

CEMAL DİKER İLKOKULU VELİ BÜLTENİ

ÇOCUK VE EKRANLAR



Pandemi süreciyle birlikte hayatımıza giren “Online Eğitim” kavramı öğretmenleri, velileri ve çocukları yani kısaca hepimizi başlangıçta çok zorladı. Yeni bir dil öğrenir gibi online eğitim programlarını anlayabilmek, kullanabilmek hiçbirimiz için kolay olmadı. Her zaman olduğu gibi çocuklar yeniliklere en kolay adapte olanlardı. Bu süreçle beraber teknoloji bağımlılığı konusu da yeniden gündemimize geldi. Çocuklarımızı ekranlardan uzak tutmak için çabalarken şimdi ekran karşısına oturması, dersini dinlemesi ve ekranın önünden kalkmaması için çabalıyoruz. Son dönemde yapılan araştırmalar pandeminin neden olduğu sosyal izolasyon sürecinde çocukların ekran sürelerinin önemli ölçüde arttığını gösteriyor.

Bazılarımızın başka çaresi olmayabilir, evde online çalışırken çocuğumuzun sessiz olmasının tek yolu tabletle oyun oynaması olabilir. Böyle bir durumdaysanız aşağıdaki öneriler size gerçekçi gelmeyebilir ama imkânlarınız dâhilinde bu önerilerimizi elinizden geldiğince uygulamaya çalışmanız da fark yaratacaktır.

Prof. Serge Tisseron'un geliştirdiği, dünya çapında kabul gören 3-6-9-12 kuralını uygulamaya çalışalım.

0-3 yaş:

- ☉ Çocuğunuzun 0-3 yaş arası ekranla ilişki içinde olmaması gerekiyor.
- ☉ Çocuğunuzun odasına televizyon koymayın.
- ☉ Çocuğunuzun sakınlaştirmek için elektronik alet kullanmayın.

3-6 yaş:

- ☉ İzlenen içeriğin yaşına ve gelişim dönemine uygun olmasına dikkat edin.
- ☉ Ekran başında geçirilecek zamanı sınırlayın.
- ☉ Elektronik cihazların herkesin bir arada olduğu salonda bulunmasına ve kullanılmasına özen gösterin.
- ☉ Çocuğunuzun sakınlaştirmek için elektronik alet kullanmayın.

6-9 yaş:

- ⊗ Ekran başında geçirilecek zaman konusunda net olun.
- ⊗ Elektronik oyunları önce siz inceleyin, çocuğunuza uygun olup olmadığına bakın.
- ⊗ Çocuğunuza interneti sorumlu bir şekilde kullanmasını -İnternet ortamında başkalarını rahatsız edecek davranışlarda bulunmamasını ve kimseye zarar vermemesini, yaşamımızdaki ahlaki kriterlerin internette de geçerli olduğunu- öğretin.
- ⊗ Çocuğunuza İnternetin ne olduğunu anlatın.
 - ▣ İnternete koyulan her şey, herkes tarafından görülür.
 - ▣ Onları silme imkânımız yoktur; devamlı orda kalır.
 - ▣ İnternette anlatılan her şey doğru değil.

9-12 yaş

- ⊗ Çocuğunuzla konuşup kaç yaşında cep telefonu sahibi olacağını kararlaştırın.
- ⊗ Çocuğunuzun ekranda geçireceği süreyi beraber konuşup kararlaştırın.
- ⊗ Çocuğunuzun internete yalnız mı gireceğini yoksa yanında mı duracağını kararlaştırın.

12 yaş ve sonrası

- ⊗ Çocuğunuzun internete yalnız girmesine izin verebilirsiniz.
- ⊗ Günlük ekran süresinde kısıtlamaya devam edilmeli
- ⊗ Siber zorbalık ile ilgili konuşun.
- ⊗ Bilgi hırsızlığı, program yüklerken nelere dikkat edeceği gibi konularda bilgilendirin.
- ⊗ Belli kararları ortak alabilirsiniz -Gece 10 dan sonra wi-fi kapatılacak, telefon kullanılmayacak vb.-



AİLELERE ÖNERİLER

- ⊗ Pandeminin ne demek olduğuyla ilgili çocuğunuzun yaşına uygun bir açıklama yapın. Bunun geçici bir süreç olduğunu ve normal hayatımıza yakın zamanda geçeceğimizi vurgulayın.
- ⊗ Evde çok fazla vakit geçirmesi nedeniyle ekran süresinin artmasına izin verdiğinizizi ama sürekli bu düzenin devam etmeyeceğini belirtebilirsiniz.
- ⊗ Online dersleri bittiğinde mutlaka ekransız zaman geçirmesi için fırsat yaratın.
- ⊗ Evde geçirdiğiniz uzun zamanları fırsat bilip çocuğunuzla daha fazla birebir iletişim kurmak için yaratıcı yöntemler bulmaya çalışın. (Aile içi etkileşimi arttıran kutu oyunları oynamak, beraber yeni bir beceri edinmek, birlikte kitap okumak, birlikte spor-yoga-meditasyon yapmak vb.)

