9 yaş

Günlük toplam
süre en fazla
40-50 dk.

9-12 yaş

Günlük toplam
süre en fazla
60-70 dk.

12+ yaş

Günlük toplam
süre en fazla
120 dk.

