



Konya Sel-Pam

“ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ VE İNTERNET KULLANIMI”

VELİ BÜLTENİ

SELÇUKLU
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Sevgili Veliler;

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 bırakmanız sabahtan 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 kullanımını 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 Tehlikeler 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 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 mümkünse yanında bir yetişkin olmalıdır. Böylece olumsuz sahneler olsa dahi çocukla o andaki olumsuz sahne ile ilgili konuşulabilir ve çocuk televizyondan aldığı bilgiyi direkt doğru olarak kabteknoloji-cocuk 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 ilgi-
leneceği başka bir uğraş bul-
ması 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 yar-
dımçı olması, yaşına göre veri-
lecek küçük sorumluluklar, aile
içinde herkesin gününün nasıl
geçtiğiyle ilgili sohbet ortamı
oluşturmak, kitap okumak boş

vakitleri değerlendirmek için
ideal uğraşlardır.

Çocuğun neleri seyredebile-
ceği ve neleri seyredeyemeye-
ceği, hangi oyunları oynayabile-
ceği önceden konuşulmalı ve
bu konuda kararlı olunmalıdır.
İzlediği çizgi filmlerin, oynadığı
oyunların içeriği ile ilgili anne-
babanın bilgi sahibi olması bü-
yük önem taşımaktadır.

Uyumadan en az bir saat ön-
ce televizyon kapatılmalıdır.

**Son olarak, çocuk için en bü-
yük örneğin ebeveynleri oldu-
ğunu unutmamalıyız. Kısaca,
biz günümüzün ne kadarını
teknoloji kullanarak geçiriyö-
ruz?**

Özellikle küçük çocukların
dil gelişimini olumsuz yönde
etkilemektedir. Televizyon,
tablet başında geçiren çocuk-
ların 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 öze-
likle yemek esnasında televizyon kapatılma-
lıdır.

Çocuğun yemek yemesi, sakince oturma-
sı için televizyon veya tablet araç olarak kul-
lanılmamalıdır.

Özellikle küçük yaştaki çocukların kaslarını
geliştirmeleri, enerjilerini atabilmeleri için ekran
başında hareketsiz oturmaya değil, bol bol fizik-
sel aktiviteye ihtiyaç duydukları unutulmamalı-
dır.

Çocuğun televizyon izleyeceği zamanlarda
eğitsel televizyon programları tercih edilmeli-
dir. Eğitsel olsa dahi süre kısıtlaması olmalıdır.



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

Anne Baba Olarak Ne Yapmalıyız?

Çocukların odalarına televizyon ve bilgisayar koyulmamalıdır. Bu elektronik aletlerin kullanımını 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 ilgileneneği başka bir uğraş bulması konusunda yardımcı olunmalıdır. Fiziksel oyunlar, yap-boz oynamak, yapı-ınşa oyunları, çeşitli masa başı etkinlikleri (resim yapmak, oyun hamuru ile oynamak vb.), mutfakta ebeveynlerine yardımcı olması, yaşına göre verilecek küçük sorum-

luluklar, aile içinde herkesin gününün nasıl geçtiğiyle ilgili sohbet ortamı oluşturmak, kitap okumak boş vakitleri değerlendirmek için ideal uğraşlardır.

Çocuğun neleri seyredebileceği ve neleri seyredemeyeceği, 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?



sel_ram42



selcukluram@gmail.com
rehberlik@selcuklu@gmail.com



Selçuklu Rehberlik
Araştırma Merkezi



Sel_Ram42