

ŞEHİT CÜNEYT SERTEL ANAOKULU



SEVGİLİ AİLELER,

PEK ÇOK KİTLE İLETİŞİM ARACI HAYATIMIZDA GÜN GEÇTİKÇE DAHA FAZLA YER ALIYOR. ÇOCUKLARIMIZIN MARUZ KALDIĞI EKLAN ÇEŞİTLİLİĞİ DE GİTĞİDE ARTIYOR. TELEVİZYON, BİLGİSAYAR DERKEN GÜNÜMÜZDE TABLET VE TELEFONLARDA SÜRECE DAHİL OLMUŞ DURUMDA. BU ALETLER HAYATIMIZA KOLAYLIK VE KEYİF KATTIĞI GİBİ ONLARLA GEÇİRİLEN SÜREYE YETERİNCE SINIR KOYMADIĞIMIZDA BİZLERDEN, HAYATLARIMIZDAN, İLİŞKİLERİMİZDEN VE ÇOCUKLARIMIZDAN ÇOK ŞEY DE GÖTÜRÜYOR. TÜM BUNLARDAN EN ÇOK ETKİLENEN DE ŞÜPHE SİZ ÇOCUKLARIMIZ OLUYOR. BU ALETLERİN ÖÇRETİCİ VE EĞLENDİRİCİ ÖZELLİKLERİNDEN YARARLANMAK ANCAK VERECEKLERİ ZARARLARDAN DA KORUNMAK, DAHASI ÇOCUKLARIMIZI KORUMAK İSTİYORSAK DOĞRU ZAMAN, DOĞRU MİKTAR VE AMACA HİZMET EDECEK ŞEKİLDE KULLANILMALARINI SAĞLAMAMIZ GEREKİYOR. GEREKLİ SINIRLARIN OLUŞTURULAMAMASI DURUMUNDA OLUMSUZ ETKİLERİNİN KAÇINILMAZ OLDUĞUNU UNUTMAMAMIZ GEREKİR.

ÇOCUKLUK, HAYAL GÜCÜNÜN EN ÇOK GELİŞTİĞİ DÖNEMDİR.

Çocuk sürekli, plansız ve kontrolsüz bir şekilde ekrana maruz kaldığında beyninin organizasyon, planlama, dikkat ve öz denetimi sağlamaya ilgili bölgeleri zarar görür.

Ekranda çok fazla uyarıcı barındıran bir içeriğin olması çocukların günlük hayattaki daha hafif uyarıcı etkinliklere dikkatlerini verememelerine sebep olabiliyor. Çocuk okul çağına geldiğinde ise tüm bu olanların etkisiyle okul başarısı olumsuz etkilenebiliyor. Ekran karşısında hayal kuramayan, kendisine hazır olarak sunulanlarla yetinen çocuk, bir süre sonra hayal gücünü kaybetmeye başlıyor.

EKRANLARDAKİ DİZİ VEYA ÇİZGİ FİLMLE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ VE CİNSEL KİMLİĞİN OLUŞMASINI OLUMSUZ ETKİLİYOR.

Erkekler kavgacı, saldırgan, kurtarıcı; kadınlar ise pasif ve erkeğe bağımlı rollerle izleyici karşısında yer alabiliyor. Şiddetle birlikte aşk, moda, sevgili, cinsellik gibi yaşına uygun olmayan kavram ve içeriğe maruz kalan çocukların ruhsal dengeleri bozulabiliyor.



SANAL DÜNYA ŞİDDET VE KORKU İÇERE BİLİYOR.

Ekran içerikleriyle birlikte sunulan bilinçaltı telkinler, subliminal mesajlar çocukların bilinçaltılarında zararlı düşüncelerin yerleşmesine neden olabiliyor.

Ekran içeriği şiddet içeren oyun ya da programlar olduğunda çocuklar, yetişkinler için bile çeşitli riskler içeren öğelere maruz kalabiliyorlar. Çocukların beyinleri henüz gelişmekte olduğundan tanık oldukları bu öğeler çocukların zihinlerinde oldukça derinlerde yer edinebiliyor. Maruz kaldıkları şiddet sahnelerini canlandırmalarıyla da sık sık karşılaşabiliyoruz. Çocuğun ruhsal dengesi kolay değişebiliyor, şiddet görüntülerinin ruhsal gerginliğini arttırdığı çok açık. Çocuk, öfke patlamaları yaşayıp, öfke eğilimli, saldırgan, duyguyu kontrolü zayıf davranışlar sergileyebiliyor. Beynine yerleşen görüntüler ve sesler nedeniyle çeşitli korkular geliştirebildiği gibi uyku sorunları da yaşayabiliyor. Saldırgan davranışların yanı sıra saldırgan inanç ve tutumlar ortaya çıkabiliyor. Tüm bunların etkileri yetişkinlikte bile ortaya çıkabiliyor ve şiddete karşı duyarsızlaşmalar görülebiliyor.

EKRAN KARŞISINDA GEÇİRİLEN SÜRE FİZİKSEL GELİŞİMLERİNE DE ZARAR VERİYOR.

