

NE YAPMALIYIZ ?

- *İlk olarak çocuklarınızı 2-3 yaşına kadar televizyondan mümkün olduğunca uzak tutun.
- *Çocukların internet ve televizyon başında uzun vakit geçirmemeleri için ebeveynler olarak, aile sohbetlerine, birlikte yapılan aktivitelere, oyunlara daha fazla zaman ayırın ve çocuklarınızın akranları ile sosyalleşmesini sağlayacak etkinlikler organize edin.
- *TV veya teknoloji kesinlikle çocuğu oyalamak, dinlenmek veya nefes almak için kullanılmamalı ve çocuğa da böyle hissettirilmemelidir.
- *TV veya teknoloji kullanımı kesinlikle ödül olarak sunulmamalı. Ceza olarak da mahrum bırakılmamalıdır. Bu gibi uygulamalar durumu daha çekici ve vazgeçilmez hale getirir.
- *Sınırlamayı çocuk ile birlikte belirleyin ve kuralları beraber oluşturun. Bu, çocuğun kurallara uyumunu kolaylaştıracaktır.
- *İnternet kullanımı ile ilgili çocuklarınızı bilgilendirin, olumsuzluklarının neler olabileceğini çocuklarınıza anlatın.
- *Çocukların şiddet ve cinsel içerikli sitelere girmelerini önlemek için süreci kontrol edin.
- *Okul çağı çocuklarının, dinlenme, yemek yeme, oyun oynama, uyku ve ders zamanları çıkarıldığında eğer vakitleri kalıyorsa televizyon seyretmelerine izin verebilirsiniz. Fakat bu saatleri derslerinin bitmesinin ardından planlamalısınız.
- * Ne olursa olsun, çocuklarınızın saatlerce bu araçların başında kalmasına müsaade etmeyin. Önerilen kullanım; 4-6 yaş arasındaki çocuklarda günde en fazla 20-30 dakika, 7-10 yaş arasındaki çocuklarda günde en fazla 45 dakikadır. Unutmayalım!



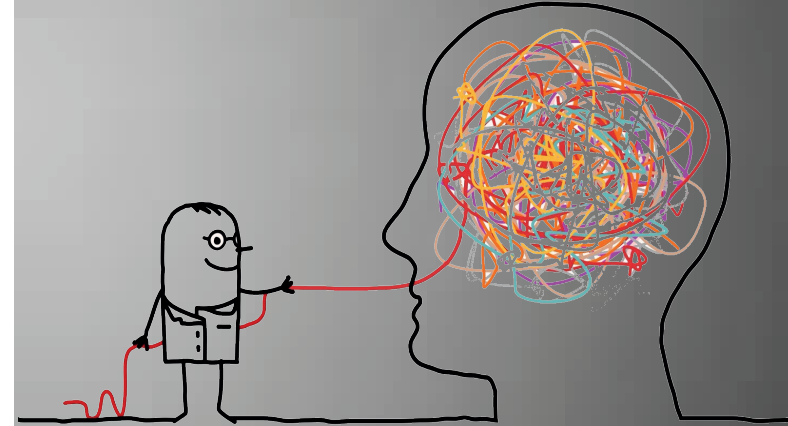
Adres: Çağlayan Mah. Tıp Fakültesi Caddesi No: 325
Mamak/Ankara

Email: bilgi@yenibilim.k12.tr

Telefon: 0546 492 45 46 Faks: 0312 370 08 00

YENİ BİLİM AMERİKAN KÜLTÜR KOLEJİ

REHBERLİK SERVİSİ



Çocuklarda
Tv-Tablet-Bilgisayar
Kullanımı

ÇOCUKLARDA TELEVİZYON, TABLET BİLGİSAYAR KULLANIMI

Çağımızın gereği olan kitle iletişim araçlarından televizyon, telefon ve bilgisayarın doğru kullanımı, çocukların gelişimi açısından son derece önemlidir. Doğru kullanıldığında hayatımızı kolaylaştıran ve bilgi edinmemizi sağlayan bu araçların, çocuklar tarafından kullanımı da doğru yönlendirilmelidir.

İnternet, çocukların araştırma yaparak bilgiye ulaşımı açısından iyi imkânlar sunmaktadır. Araştırma ve eleştirel düşünme becerisi kazandırmaktadır. Ayrıca çocuklarda keşfetme ve merak isteği olduğundan, onları tamamen kitle iletişim araçlarından uzak tutmak da doğru değildir. Bu durum çocuğun akranları ile olan iletişimde yalnızlaşmasına neden olabilir. Bu sebeplerden, aradaki dengeyi kurabilmek ve bu süreci ebeveyn kontrolünde doğru yönlendirmek gerekmektedir.