- ❶ Örnek olun. (Tableti/akıllı telefonu az kullanarak çocuğunuza olumlu örnek olun) İnternetin sadece bir araç olduğunu yetişkinler olarak biz biliyoruz, çocuğumuza da bu bilinci aşlamaya çalışalım
- ❷ Çocuğunuzun kullandığı internet sitelerini takip edin.
- ❸ Çocuğunuza sizin izniniz olmaksızın internet ortamında kişisel bilgilerinizi asla vermemesi gerektiğini öğretin. Çocuğunuza, internet ortamında yeni tanışılan kişilerin her zaman kendileri ile ilgili doğru bilgiler vermeyebileceği, kimlikleri ve yaşlarıyla ilgili yanıltıcı bilgiler verebileceği gerçeğini anlatın. Çocuğunuzun, internet sohbetlerinde onlardan yapmamaları gereken, ya da onları rahatsız eden bir davranışta bulunmalarını isteyenler olduğu takdirde, sohbeti bırakarak hemen size haber vermesini ve olayı anlatmasını isteyin.

İnternet kullanımını kontrol altında tutmak için

- ❖ Bilgisayarın yerini değiştirme salona alma ve herkesin aynı bilgisayarı kullanması
- ❖ Tabletın salonda kullanılması kuralı koyma
- ❖ Dış durdurucular kullanma (Alarm vb)
- ❖ Kullanım saatlerini düzenleme(Aile bireylerinin interneti kullanma saatlerinin belirlenmesi)
- ❖ İnternet kullanımı ile ilgili hedef belirleme (Yarım saat oyun, yarım saat ödev araştırması vb.)
- ❖ Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durma (Örneğin; Facebook)

Birkikte, Seyredeceğimiz programları seçelim, ekran önünde az zaman geçirelim. Çocuklanmıza gördüklerini ve yaptıklarını anlatabilmereri için zaman ayıralım. Yaptıkları işlerden dolayı onları tebrik edelim.

3 - 6 - 9 - 12, Her yaşa uygun televizyon programları

3 yaş öncesi

Çocuklarımızla oyun oynamanız, onların sağlıklı gelişmelerine faydalı olacaktır.

Televizyon izlemek yerine beraber hikaye okumayı tercih ederim.

Seyretme bile, televizyonun açık kalması, çocuğunuzun eğitimine zarar verir.

Cocuklarınızın odalarına televizyon koymayın.

Yemek esnasında, atmadan önce elektronik aletlerden Uzak tutun. Onları sakınlaştirmek için ellerine elektrönik alet tutuşturmayın.

3 ile 6 yaş arası

Televizyon ve elektronik oyunlar için zaman belirleyin ve bu süreyi aşmalarna asla taviz vermeyin.

Televizyondaki programlarda belirtilen yaş sınırına dikkat ederim.

Oyun tabletleri, televizyon, bilgisayar, çocukları odalarında değil oturma odalarında olmalı.

Yemek yerken vey yatmadan önce elektronik aletlerden Uzak tutun. Onları sakınlaştirmek için ellerine elektrönik alet tutuşturmayın.

Grup halinde oynamak, tek başına oynamaktan daha iyidir.

6 ile 9 yaş arası

Televizyon ve elektronik oyunlarla geçireceği zamanlara sınır koyar, onun gördüğü ile yaptığı hakkında konuşurum.

Bilgisayar ve bilgisayarlarının yeri çocukların odaları değil oturma odaları olmalı.

Elektronik oyunlara ölçü koyarım.

Onlara kişiye özel haklardan bahseder ve uyarırım :

- 1) İnternete koyduğumuz her şey herkes tarafından görülür ;
- 2) Onları silme imkanımız yoktur, devamlı orda kalır ;
- 3) İnternette anlatılan her şey doğru değildir.

9 ile 12 yaş arası

Çocuğumla konuşup, onun kaç yaşında cep telefonu sahibi olacağına kararlaştırırım.

İnternete girilebilir ama onu yalnız mı yoksa birisi eşlik etmeli mi karar veririm.

Onların elektronik aletlerle geçirecekleri zamana siz karar verir.

Onun ekranda ne gördüğü ve ne yaptığı hakkında konuşurum.

Ona İnternetin 3 kuralını hatırlatırım.

12 yaş ve sonrası

Çocuğum İnternete yalnız girebilir, fakat onunla beraber belirlediğimiz zaman sınırına uymalı.

