

Dijital Çağda Çocuk Yetiştirmek



Aşırı Ekran Kullanımının Çocuklara Zararları:

- Ergenlik döneminden önce aşırı ekran kullanımının beynimizin en önemli bölgesi olarak belirtilen prefrontal lobun gelişmesini engellediği son araştırmalar göstermiştir.
- Prefrontal lobun önemi:
 - Dikkati yoğunlaşma, odaklanma, sabır kontrolü sağlama
 - Bilginin işlenmesi
 - Zaman yönetiminde, yürütücü işlevlerde
 - Yargılamada
 - Zihinsel esneklik ve problem çözmede büyük öneme sahiptir.

- Ayrıca madde bağımlısı bireyler ve teknoloji bağımlısı bireyler incelendiğinde;

Madde kullanımının beyine hasar verdiği bölge ile teknoloji kullanımının hasar verdiği bölgenin aynı olduğu sonucuna varılmıştır.

Aşırı ekran kullanımının bu iki zararından başka daha birçok zararı da bulunmaktadır. Ancak diğer açıdan baktığımızda da teknoloji bize birçok yenilik ve kolaylık sağlamaktadır. Bu nedenle teknoloji çağında çocuklarımızı bu teknolojilerden mahrum bırakmak doğru olmayacaktır. Sınırlı ve kurallı bir ekran kullanımı öğrencilerimiz için burada en iyi seçenek olacaktır.

Çocuklar ekranın karşısında ne yapıyorlar?

Aileler çocuklarının vakit geçirdiği sanal dünya hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Hiçbir aile çocuğunun tanımadığı birisi ile vakit geçirmesini kabul etmezken, çocuğunun ekran karşısında neler yaptığına hiç dikkat etmiyor. Aslında içinde bulunduğumuz çağda ikisi de aynı derecede tehlike barındırıyor. Bu sebeple çocuğumuzun oynadığı oyunu, izlediği videoyu takip etmeliyiz. Bu ayrıca çocuğumuz ile aynı dijital dili konuşmak ve onun dünyasına saygı duymak anlamına da geleceği için yararlı olacaktır.

Farkındalık Kazanmak:

Evinizde ailecek vakit geçirdiğiniz zamanlarda herkesin teknoloji ile vakit geçirdiğini fark ettiğiniz oluyor mu? Bu durumda ne yapıyorsunuz?

Phubbing – Telgisizlik:

- Telefon ile ilgilenmekten dolayı karşındaki kişiye ilgisiz davranmak.
- Eğer anne-baba olarak sizler telgisizlik yaparsanız çocuklarınız da sizleri örnek alacaklardır.

Sizinle oyun oynamak istediklerinde, size okulda olanları anlatmak istediklerinde veya oynadığı oyunu anlatırken telefonunuza değil çocuğunuza bakmanız onlara doğru rol model olmanız için gereklidir.

Değişim

Çocuklar değişmek istemeyebilir

AMA

Değişimi istetmek bizim elimizde!

Bu çağda çocuklar teknolojinin içine doğuyorlar. Bunu onların elinden tamamen alamayız. Öncelikle onlar için bu aletlerin ihtiyaç olduğunu unutmamalıyız.

Kendine Eksi YAZ:

- Çocuklarınızın sizinle birlikte fiziksel etkileşim içeren oyunlara ihtiyacı var.
- Çocuklarınızı ne zaman bir ekran karşısında görürseniz, kendinize bir eksi yazın.

Okul çağındaki çocuklar ile yapılan anketlerde çocukların futbol, saklambaç, yakalamaca gibi gerçek kişiler ile oynanan oyunları daha çok tercih ettikleri gözlemlenmiştir.

DENEYİN

- Evde çocuğunuz ekran başındayken elinize bir kutu oyunu alın ve eşiniz ile oynamaya başlayın. Bakalım çocuğunuz o ekrana bakmaya devam edecek mi?

Kullanım Süreleri



Çocuklarımıza ekran karşısında geçirdiği zamana alternatif olacak, eğlenceli zaman geçirmesini sağlayacak etkinlikler oluşturursanız onlarda ekran karşısından daha kolay ayrılacaktır. Ancak hiçbir eğlence ve etkinlik sunmadan “elindeki telefonu bırak artık” gibi bir tepki göstermeniz yararlı olmayacaktır.

Uzmanlar tarafından yaşlara göre ekran kullanım süreleri yandaki grafikte gösterilmiştir.

- Aslında teknoloji bağımlılığı diye bir şey yoktur. Çocuğu ile kaliteli vakit geçirmeyen anne baba vardır. Hiçbir çocuk anne babası evde eğlenerek oyun oynarken, o ekran karşısına geçsin.

Teknoloji kullanımını azaltmanın yolları:

- Süreyi sınırlandırın. (2-5 yaş için 1 saat)
- İçeriği sınırlandırın. (Yaşına uygun olmayan oyun ve uygulamalara izin vermeyin. Tablet veya telefonda çocuğun oynadığı 2-3 oyun olması yeterli olacaktır.)
- İlgi alanlarını, mutlu olabileceği etkinlikleri keşfedin, alternatif etkinlikler önerin.
- Birlikte vakit geçirin ve arkadaşlarıyla bir araya gelmesini sağlayın.
- Teknolojiyi ödül olarak kullanmayın.
- **Yasaklamak yok sınırlamak var.** Yasak bir şey yapmak daha çekicidir. Merak uyandırır. Bastırılmışlık duygusuna neden olur. Arkadaşlarını özenebilir.
- Teknolojiyi çocuk bakıcısı olarak kullanmak büyük bir yanıltır. Bu aletler çocukları susturabilirler ama çocukların anne ve babaya ihtiyacı vardır.
- Çocuklarınızın ekran karşısında eğlenerek yaptıkları eğlenceleri yargılamayın. Misket biriktiren çocuklar ile oyunda rozet biriktiren çocukların birbirinden farkı yoktur. Onların dünyasına saygı duymamız gereklidir. Yargılamak sorunu çözmekten ziyade sorunu daha da büyütecektir.
- Dışsal durdurucular kullanın. Okula gitmeden, parka çıkmadan, kursa gitmeden 20 dk önce oynamasına izin verin. Zaten vakit geldiğinde kendisi mecburen başından kalsın.
- Fiziksel Gerçek etkinliklere ağırlık verin. «Ne kadar fiziksel oyun o kadar az teknoloji»
- Kıyaslama yapmayın.
- Misafir çağırın/gidin.
- Kutu oyunları oynayın. (Abalone, mangala, Quoridor, Go, SET, Bil Bakalım kim, Acaba neyim?, Dixit, Kulenga, Story Cubes, Chat Cards, Söyle Bakalım, Hızlı Bardaklar....)
- Dijital diyet Elektriksiz akşamlar oluşturun.

Kaynaklar;

(Yavuz Samur – Yeni Bir Bildiriminiz Var)

Hundi Hatun Anaokulu

Türker Orkun Arslan