

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALİŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK



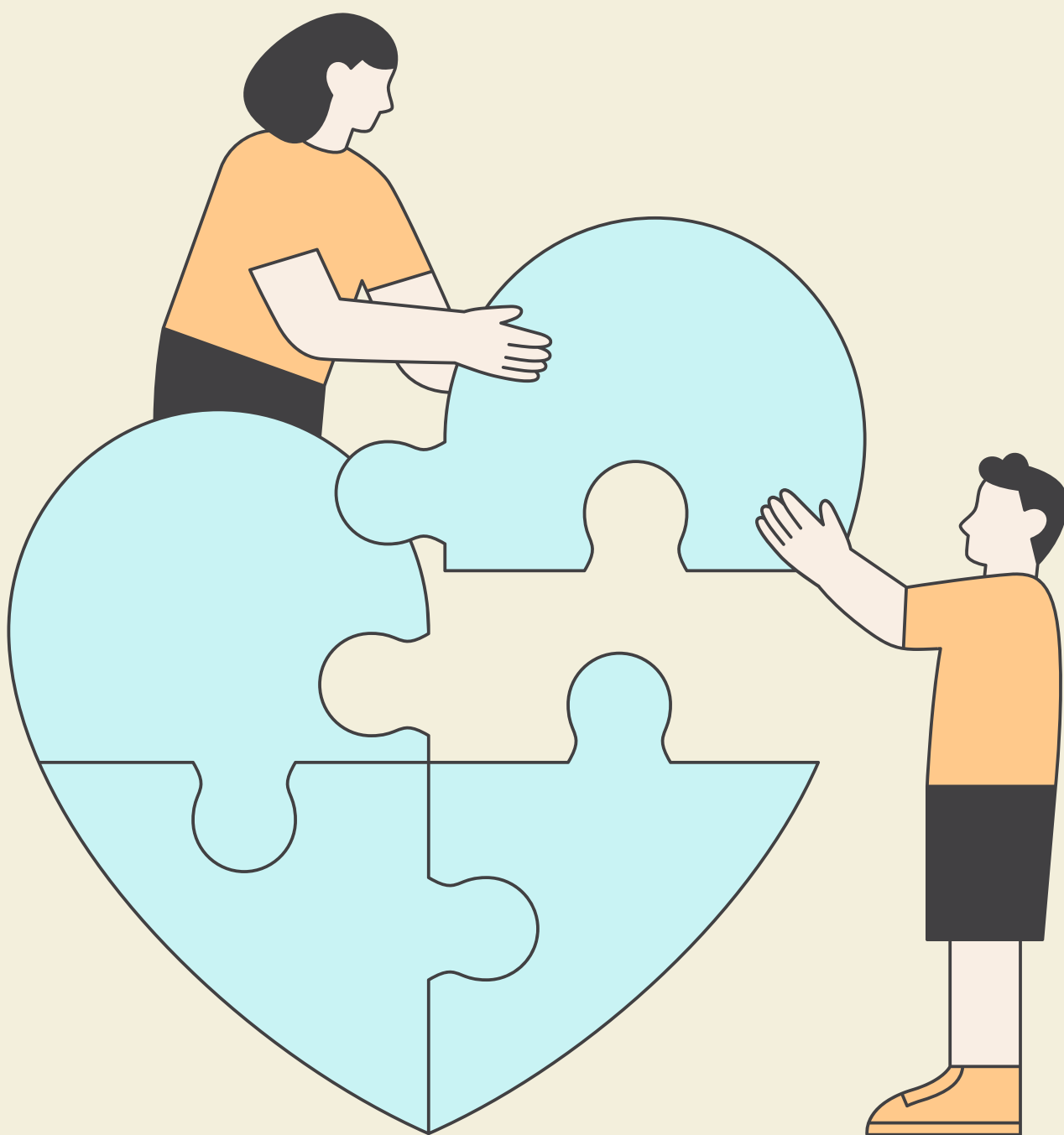
Gemlik Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

Veli Bilgilendirme
Bülteni

Sınır Koymak ve Tutarlı Olmak

Sınır koymak; iletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.

Tutarlı olmak ise; kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir.



Aile Teknoloji Sözleşmesi

Aile bireylerinin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirilerek, aile teknoloji sözleşmesi yapılır.

Bu sözleşme yapılırken aşağıdaki durumlar dikkate alınmalıdır:

- Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir.
- Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.
- Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır.
- Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir.
 - Ekransız aile zamanları planlanmalıdır.
- Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir.
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.



