

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMINDA VELİLERE ÖNERİLER



*iyiden
yararlanın,
zararlıyı
sınırlayın*

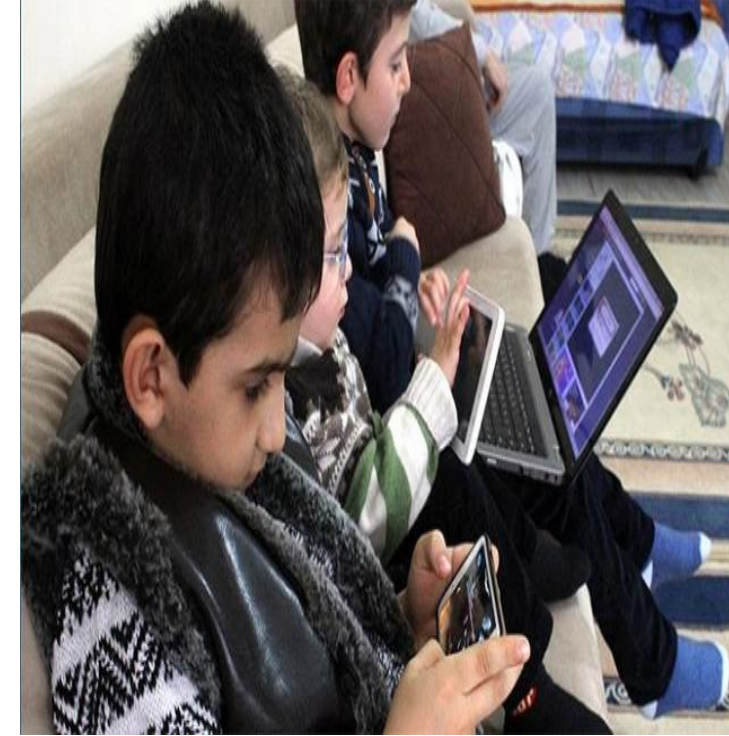
BIRAKIN SIKILSINLAR!

Sıkılma anları çocuklarımızın kendi kaynaklarına dönmesine ve kendilerini eğlendirmek için alternatifler yaratmalarına yol açar. Bu da sağlıklı bir çocukluk için gereklidir.

Kendi kendini eğlendirebilmek için yollar düşünmek sadece yaratıcılıklarını değil yılmazlıklarını ve sorun çözme kabiliyetlerini de arttırmayı sağlar.



Tüketim çılgınlığı (akıllı cihazlara sahip olma arzusunun teşvik edilmesi gibi) ve aktivite bolluğu (Daha çok internet oyunları, sosyal medya videolarıyla vakit geçirme vb.) da çocuklarımız için gereğinden fazla yapılandırılmış saatlerle dolu bir dünya yarattı. Çocuklar da çareyi sıkıntıyı dijital medyayla alt etmekte arıyor.



Ekran Süreleri!!!

18-24 aylık bebekler için ekranla tanışma mümkün. Şart değil ama bu tanışma olacaksa da sınırlı tutulması gerekiyor. Burada da kriter, ekrandaki içeriğin niteliği. Çocukların ekranla tanışması ne kadar geç olursa o kadar iyi.



2-5 yaş çocuklar günde en fazla 1 saat ekran başında bulunabilir. Yine kriter kaliteli içerik. Peki , nasıl anlayacağız kaliteli içeriği? İzleyeceğiz. Önce biz izleyeceğiz.

EKRAN PLANI OLUŞTURMAK

6 yaş ve üzerindeki çocuklar ile ergenler için pediatri akademisi somut saat sınırları(aşırı kısıtlayıcı tek taraflı kural koyma) yerine genel prensipler ortaya koyuyor. Malum , bu dönemde ekran zamanı artık ebeveyn kontrolünden ziyade çocuğun kontrolünde bir mesele. Öyle olunca da yapılması gereken çocukla birlikte bir "ekran zaman planı"oluşturmak“.



ÖNEMLİ!!!

Dijital medyayı çocukların hayatından tamamen çıkarmamız mümkün olmadığına göre ebeveynler olarak görevimiz bu riski minimize etmek fırsatları maksimize etmek. Bunu aktif arabuluculuk yoluyla başarabiliriz.



