



# Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek

# Giriş



Çocukların yaşamında dijital teknolojinin gittikçe artan rolü ebeveyn olarak bizlerde endişe ve kafa karışıklığı yaşatabiliyor.

Kendi çocukluğumuzu düşündüğümüzde; ağaçlara tırmanmak, mahallede koşmak oynamak....

Bugün ise çocuklarımız dijital olarak zengin bir dünyada (Tv, tablet, bilgisayar, akıllı telefon, sosyal medya uygulamaları vs.) yaşıyor. Teknolojiyi sevsek de sevmesek de dijital olandan uzak durmak, seçenek değil.

**Çocukların hayatında teknolojiyi etkin biçimde kullanmanın sağlıklı ve faydalı yolunu hep birlikte bulmamız gerekiyor.**

## TEKNO-SUÇLULUK /TEKNO-UTANÇ

Çocukların genellikle kötü bir şey sanılan ve ne yapıp edip uzak durulması gereken teknolojiyi kullanması çoğunlukla utanç verici bir şey olarak görülebilir.

## DİJİTAL EBEVEYNLİK

Paylaşan-ebeveynlik; Çocuklarımızın önemli anlarını internette aşırı paylaşmamız

Tekno-ihmal; cihazlarımıza kendimizi kaptırıp çocuklarımıza yeterli dikkati veremememiz

Anıları kaybetme korkusu; Çocuğumuzun gelişiminin her anını akıllı telefona çekmek istememiz ve bu sebeple anı dolu dolu yaşayamamamız



**BİZİM EKCRAN  
ALİŞKANLIKLARIMIZ  
NEDEN ÖNEMLİDİR?**

ÇOCUKLAR BİZİM HAKKINDA PEK BİR  
ŞEY BİLMEDİĞİMİZ ÇOĞU DİJİTAL  
CİHAZI OBURCA BENİMSER.

OYSA Kİ....

TEKNOLOJİ GÜBRE GİBİ DOĞRU  
ZAMANDA AZICIK KULLANIRSANIZ  
BİTKİ SERPİLİR. ÇOK FAZLA YA DA  
YANLIŞ TÜRDE KULLANIRSANIZ  
BİTKİYİ KURUTURSUNUZ.

Warren BUCKLEİTNER



# TEKNOLOJİ SEBEP OLABİLİR



- Çocuğun büyüme ve gelişimini sekteye uğratabilir
- Çocukların ilişki kurma, konuşma, uyku, fiziksel hareket gibi gelişim temellerin yerini alabilir
- Dijital ortamda zararlı içeriğe maruz kalabilir
- Çeşitli sağlık riskleri taşıyabilir ( Obezite, görme, duruş bozuklukları, bağımlılık vb.)



# AŞAĞIDAKİ YOLLARLA ÇOCUKLARIN EĞİTİMİNİ DESTEKLEYEBİLİR

- Görsel açıdan zengin bir dünya sunar
  - Yeni gelişen becerileri dengeler
  - Seçim yapmaya imkan tanır
  - Düzenleme yapmak kolaydır
- Anında geribildirim ve memnuniyet sağlar
  - İnteraktif, farklı yollardan bilgiyi öğrenmesine olanak sağlar
- Video, ses kaydı vb çeşitli içerikler üretmesine imkan sağlar
  - Bilgiye anında erişim sağlar

# Tetikte olup panięe kapılmamak gerekiyor,

Çünkü; Çocukların aşırı ya da uygunsuz teknoloji kullanımıyla ilgili potansiyel gelişim tehlikeleri olmakla birlikte, ihtiyaçlarına uygun ve dengeli bir biçimde kullanıldığında teknoloji çocukların öğrenme ve gelişimine olumlu etki yapabilmektedir.

Sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıkları nasıl oluşturabileceklerini çocuklara öğretmemiz çok önemlidir.

Bunu etkin bir şekilde yapabilmek için kendimizin de iyi bir model olması gerekmektedir.

# Çocukların teknolojiyi kullanmasının gelişimlerine köstek değil destek olmasını sağlamak istiyoruz

BUNDAN SONRAKİ BÖLÜM ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞINA GENEL BİR BAKIŞ SUNACAK VE TEKNOLOJİNİN NASIL KULLANILDIĞINA BAĞLI OLARAK, BU YAPIT AŞLARINDAN HER BİRİNİ NASIL KÖSTEKLEYEBİLECEĞİNİ VE/VEYA DESTEKLEYEBİLECEĞİNİ BİRLİKTE BAKACAĞIZ.

# Çocukların gelişimindeki yedi temel yapıtaşı

● BAĞLAR VE İLİŞKİLER

● DİL

● UYKU

● OYUN

● FİZİKSEL HAREKET

● BESLENME

● YÜRÜTÜCÜ İŞLEV BECERİLERİ



# ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞI



## 1# BAĞLAR VE İLİŞKİLER

Dijital çağda ilişkilerimizi koruyup onlara değer vermek hayati önemdedir.

