



TEKNOLOJİK ÇOCUKLAR

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Veli Rehberi 1
EYLÜL 2021



DİJİTAL EBEVEYNLİK

İçinde yaşadığımız dijital çağda teknoloji kullanımı her yaştan birey için kaçınılmaz. Dijital alanlara her gün bir yenis ekleniyor. Her yerde teknolojinin zararları ve çocukları teknolojiden “koruma”nın şifreleri anlatılıyor. Öte yandan okullarda akıllı tahtalar, internetten verilen ödevler; çağı yakalama çabaları; bu uyarı ve önerilerle epeyce çelişiyor. Ebeveyn, eğitimci ve sağlıkçılar bir hayli endişeli!

Çocuğunuz “otizimli olacak”, “obez olacak”, “hiperaktif olacak”, “bağımlılığın kollarında”,... gibi başlıklarla yapılan yayınlar, ailelerin teknolojiyi bilinçli kullanmak yerine tümünden yasaklamaları ya da kaçınmalarına neden oluyor.

Bu mümkün olmadığı gibi, gerekli ve yararlı da değil. Yasaklanan her şey kendi cazibesini doğurur. Bugünün çocuklarının dijital çağda en iyi şekilde gelişmeleri için hem analog, hem de dijital deneyimlere ihtiyaçları var



Teknolojik Çocukluklar

YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE:

Kaiser Aile Vakfı'nın 2010, Common Sense Media'nın 2013'teki araştırmasına göre: 1970'lerde çocuklar 4 yaşında ekranlarla tanışırken, günümüzde 4 aylıkken tanışıyorlar.

İlk 8 yaşta ekran karşısında 2 saat geçirilirken, 8-18 yaş arası günde 7.5-8 saati buluyor.

Fermuar çekemez düğme ilikleyemezken akıllı telefonu gözü kapalı kullanan çocuklar; çorba karıştırmadan, vida sıkmadan, evde yaşına uygun sorumluluk almadan büyüyen(!), 24 saat çevrimiçi minik youtuber'larımız var! Çocuklarımız büyük hızla gelişirken; fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak geri kalma tehlikesi ile de karşı karşıyalar.



*Yeterince gelişmiş bir teknoloji
sihirden farksızdır...
Arthur C. Clarke*

YETİŞKİNLER NE YAPMALI?

1. Dijital hayatı keşfetmeleri, sağlıklı ve ölçülü kullanabilmeleri için çocuklarımıza rehber olmalı
2. Sanal dünyada öğrendiklerini gerçek dünyada uygulamaya geçirmelerini desteklemeli, yardımcı olmalı
3. Güvenli internet kullanımı; sosyal medya adabı, akran zorbalığı, siber-zorbalık konularında eğitimlere katılmalı
4. Yeni araçlar geliştikçe ve çocuk büyüdükçe, bilgiler güncellenmeli