SÖZLEŞMELER

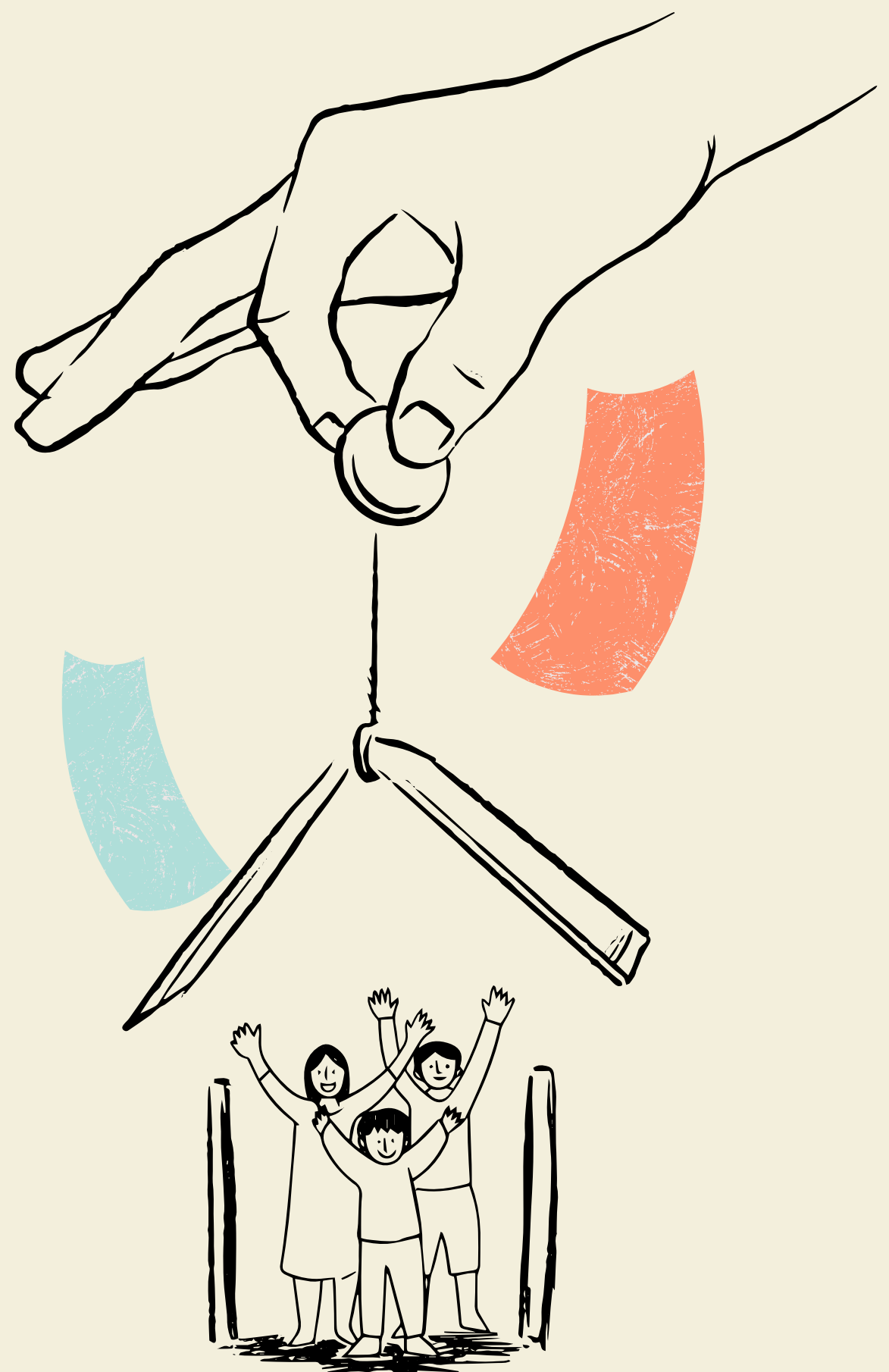
Teknoloji Sözleşmesi

Bilgisayar Oyunları Sözleşmesi

Cep Telefonu Sözleşmesi

Örnek Sözleşmelere sitedeki linklerden
ulaşabilirsiniz...





Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar

Geliştirmek İçin;

1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin. Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

2. Çocuğunuzuzu bilgilendirin. Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzuzu bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;

3. Çocuğunuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin. Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.

4. Birlikte vakit geçirin. Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekransız Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

Aile paylaşım saatlerinde;

- Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşları ve birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.
- Ailece yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.
- Kutu oyunları oynayabilirsiniz.
- Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.
- Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.
- Uzun bir akşam yemeği yiyebilir ve sohbet edebilirsiniz.

Ayrıca;

- Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına almanız takibinizi kolaylaştıracaktır.
- Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.
- Kontrol edilmesinin zorlaştığı durumlarda bilgisayarın belirli bir süre sonra kendini kapattığı koruma programları kullanılabilir.
- Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdaki çekilmesi gereklidir.

Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir.

Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır.

Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır.

KİTAP ÖNERİLERİ

- Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek- Kristy Goodwin, Aganta Kitap Yayınevi
- İnternet Bağımlılığı- İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Prof. Dr. Kültegin Ögel, İş Bankası Kültür Yayınları
- Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap- Prof. Dr. Kültegin Ögel, İş Bankası Kültür Yayınları
- İnternet Okur Yazarlığı El Kitabı- Janice Richardson, Andrea Milwood Hargrave, RTÜK

2006

- Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu- Mehmet Şakiroğlu-Cansel Poyraz Akyol, Hayykitap Yayınevi
- Teo'nun Tablet Kitabı- Yağmur Artukmaç ve Psikiyatrist Dr. Özlem Sürücü, Bilgi Yayınevi
Çocuk Kitaplığı
- Modern Mağara Çocuğu Tek - Patrick McDonnell, Beyaz Balina Yayınları

Kaynak: ODTÜ Geliştirme Vakfı Okulları Veli Bilgilendirme Bülteni