Başka insanlarla iletişim kurmak temel bir insan ihtiyacıdır.

Çocuklarla kurulan sağlıklı ilişkiler çocuğun beyin yapısını geliştirir, öğrenmeleri ve gelişimlerini destekler.

2012 yılında yapılan bir araştırmada uyumlu sıcak ve ilgili annelere sahip çocukların beynin bellek, öğrenme ve stres tepkilerinden sorumlu olan kısmı hipokampuslerinin anneleriyle sağlıklı ilişki kuramayan yaşitlarınınkinden daha büyük olduğunu ortaya çıkarmıştır.

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIMIZLA ARAMIZDAKİ BAĞLARA VE ONLARLA İLİŞKİLERİMİZE NASIL FAYDA SAĞLAYABİLİR?

Görüntülü sohbet ve mesajlaşma teknolojileri

Karakter ilişkileri ( Çocuğun dijital ortamda gördüğü Ör: Rafadan Tayfa çizgi filmindeki karakterlerle ilişki ve bağ kurması)

Rahatça çektiğimiz fotoğraf ve videolar sayesinde önemli anıların yeniden hatırlayıp pekiştirilmesine yardımcı olması

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN İLİŞKİLERİNİN GELİŞİMİNE NASIL KÖSTEK OLABİLİR?

Tekno-ihmal (Dijital cihazlarımızla gereğinden fazla zaman harcayarak çocukları ihmal etmemiz)

Anıları kaybetme korkusu (Sürekli fotoğraf, video çekme kaygısıyla çocuklarının yaptığı etkinliğe dahil olamayıp anı kaçırmaya)

Çocuğun öfkesini yatıştırmak veya sakinleştirmek için dijital cihazların dikkat dağıtma aracı olarak kullanılması

Sosyal beceri noksanlığı

Siber zorbalık

Şiddet içeriğine maruz kalma

Pornografi

Facebook, Twitter, Instagram veya çeşitli çevrimiçi oyunlarda yanlış arkadaşlıklar kurması



# DİJİTAL BİR ÇAĞDA İLİŞKİLERİ NASIL KURMAK GEREK?

Teknolojiyi çocuklarla birlikte kullanın.

Kendi teknoloji alışkanlıklarınız konusunda dikkatli olun.

Ebeveyn kontrollerin ve filtreler kurun.



# ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞI



## 2# DİL

Çocuklar dünyayı dil aracılığıyla anlamlandırır.

Teknoloji uygun biçimde ve gerçek yüz yüze etkileşim fırsatlarını ihmal etmeden kullanıldığında çocukların dil gelişimini destekleyebilir.

Teknoloji çocukların dil becerilerini nasıl değiştiriyor?

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN DİL GELİŞİMİNE NASIL FAYDA SAĞLAYABİLİR?

Birlikte izleme aracılığıyla çocukları izledikleri dizi, program vs. sonrası konuşmaya ve yorumlamaya teşvik etmek

Televizyon

Sesli kitaplar

İnteraktif teknolojiler ör, Video, animasyon ya da ses kaydetme uygulamaları

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN DİL GELİŞİMİNE NASIL KÖSTEK OLABİLİR?

Tekno-ihmal

Televizyon, tablet vb ile çok fazla zaman geçiren çocuklar gerçek hayatta nazaran daha az şey öğrenmesi ve bunu ifade edememesi

Arka planda açık televizyon (çocuk başka şeylerle meşgulken televizyonun çalışması durumu) -Masum bir şey gibi olsa da yapılan araştırma televizyonun açık olduğu evlerde günlük konuşulan kelime sayısının daha az olduğunu göstermiştir.

# DİJİTAL BİR ÇAĞDA DİL NASIL GELİŞTİRİLİR?

Ekranların çocuklarla etkileşimlerimiz sırasında araya girmesine izin vermeyin.

Evde teknolojinin kullanılmadığı alanlar ayırın.

Teknolojinin kullanılmadığı zamanlar yaratın. (Örneğin; okuldan önce ve ekransız pazar günleri)

Birlikte izleyin

Konuşmak için fırsatlar sunun (evde, arabada vs. çocuklarla etkileşim kurmayı ve sohbeti teşvik edin)



# ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞI



## 3# UYKU

Çocuklarımızın uyku düzeni ve alışkanlıkları çok sayıda dijital teknolojinin tehdidi altındadır.

Uyku beyin gelişimi için hayati öneme sahiptir. Uyku beynin gün boyu karşılaştığı bilgiyi işleyerek pekiştirmesini sağlar.

Çocukların ne kadar uykuya ihtiyacı vardır?