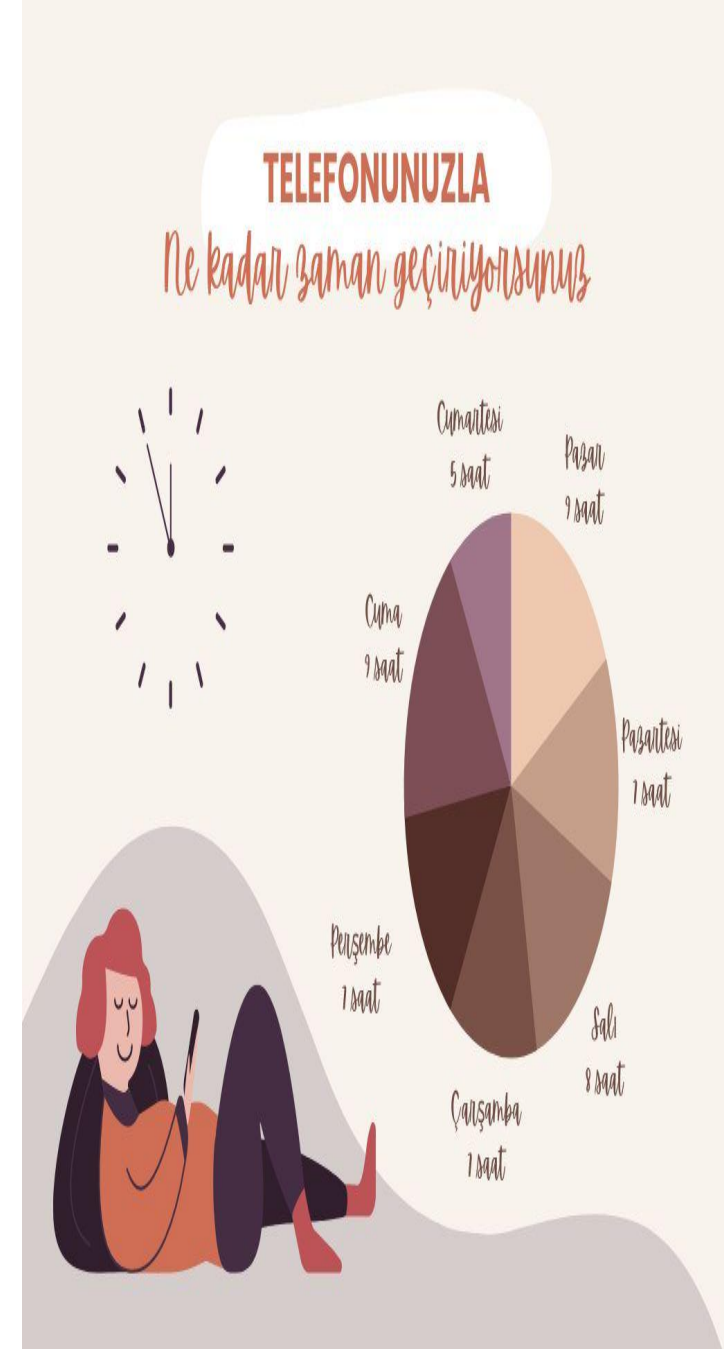
Peki nasıl aktif arabulucu olunur ???

0 halde şimdi çocuğumuzla birlikte hafta içi ve hafta sonu hangi saatlerde , hangi sürelerle ekrana ulaşacağını belirleyen bir sözleşme yapmanın tam zamanı!!!



