

# PETKİM ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ-3 EKKRAN KULLANIMI

### Çocuklar Neden Evdeki Aktiviteler Yerine Telefonla Oyun Oynamayı Tercih Eder?

Dijital oyunların en güçlü yönü anında geri bildirim vermesidir ve tüm çocuklar oyunun merkezindedir. Hem duygusal hem de düşünsel anlamda fazlasıyla haz almaktadırlar. Ders yapmak, spor yapmak gibi aktiviteler belli bir disiplin ister ve süreç odaklıdır, hazza ulaşmak zordur. Ancak dijital oyunlar anında dönüt vermektedir, hazza ulaşmak kolaydır. Belli bir disiplin gerektirmez. Genellikle oynanan oyunlar çocuklara değişik oranlı pekiştireç/ödül (Her defasında farklı bir pekiştireç/ödül) verdiğinden çocukların oyun oynama isteği sürekli artmaktadır.

### Olumsuz Etkileri Nelerdir?

Günün büyük bir kısmını teknolojik aletlerin başında geçiren çocuklarda; kendini ifade etmekte güçlük yaşama, iletişim kurmakta zorlanma ve sınır bilincinin olmaması gibi sorunlar gözlemlenmektedir. Bunun yanı sıra çocukların, sosyalleşme ihtiyaçlarını teknolojik aletlerin kullanımıyla gidermeye çalışmaları, onları gerçek yaşamdan uzaklaştırarak yalnızlaşmalarına neden olmaktadır. Teknolojinin bilinçsiz kullanımı çocukların ailesiyle olan ilişkilerini ve sosyal bağlarını da olumsuz etkilemektedir.

### Neler Yapalım?

- Arkadaş edinme, ilişkilerini sürdürme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları geliştirmesi için çocuğunuzu destekleyin.
- Eve geldiğinde çocuğunuza zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın.
- Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmelerini sağlayacak ortak oyunlar ve aktiviteler planlamalarını sağlayın.
- Arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın. Onları evinize davet ederek birlikte zaman geçirmelerini sağlayın.
- Zaman planlaması oluşturun, sınırlandırma koyun.
- Odasını toplaması, ev işlerine yardım etmesi, görevlerini zamanında bitirmesi gibi konularda sorumluluklar almasını ve bunları sürdürmesini sağlayın.
- Evdeki bazı işlerden çocuğunuzun sorumlu olmasını sağlayın ve çocuğunuzu yaptığı işlerden dolayı takdir edin.
- Eve gelme saati, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırları bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.
- Süre konusunda, belli bir limit belirlemek, çocuğunuza bunu baştan söylemek ve sürenin bitişinden 5-10 dakika öncesinde çocuğunuza tekrar bunu hatırlatmak iyi olacaktır. Aynı şey evden çıkarken, yemeğe ve uykuya geçerken de uygulanabilir. Bu tarz geçişlerde çocuk öncesinde oyun oynuyorsa, aniden o oyunun bölünmesinden rahatsızlık duyabilir. Bu nedenle hatırlatma yapmak hazırlanmaları

için faydalı olacaktır. Zaman kavramını henüz tam olarak anlamasalar dahi bitişe kendilerini hazırlamaları için önemlidir. Zaman kavramını somutlaştırmak için bir saat edinebilir veya evdeki saati kullanarak akrep ve yelkovan hareketleriyle zaman sınırını gösterip kendisinin takip etmesini sağlayabilirsiniz.

- Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin.
- Teknolojik araç ve gereçleri kullanma konusunda çocuklarımıza rol model olmalıyız; "Çok oyun oynuyorsun!" derken siz saatlerce telefonla ilgileniyorsanız bu söyleminizin onlar için hiçbir anlamı olmayacaktır.
- Onlarla iletişim halindeyken telefonunuza bakmanız, kendisi ile ilgilenilmediğini ve önemsenmediğini hissettirir.
- Evde yemek yeme, masayı toplama, oyun oynama, kitap okuma gibi zamanlarda tüm aile birlikte olmaya çalışın.
- İnternet ve çocuklar arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun.
- Çocuğunuzun hangi dijital oyunu oynadığını ve o oyunda nelerle karşılaşabileceğini araştırın.
- Fiziksel ya da psikolojik şiddet ve argo gibi çocuk gelişimini kötü etkileyen unsurlar olup olmadığını kontrol edin.
- Çocuğunuz ile beraber bir internet kuralları listesi hazırlayıp internet kullanım sözleşmesi oluşturabilirsiniz.
- Sözleşmede mutlaka ailenin görev ve sorumlulukları da yer almalıdır. Sözleşme iki tarafı da kapsamalıdır.

**Eğer, çocuğunuzun oyunlardan uzaklaştıramıyorsanız; belli sürelerde, denetiminiz dahilinde, eğitici içeriği olan oyunları birlikte oynayabilirsiniz.**

**Tüm bunların yanında teknoloji kullanımı kontrolünün sağlanmasında, çocuğun aile tarafından bilinçlendirilmesi, aile içi iletişim içeriğinin düzenlenerek bağ kurulması, duygu farkındalığının ve paylaşımının çoğaltılması, çocukla geçirilen kaliteli vakitlerinin artırılması önemli bir rol taşır. Bu noktaların üzerine yoğunlaştığımız takdirde teknolojinin olası olumsuz etkilerinden korunmak mümkün olacaktır.**

**Unutmayın ekranı kaldırdığınız yerde yerine bir şey koyabiliyor olmalısınız.**

Psikolojik Danışman

Sümbül Bilge