Tabi, evde sürekli televizyon açıkken ve eşiniz veya siz bir kenarda bilgisayar/tablet/telefonla meşgul olurken çocuğunuza "Çocuğum hadi bak, orda oyuncakların var, git de oyna!" diye seslenemezsiniz. Eğer siz böyle yaşıyorsanız, çocuğunuzu medyanın ve teknolojinin zararlı etkilerinden koruyamazsınız. Bu nedenle ebeveyn olarak doğru rol model olmak gerektiğini bilerek işe başlayalım.

Peki, tablet-telefon-bilgisayar kullanımını neden kontrol altına almalıyız?

Televizyon çocukların ilk aylardan itibaren ilgisini çeken bir araçtır. Birkaç aylık bebekler bile bu renkli, hareketli ve sesli görüntüyle ilgilirler ve çok kolay etkilenirler.

Bebeklik döneminde fazla televizyon karşısında tutulan çocukların bunu alışkanlık haline getirmeye başladığı görülür. Bu süreçte sınırlandırılmayan çocuklar, okul çağlarında televizyon, tablet bağımlısı olmaya aday çocuklardır. Bunları kontrolsüzce kullanan çocuklar, uygun çalışma alışkanlıkları geliştirmede, okula uyum sağlamada ciddi sorunlar yaşayabilir.

Başka bir açıdan bakıldığında, yoğun yaşam temposunda çocuğuna harcayacak enerjisi kalmayan anne-baba için de kurtarıcıdır(!). Günümüzde çoğu ebeveyn kriz durumlarında çocuğun eline telefon vererek veya televizyon açarak çocuğu susturmaya ve oyalamaya çalışmaktadır. Bir yandan bunları

yapıp, bir yandan da çocuğunuzun bu araçlarla fazla vakit geçirmesinden şikayetçi olmak pek tutarlı bir davranış değildir. İşte bu gibi sebeplerden ve sonuçlarının olası zararlarından korunmak amacıyla bu kullanım sürecini kontrol altına almak zorundayız.

Sosyal-duygusal gelişim açısından bakıldığında;

Kitle iletişim araçlarıyla fazla vakit geçirmek çocuğun duygu dünyasını olumsuz etkiler. Verilen her türlü mesaj çocukta kalıcı etki bırakabilir, çocuk öfke, kaygı, korku gibi duyguları yoğun yaşayabilir. Bunun devamında çocuk, çevresine yabacılaşır. Oysa çocukların sosyalleşmeye, oyun oynamaya, spor yapmaya, akranları ile vakit geçirmeye ihtiyaçları vardır.



Çocuklar genellikle uygun aktivite bulamadıklarında ve yalnız hissettiklerinde televizyonu /tableti/telefonu tercih ederler. Bu durum çocuğun yalnızlaşmasına, içine kapanmasına ve duygularını ifade edememesine neden olabilir.

Çocuklar, yetişkinlerin izledikleri programlarla karşı karşıya kaldıklarında, zihinlerinde bir kaygı dünyası oluşturmaktadırlar. Bu durum da zamanla farklı problemlere neden olmaktadır.

Kontrolü elden kaçırdığımızda;

- Çocukların yorum yapma ve muhakeme etme becerileri olumsuz etkilenmektedir.
- Çocuk gerçek yaşamdan kopmaya başlar ve çevresiyle etkileşimde zorluk yaşar.
- Sürekli televizyon ve bilgisayar başında kalan çocuk direkt bilgi almaya alışır. Oysa en etkin öğrenme yolu yaşayarak, yaparak öğrenmedir.
- Özellikle ilk 3 yılda televizyon karşısında fazla kalan, tablet-telefon gibi araçlarla vakit geçiren çocukların geç konuşma olasılığı artar ve dış dünya ile iletişimde sorunlar yaşar. Saatlerce televizyon ve internet başında hareketsiz oturan çocukların fiziksel gelişiminin de sağlıksız ve yetersiz olduğu görülür.
- Bunun yanı sıra göz sağlığı ile ilgili problemler de yaşabilmektedir.
- Çocuklarda internet kullanımının ve kullanmanın getirdiği stres ve endişe vardır. Bu durum bir süre sonra içe kapanıklık ve uyku problemleri ile ortaya çıkabilir.
- Sürekli şiddet içerikli programlar izleyen ve oyunlar oynayan çocuklarda saldırganlık ve öfke kontrolünü sağlayamama gibi davranış problemleri görülmektedir.

En önemlisi, aşırı kullanımlarda çocuğun hayal gücünü köreltmekte ve git gide yok etmektedir.