

Özellikle küçük çocukların dil gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Televizyon, tablet başında geçen çocukların konuşmasında gecikme görülebilmekte veya kelime dağarcığının zenginleşmesi engellenmektedir.



Anne Baba Olarak Ne Yapmalıyız?

Evde televizyon sürekli açık olmamalıdır. Hem aile içi iletişimin güçlenmesi, hem de yenilen yemeğin farkında olunması için özellikle yemek esnasında televizyon kapatılmalıdır.

Çocuğun yemek yemesi, sakince oturması için televizyon veya tablet araç olarak kullanılmamalıdır.

Özellikle küçük yaştaki çocukların kaslarını geliştirmeleri, enerjilerini atabilmeleri için ekran başında hareketsiz oturmaya değil, bol bol fiziksel aktiviteye ihtiyaç duydukları unutulmamalıdır.

Çocuğun televizyon izleyeceği zamanlarda eğitsel televizyon programları tercih edilmelidir. Eğitsel olsa dahi süre kısıtlaması olmalıdır.

Çocukların odalarına televizyon ve bilgisayar koymamalıdır. Bu elektronik aletlerin kullanımı ortak alanda sağlanmalıdır.

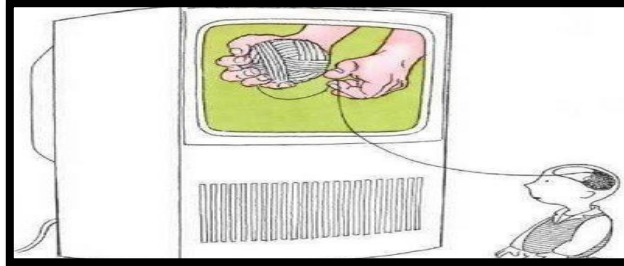
Mutlaka ama mutlaka süre sınırı getirilmelidir ve bu süre sınırı okul öncesi dönemde tablet, bilgisayar kullanımı için 15 dakika, televizyon için 30 dakika veya maksimum 1 saati geçmemelidir. Çocuk saatlerce televizyon önünde bırakılmamalıdır.

Çocuğun izlediği çizgi filmlerde, tablette / bilgisayarda oynadığı oyunlarda yanında bir yetişkin olmalıdır. Böylece olumsuz sahneler olursa o anda olumsuz sahne ile ilgili konuşulabilir ve çocuk televizyondan aldığı bilgiyi direkt doğru olarak etmez. Ancak çocuğu bir yetişkin olmadan ekranın başında bıraktığınızda tam olarak neye maruz kaldığını asla bilemezsiniz.

Çocuğa boş vakitlerinde ilgileneceği başka bir uğraş bulması konusunda yardımcı, olunmalıdır. Fiziksel oyunlar, yap-boz oynamak, yapı-inşa oyunları, çeşitli masa başı etkinlikleri (resim yapmak, oyun hamuru ile oynamak vb.), mutfakta ebeveynlerine yardımcı olması, yaşına göre verilecek küçük sorumluluklar, aile içinde herkesin gününün nasıl geçtiğiyle ilgili sohbet ortamı oluşturmak, kitap okumak boş vakitleri değerlendirmek için ideal uğraşlardır.

Çocuğun neleri seyredebileceği ve neleri seyredeyemeyeceği, hangi oyunları oynayabileceği önceden konuşulmalı ve bu konuda kararlı olunmalıdır. İzlediği çizgi filmlerin, oynadığı oyunların içeriği ile ilgili anne- babanın bilgi sahibi olması büyük önem taşımaktadır.

Uyumadan en az bir saat önce televizyon kapatılmalıdır.



Son olarak, çocuk için en büyük örneğin ebeveynleri olduğunu unutmamalıyız. Kısaca, biz günümüzün ne kadarını teknoloji kullanarak geçiriyoruz?

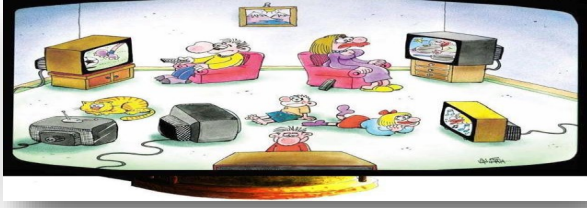


Konya Sel-Ram

SELÇUKLU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

VELİ BÜLTENİ

“ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ VE İNTERNET KULLANIMI”



Sevgili Veliler;

Günümüzde teknoloji, 7'den 70'e hepimizin hayatının olmazsa olmaz bir parçası fakat biliyoruz ki, kontrolsüz ve aşırı kullanımı hepimize, -özellikle çocuklara- hem fiziksel hem de psikolojik zararlar veriyor.

Sizin çocuğunuz da bıraksanız sabahdan akşama kadar bilgisayar oynar, televizyon izler, tablete bakar veya telefonla ilgilenir mi? Bunlardan biri gerçekleşmediğinde de evde huzursuzluk çıkıyor mu? O zaman gelin birlikte neler yapabileceğimize bir bakalım:

Ailenizin yeni üyesi teknolojiyi iyi tanıyın.

1. En az çocuğunuzu koruyacak kadar internet kullanmayı bilin: Sevgili ebeveynler, tüm elektronik aletleri doğru şekilde ve kontrollü kullanmak mümkün. Anne-baba olarak çocuğun kullanımını denetlemek, izlediği programların, çizgi filmlerin, oynadığı oyunların içeriğini bilmek ve daha çok eğitsel programlara yönlendirmek sizin sorumluluğunuzdadır. Nasıl ki çocuğunuzu yabancı birisiyle bir odada baş başa bırakmıyorsanız, elektronik bir aletle de baş başa bırakmamalısınız.