Ekrana maruz kalma süresi gereğinden fazla olduğunda duruş bozuklukları, bel-boyun eğrilikleri, görme problemleri, kas erimesi, epileptik problemler tetiklenebiliyor.



Hoşlanabilecekleri çeşitli sanat ve spor etkinliklerine katılımlarını destekleyin.

Evde hep birlikte belirlenmiş, gerekçeleri açıklanmış ve çocuğa da seçim hakkı verilmiş kurallar olsun. Örneğin; “Senin yaşındaki bir çocuk için iki çizgi film izlemek yeterli. Fazlası senin gelişimine zarar verebilir. Ben annen/baban olarak sana zarar verebilecek bir şeye izin veremem. Beni anlayabildiğini biliyorum. Hangi ikisini izlemeyi tercih edersin?”

Çocukların ekranla geçirdiği süre, içinde buldukları yaş dönemi göz önünde bulundurulduğunda 30 dakikayı aşmamalıdır.

İzledikleri sizin kontrolünüzde olsun. Yavaş geçişli, çok karışık görsel içeriği olmayan, olumsuz mesajlar vermeyenleri çocuğunuza seçim yapması için sunun. İçeriğin kaliteli olduğundan emin olun.

Çocukları ekranla baş başa bırakmayın. Yanında oturun ve maruz kaldıkları içerikle ilgili sorgulayan sorular yönelterek düşüncelerini sağlayın. Örneğin: “İnsanlar gerçekte bu şekilde uçabilirler mi?” “Bir binadan diğerine bu şekilde geçebilirler mi?” vb.

Çocukların kendini üzgün hissettiği, ağladığı, bir şeyleri ısrarla istediği zamanlarda onları asil gündemden uzaklaştırmak için ekrana başvurmayın. Onları zorluyor bile olsa duygularını yaşamaya hakları var. Bu haklarını ellerinden almayın.

Telefonlarınız size ait eşyalar. İstedikleri zaman alamayacaklarını anlamalarına yardımcı olun.

Elektronik oyunlar için 7 yaşına gelmesini bekleyin. İçeriği, çocuğun dikkati toplama ve sürdürmesine, görsel algılama becerilerini geliştirmesine yardımcı olacak özelliklerde olanlar tercih edilebilir. Telefonlarınızda sizin oynadığınız oyunlar varsa bunları da gözden geçirin.

İnternet bağlantınızın çocuğunuz için yeteri kadar güvenilir olduğundan emin olun. Kontrolsüz ve uzun süre internette kalmasına izin vermeyin.

Teknolojinin doğru kullanımıyla ilgili çocuk kitaplarını çocuklarınız için okuyun.

Herşeyden önce çocuklarınız için aldığımız kararlarda SÜREKLİ ve TUTARLI davranmanız gerektiğini unutmamalıyız.

<http://polatlisehitcuneytsertelanaokulu.meb.k12.tr>
<https://instagram.com/sehitcuneytsertelanaokulu?igshid=1oijdbkimjzxs>

Şehit Cüneyt Sertel Anaokulu
Rehberlik Servisi

Çocuğunuzla kurduğunuz ilişki ve iletişim süreçlerini gözden geçirin.

Onlara zaman ayırıp beraber eğlenebileceğiniz oyunlar oynuyor musunuz? Ona kitap okuyor musunuz? Size anlatmak istediklerini dinliyor musunuz? Evle ilgili sorumluluklarda onların da payına bir şeyler düşüyor mu? Çocuklarınızla kaliteli zaman geçiriyor musunuz? Onları oyalamak için ekranı olan cihazlara başvuruyor musunuz? Yemek yemesi, ekrana bağımlı hale mi geldi? 0-6 yaşın çocukların beyninin hızlı geliştiği bir dönem olduğunun ve çocukların beyninin ekranla değil insanlarla iletişime geçerek geliştiğinin farkında mısınız? Bu sorular da bu değerlendirme için yardımcı olabilir.

Çocukların açık havada bol bol vakit geçirmeleri ve doğayla daha fazla ilişki kurmaları için fırsatlar yaratın. Hoplamak, zıplamak, koşmak, oynamak, bisiklete binmek gibi aktiviteler için uygun ortamlar oluşturun.

ÇOCUKLARIMIZIN EKRANLA İLİŞKİSİNİ SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE DÜZENLEYEBİLMELERİNE YARDIMCI OLABİLMEK İÇİN YAPABİLECEKLERİMİZ:

Öncelikle doğru rol model olup olmadığınızı gözden geçirin.

Telefonlarınız sürekli elinizde mi? Evinizde farklı odalarda birden fazla televizyon var mı? Aklınız sık sık bu tür aletlerinizi daha yenileriyle değiştirmekle meşgul mü? Bu tür aletlerin kullanımıyla ilgili kurallar sadece çocuğunuz için mi geçerli olsun istiyorsunuz? Bu sorular kendinizi değerlendirmenize yardımcı olabilir.