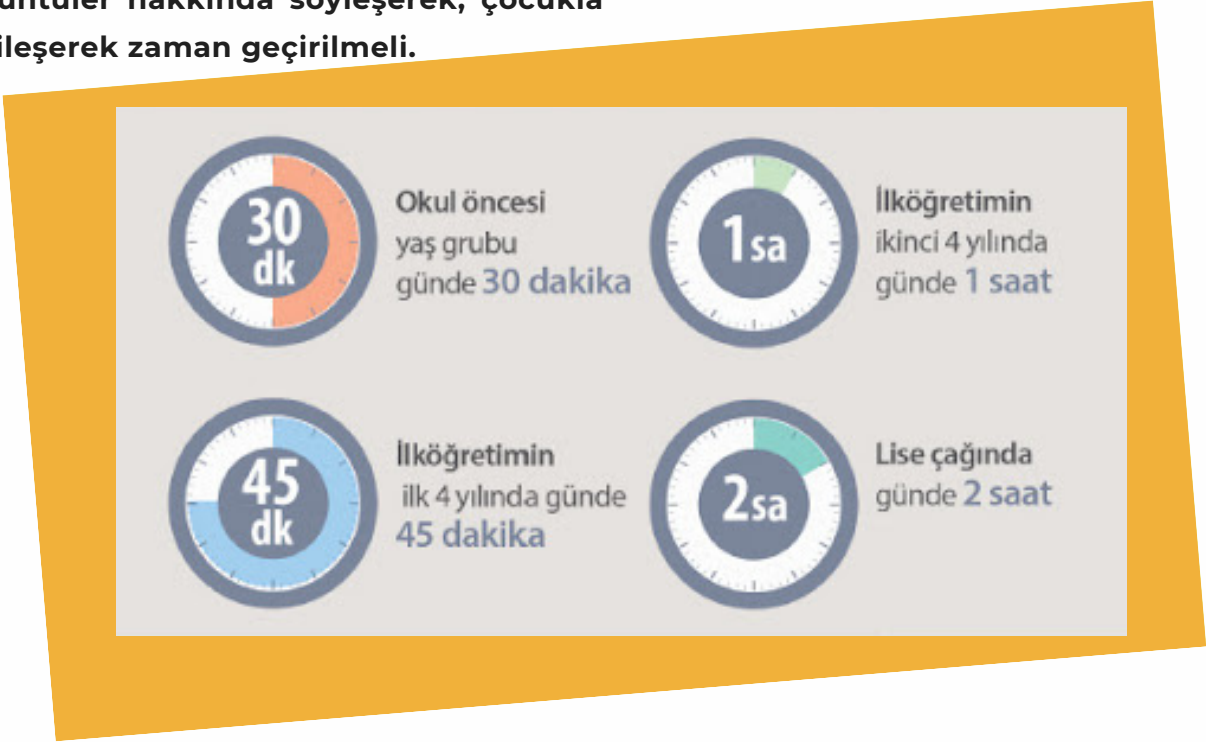
Medya kaynaklı kışkırtıcı haberler karşısında ne yapmalı?

1. Kulaktan dolma "kopyala-yapıştır" paylaşım furçasına dikkat!
2. Haberlerin başlıklarına aldanmayın, söz edilen araştırmaları kendiniz de inceleyin.
3. Korku ve suçlulukla hareket etmeyin.
4. Çelişkili tavsiyeler arasında bocalamamak için bilimsel verilerden şaşmayın.
5. Bu konuda yazılmış uzman görüşlerini ve kitapları okuyun.

EKRAN KARŞISINDA GEÇİRİLEN ZAMAN HANGİ YAŞTA NE KADAR OLMALI? KESİN SÜRELER VAR MI?

Sadece yaşlara bakarak ekran karşısında geçirilecek kesin süreler belirtmek gerçekçi değil. Burada her bireyin ve durumun biricik olduğu gerçeği akılda tutularak, ilk 2 yaş ekranla hiç karşılaşılmaması, 2-5 yaş arası günde 30 dakika, 5-12 yaş arası günde 45 dk- 1 saat geçirebileceği söylenebilir. Bu sürenin tamamı mutlaka ebeveyn ya da bir büyüğün eşliğinde olmalı ve izlenen görüntüler hakkında konuşarak, çocukla etkileşerek zaman geçirilmeli.

7 yaştan itibaren, TV de dahil edilecekse günde 1-2 saat gibi rakamların gerçekçi olmadığını hepimiz biliyoruz. O nedenle günlük saatlerden bahsetmekten çok; günü planlamaları, bilgisayar ya da telefon ile uzun zamanlar harcayacaklarsa bu süreyi haftasonu ya da haftanın belli günlerinde blok olarak kullanmaları seçeneği değerlendirilebilir.



KENDİNİ YÖNETME BECERİSİ KONUSUNDA KOLAYA MI KAÇIYORUZ?