Zaman zaman çocuğu televizyonun başında bırakıp işlerini halletmeyi, dinlenmeyi tercih eden ya da "Ben tableti elinden alamıyorum ne yapayım?" diyerek çocukların kendi otokontrolünü sağlamalarını bekleyen ebeveynlere de sıklıkla rastlanmaktadır.

Ancak unutulmamalıdır ki okul öncesi dönemdeki çocuklar kendi kendilerini denetleyebilme, sınırlama getirme yeterliliğine sahip değildir.

2. İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun: Çağımızın teknoloji çağı olduğu muhakkak. Televizyon, tablet, bilgisayar, cep telefonu gibi elektronik aletlerin kullanımı da buna bağlı olarak oldukça artmış durumda. Birçok anlamda hayatımızı kolaylaştırdığı, özellikle bilgi edinme amaçlı kullanıldığında öğrenmeyi daha eğlenceli kıldığı, görsellerle desteklediği için öğrenilenlerin daha kalıcı olduğu elbette göz

ardı edilemez. Teknolojiyi kısıtlamak yerine çocuğumuz için uygun sürede en etkili şekilde teknolojiden yararlanmasını sağlamalıyız.

3. Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin: Çocuğumuza zengin uyarıcılarla dolu bir çevre sağlamalıyız. Kültür, sanat ve spor ile tanışabileceği fırsatlar sunmalıyız. Bu sayede televizyon, bilgisayar ve telefon tek uğraşı olmamış olur. Çocuğumuzun hayatında sosyalleşebileceği alanları arttırdıkça teknoloji kullanım isteği azalacaktır.

Olası Riskler ve Telikeler DİKKAT!!!

Ebeveynleri ile aktif olarak daha çok vakit geçirmesi gerekirken pasif bir etkinlik olan çizgi film izlemeyi tercih eden çocuklar dış dünya ile fazla etkileşime geçememektedir. Bu durum aile içi iletişimi de olumsuz yönde etkilemektedir.

Yaratıcı etkinliklerden uzaklaşmasına, hayal gücünün sınırlandırılmasına neden olabilmektedir.

Bilişsel fonksiyonlarına bağlı olarak dikkat ve konsantrasyon sorunları yaşamasına neden olabilmektedir. Ekrandaki görseller çok hızlı olduğu için yaptığı etkinliklerde, çalışmalarda sınırlı televizyon ve tablet kullanımı olan çocuklara göre daha çabuk sıkılmakta ve ilgisizleşebilmektedir; çünkü gündelik hayat hızlı hareket eden bir görselliğe sahip değildir.

Yorumlama ve düşünme yetisini kullanmayı da olumsuz yönde etkilemektedir.

Var olan gelişimsel korkularına ek olarak izlediklerinden, oynadığı oyunlardan etkilenen çocukların korkulu rüyalar, kabuslar görmesine, uyumakta zorlanmasına neden olabilmektedir.

Okul öncesi dönemdeki çocuk hayal ve gerçeği henüz ayırt edemediği için çizgi filmlerde veya oyunlardaki karakterlerden, şiddet ve saldırganlık içeren sahnelerden daha çok etkilenmektedir. Ayrıca bazı karakterlerin gerçek dışı özelliklerini de kendi yaşamında deneyimlemek istemesi, kendisini o karakter zannetmesi de çocuk için ciddi riskler içermektedir.

Mutlaka ama mutlaka süre sınırı getirilmelidir ve bu süre sınırı okul öncesi dönemde tablet, bilgisayar kullanımını için 15 dakika, televizyon için 30 dakika veya maksimum 1 saati geçmemelidir. Çocuk saatlerce televizyon önünde bırakılmamalıdır.

Çocuğun izlediği çizgi filmlerde, tablette/bilgisayarda oynadığı oyunlarda mümkünse yanında bir yetişkin olmalıdır. Böylece olumsuz sahneler olsa dahi çocukla o andaki olumsuz sahne ile ilgili konuşulabilir ve çocuk televizyondan aldığı bilgiyi doğru olarak kabteknoloji-ve-cocukul etmez, iyi-kötü, doğru-yanlış kavramlarını doğru şekilde kurgulayabilir. Ancak çocuğu bir yetişkin olmadan ekranın başında bıraktığınızda tam olarak neye maruz kaldığını asla bilemezsiniz.

Çocuğa boş vakitlerinde ilgileneceği başka bir uğraş bulması konusunda yardımcı, yol gösterici olunmalıdır. Fiziksel oyunlar, yap-boz oynamak, yapı-inşa oyunları, çeşitli masa başı etkinlikleri (resim yapmak, oyun hamuru ile oynamak vb.), mutfakta ebeveynlerine yardımcı olması, yaşına göre verilecek küçük sorumluluklar, aile içinde herkesin gününün nasıl geçtiğiyle ilgili sohbet ortamı oluşturmak, kitap okumak boş vakitleri değerlendirmek için ideal uğraşlardır.

Çocuğun neleri seyredebileceği ve neleri seyrede-meyeceği, hangi oyunları oynayabileceği önceden konuşulmalı ve bu konuda kararlı olunmalıdır. İzlediği çizgi filmlerin, oynadığı oyunların içeriği ile ilgili anne-babanın bilgi sahibi olması büyük önem taşımaktadır.

Uyumadan en az bir saat önce televizyon kapatılmalıdır.

Son olarak, çocuk için en büyük örneğin ebeveynleri olduğunu unutmamalıyız. Kısaca, biz günümüzün ne kadarını teknoloji kullanarak geçiriyoruz?

Alaeddin İlkokulu
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışmanı
Fatma Gül ULUADA'ya
Teşekkür Ederiz