Sözleşme Maddeleri

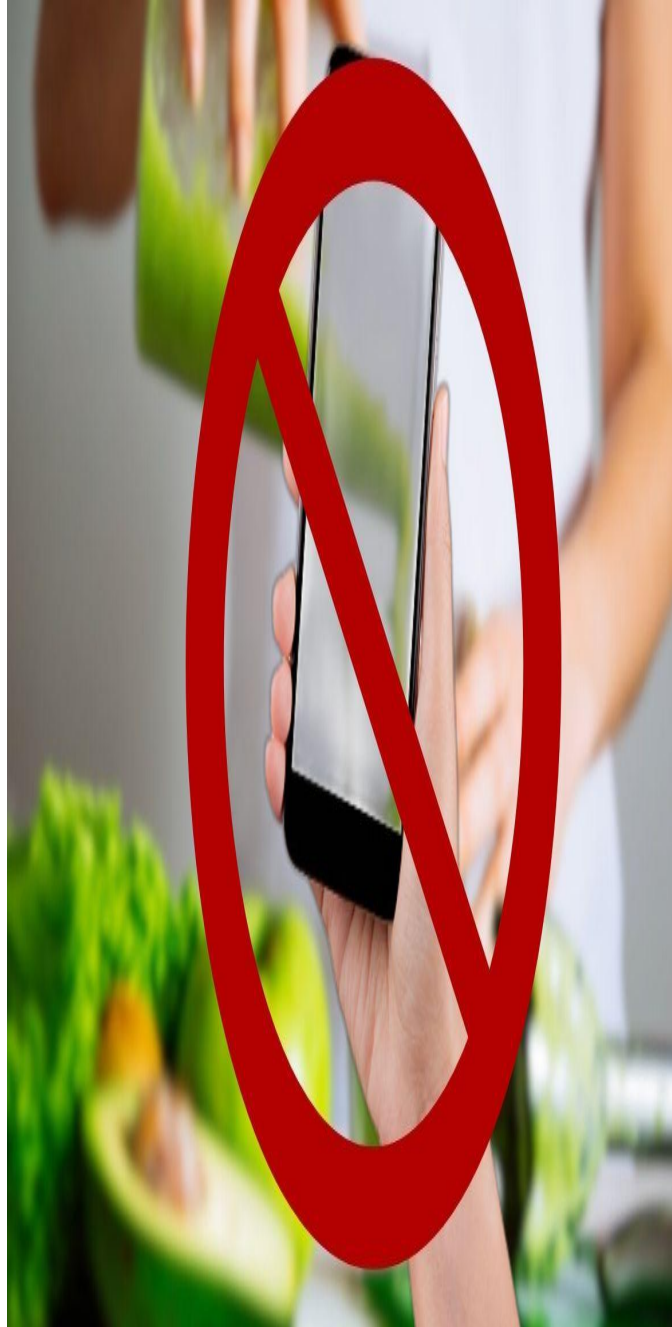
- Günde en az bir saat fiziksel aktiviteye ayrılmalı
- En az 8 saat uyku zamanı olmalı
- Çocukların yatak odasında televizyon olmamalı
- Uykudan bir saat önce tüm ekranlar kapatılmalı
- Ekransız zamanlar: tüm aile fertleri kahvaltı, öğlen yemeği ve en önemlisi akşam yemeğinde ekranları karartmalı
- Bu ekransız zamanların önceden belirlenmesine özen gösterilmeli
- Ekransız mekanlar. İmkan ölçüsünde evin bir odası ya da köşesi ekransız mekan olarak belirlenmeli.



Aile Boyu Teknoloji

Detoksu Yapalım!

Sıraladığımız tüm kurallar kağıt üzerinde güzel görünüyor olabilir. Uygulama aşamasına geçince zorlukları olabilir. Bu zorluklarla başa çıkmak için iki nokta çok önemli. İlk olarak bu kuralları çocuklarla müzareke etmek, ikna etmek. İkinci de bu kuralları tutarlılıkla devam ettirmek. Bir hafta uygulanıp ertesi hafta uygulanmayan, tutarlılıkla hayata geçmeyen kurallara zaten kural demiyoruz. Bir de elinden ekranı düşürmeyen ebeveynin bu kuralları uygulaması zor. O nedenle “ aile boyu teknoloji detoksu” önerilmektedir.



!!!Daha kaliteli çevrimiçi zamanlar için önerilen isimler instagram adresi.

Erkan Erkut

Acar Baltaş

SaniyeBencikKartal(akademisyenanne)

Nilüfer Devecigil

Müjdat Ataman

Şermin Yaşar(oyuncu anne)

Ayşe Bilge Selçuk

Yavuz Samur

Özgür Bolat

Yavuz Yiğit

Serkan Karaismailoğlu

Tuğba Coşkuner

Özge Selçuk Bozkurt

Yankı Yazgan

Rafadan tayfa/ hayatımız

teknoloji/youtube.com

FAZİLET DEMİRBAŞ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