Birlikte program yükleme, bilgi hırsızlığı ve taciz hakkında konuşmalıyız.

Gece WIFI' yi ve cep telefonlarını kapatırım.

Facebookta arkadaşları olmam.



Elektronik ekranları hayatımıza uydurarak büyüyelim

3 - 6 - 9 - 12



3 yaş öncesi

Çocuk içinde bulunduğu yeri ve zamanı keşfetmesi gereklidir.

Onunla oynamak, konuşmak gerekir. Onun için televizyonu kapatalım.



3 ile 6 yaş arası

Sesinin tonunu ve el becerilerini keşfeder.

Televizyonla az zaman geçirip, ailece çocuklarla zaman geçirmeliyiz.



6 ile 9 yaş arası

Çocuk toplu yaşamının kurallarını keşfeder.

Onlara İnterneti anlatın.



9 ile 12 yaş arası

Dünyanın karmaşasını keşfeder.

Ona kendini korumasını, başkalarını korumayı ve paylaşmayı öğretin.



12 yaş sonrası

Aile ortamından dışarı çıkmaya başlar.

Çocukları hep koruyup gözetmeye hazır olun. Onların size ihtiyacı var.



ONLINE EĞİTİMİ KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN DUYUSAL İPUÇLARI

1. Gözlerini dinlendirecek çözümler geliştirin.
 - ⊗ Online eğitimin en büyük dezavantajı çocukların görsel sistemlerine yaptığı yoğun uyarının sebep olduğu sinir sistemi yorgunluğu. Bilgisayarın olduğu odanın gün ışığı ile iyice aydınlandığına ve ekranın arkasının odaya değil boş bir duvara baktığına emin olun.
 - ⊗ Ders aralarında ya da ders sırasında yoruldukça çocuğunuzun gözlerini kendi elleriyle kapatmasını isteyin, çok hafif zarar vermeyecek bir şekilde gözlerine 3-4 sefer bastırmasını öğretin veya siz yapın.
 - ⊗ Uzakta bir noktaya bakmanın dinlendirici etkisinden yararlanın. Ders aralarında camdan dışarıya bakıp görebildiği en uzak noktaya ya da gökyüzündeki bir buluta 1-2 dakika boyunca odaklanmasını önerin.
 - ⊗ Görsel uyarandan izole edilmiş bir ortam oluşturun. Çocuğunuzun ekrana bakması gerekmeyen zamanlarda küçük bir çadırda ya da çok az uyararla dekore edilmiş sade ve mümkünse karanlık bir odada molalar vermesini sağlayın.
2. İşitsel sistemlerinin aşırı uyarılmasına engel olun.
 - ⊗ Çevreden gelen seslerin onun dikkatini bölmesine engel olmak için derse katıldığı ortamlarda televizyon gibi dikkat dağıtıcıların açık olmadığına emin olun. Dersi kulaklıkla dinlemesini sağlayın.
 - ⊗ Sesten izole kalarak dinlenmesine yardım edin. Ders aralarında tamamen sessiz ortamlarda dinlenmesine fırsat yaratın. Bunu sağlamak için ses engelleyen kulaklıklardan ya da eczanede bulabileceğiniz kulak tıplarından faydalanın.
3. Oral-motor uyarıyı artırın. Oral motor uyarı dikkati ve odaklanmayı kolaylaştırır. Bunun için çocuğunuzun ders aralarında sakız çiğnemesi, kuru meyve veya kuruyemiş yemesi, suyunu pipetli sulukla içmesini sağlayabilirsiniz.
4. Esnek oturma pozisyonları yaratın.
5. Çocuğunuzun dersi dinlerken pozisyonunu özgürce değiştirebilmesini sağlayacak fırsatlarla, organize edici duysal uyarıları arttırabilir, dikkatini toplamasına ve sürdürmesine yardım edebilirsiniz. Bunun için ayakta durmasına, pilates topuna oturmasına, dönen sandalyede dönmesine, yerde ya da yastıklarda oturmasına izin verebilirsiniz.
6. İtme-çekme, zıplama gibi fiziksel aktiviteleri ve derin nefes alma oyunlarını her gün bolca oynayın.
7. Her gün mutlaka temiz hava almasını sağlayın. (Dışarı çıkmak istemiyorsanız balkonda zaman geçirin)
8. Sandalyede otururken ayaklarının yere tam değdiğinden emin olun.
9. Masanın üzerine elinde sıkıştırabileceği objeler koyun. (Oyun hamuru, yumuşak oyuncak vb.)



Kaynaklar;

- <https://minekilitci.blogspot.com.tr/>
- <https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/> (3-6-9-12 kuralı ve afişler bu siteden alınmıştır)
- Ebru Sidar- @therapist.mom (Duyusal ipuçları Instagram sayfasından alınmıştır)