Amerikan Konuşma-Dil-İşitme Derneği'nin 2015'teki araştırmasında 8 yaş çocuğu olan ebeveynlerin yarısının çocuklarının öfke kontrol ve özdenetim ve davranış sorunlarını geçiştirmek için teknolojiye başvurduğu gösterilmiş. Teknolojiyi "dijital emzik" olarak kullanmaktan vazgeçmeli, çocuklarımıza kendi kendini yatıştırma ve duygularını düzenleme becerisi kazandırmalıyız. Aksi halde kaçınan, bağımlı bireyler yetiştiririz.



SOSYAL MEDYA VE TEKNOLOJİ SOSYAL BECERİLERE ZARAR VEREBİLİR Mİ?

Sosyal medya ve oyunlar çocukların sosyalleşmesine kısmen olanak sağlasa da, çocuklar kişilerarası becerileri geliştirmek; duygu ve niyetleri okumayı öğrenebilmek için yüz yüze iletişim ve temas gereksinirler. Yüz yüze iletişimden uzaklaştıkça sosyal beceriler geriler, iletişim ve ilişki sorunları oluşur. Ekran karşısında geçirdikleri zaman denetlendiğinde çocukların daha fazla sosyal ipucu yakalayabildikleri gösterilmiş

SOSYAL AĞ KULLANIMI KAÇ YAŞINDA BAŞLAMALI? NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

On yaşındaki çocukların yarısı bir sosyal ağ kullanıyor. Sosyal onay ve akranlarla bağ kurma ihtiyacı bu yaşlarda öne çıkıyor. Pek çok oyunun çevrim içi sohbet özelliği var. Çocuklar teknolojiyi kullanmakta oldukça becerikli olsa da; siber görgü kuralları, etkileşim ve güvenlik becerileri konularında tedbirsizler. 8-12 yaş çocuklar bizim rehberliğimizde internet deneyimleri kazanabilirler. Çocuklarımızın hangi bilgi ve içerikleri paylaşabileceği hakkında onları eğitmeliyiz. Paylaştıklarımızın dijital ayak izlerimiz olduğu bilincini kazandırabilir, beraber paylaşımlar yaparak örnek olabiliriz.

1 Teknolojiyi çocuklarla birlikte kullanın

2. Skype ya da interaktif kitap uygulamaları gibi uygulamalarla sizin de onayladığınız dost ya da akrabalarla bağlar kurmasını sağlayın

3. Kendi teknoloji alışkanlıklarınız konusunda dikkatli olun

4. Ebeveyn filtreleri kurun

UYKU AÇISINDAN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Erişkinler gibi çocuklar da teknoloji aşırı kullanımı nedeniyle kronik yorgunluk sendromu ve uykusuzluk yaşıyor. Gecede 1 saat az uyuyan bir ilkökul öğrencisinin bilişsel becerisi ve öğrenme kapasitesi 2 yaş geriye kayabiliyor. Sağlıklı ve sürdürülebilir uyku alışkanlık ve becerileri için: Uykudan önce gevşemeye ve sakinleşmeye geçilmelidir. Yatak odalarımızda teknolojik cihazlar bulunmamalı, TV ya da telefonla uyumamalı, ekran parlaklığını düşüren mavi ışık filtreleri kullanılmalı; uyku saatinden 90 dakika önce ekranlardan uzaklaşmış olmalıyız.



UYKU İÇİN ÖNERİLER

- 1.Yatmadan önce ekran karşısında geçirilen süreyi yavaş yavaş azaltın
- 2.Uykudan önce tempolu etkinliklerden uzak durun
- 3.Ekrana alternatif; yavaşlatıcı uyku rutinleri bulun (kitap okuma, yoga, meditasyon, masaj)
- 4.“Teknolojiye paydos” saatleri belirleyin
- 5.Dijital cihazlar için yatak odası dışında şarj istasyonları belirleyin ve sabaha kadar orada bırakın
- 6.Sağlıklı uyku alışkanlıkları konusunda örnek olun!