# ÇOCUKLARIN NE KADAR UYKUYA İHTİYACI VARDIR?

Yeni doğanlar (0-2 ay): 14-17 saat

Bebekler (4-11 ay): 12-15 saat

Küçük Çocuklar (1-2 yaş): 11-14 saat

Okul öncesi (3-5 yaş): 10-13 saat

İlkokul çocukları (9-11 yaş): 9-11 yaş

8-12 yaş ve ergenler: 8-10 saat

Yetişkinler: 7-9 saat



# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIMIZIN UYKU DÜZENİNE NASIL FAYDA SAĞLAYABİLİR?

Uyku düzeninin takibinin yapılabileceği çeşitli cihaz ve teknolojiler

Duyarlı gece lambaları ( Çocukların uykuya dalmasına ve uyanmasına yardımcı olan gece lambaları)

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIMIZIN UYKU DÜZENİNE NASIL KÖSTEK OLABİLİR?

Ekranların uykunun yerini alması

Ekran kullanımı çocukları uyandırabilir ya da uykuya dalmayı zorlaştırabilir

Büyüme hormonu olan melatonin karanlıkta salgılanır ve teknolojik cihazlarda bulunan mavi ışık bu hormonun salgılanmasını önler

Dijital ortamda izledikleri uygunsuz içerikler sebebiyle gece korkusu, kabuslar vb yaşanarak uyku kalitesinin bozulması

Elektromanyetik radyasyon salınımı



# TEKNOLOJİYİ ÇOCUKLARIN UYKU RUTİNİNDE ÇIKARMAK İÇİN

Yatak odalarını teknolojisiz alanlara dönüştürün.

Teknoloji yasağının başladığı saatler belirleyin. (çocukların uykuya yatmadan 90 dk önce ekranları kullanmasını en aza indirmek gerek. Ayrıca ekran parlaklığını kısma, çocukla ekran arasındaki mesafeyi artırma önemli)

Teknoloji park alanları belirleyin. (Dijital cihazların gece boyunca bırakılabileceği yerler)

Yatmadan önceki 90 dk sürede ekranlardan uzak durun ve mavi ışığa kalışı azaltın.

Çocukların izledikleri içerikleri gözlemleyin.

Ekrandan bağımsız yatma ritüelleri oluşturup bunları sürdürün. (Pijama giyme, diş fırçalama)

Sağlıklı uyku alışkanlıkları konusunda örnek olun.

# ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞI



## 4# OYUN

Çocuklar doğuştan oyun oynama arzusuna sahiptir. Ve gelişen beyinlerinin ve bedenlerinin de ihtiyaç duyduğu tam olarak budur.

Araştırmalar oyunun çocukların sosyal, bilişsel, duygusal ve fiziksel becerilerini geliştirdiğini doğrulamaktadır.

Çocuklarımız yeterince oyun oynuyor mu?

# ÇOCUKLARIMIZ NEDEN OYUN OYNAMIYOR?

Aşırı yoğun programlandırılmış çocuklar (Çok erken yaşlardan itibaren çocukların düzenli aktivite veya çeşitli kurslara kaydolmaları)

Pamuklara sarılı çocuklar

Helikopter ebeveynler (Çocuklarının ne yapıp ettiğinden haberdar olup sürekli yönlendiren, müdahale eden)

Akademik baskı



# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN OYUNUNU NASIL DESTEKLEYEBİLİR?

Pil vb ile çalışan teknoloji ile donatılmış çeşitli oyuncaklar dikkatle seçildiğinde çocuklara fayda sağlayabilir.

Bilgisayar oyunları çocukların dikkatini, görsel algısını, planlama ve problem çözme becerilerini iyileştirmektedir.

Dijital cihazlar ve internet sayesinde çocuklar dünyayı keşfedip daha fazla şey öğrenebilir.

Çocuklar dijital ortamda kendi oyun ve aktivitelerini yaratıp paylaşabilir.

Dijital ortamda arkadaşlarıyla birlikte oyun oynama imkanı verir.

Oyunu ekranın ötesine taşıma (ÖR: çocuklar sevdikleri TV programındaki sahneleri yeniden canlandırır veya oyun deneyimlerinde çizgi film karakterlerini öykünmeleri)





# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN OYUNUNA NASIL KÖSTEK OLABİLİR?

Geleneksel oyunda çocuklar hayal güçlerini kullanırken dijital oyunlarda yapılabilecekler oyun tasarımı ile sınırlıdır.

Eğer ekranlar çocukların oyun deneyimlerinin önüne geçerse çocukların yaratıcılığını ve hayal gücünü baltalar.

Doğadan kopuşa sebep olma

Dijital cihazlar ve internete bağlanabilen oyuncakların veri güvenliği riski taşıması



# DİJİTAL BİR ÇAĞDA ÇOCUKLARIN OYUN OYNAMASI NASIL TEŞVİK EDİLİR?

Dengeli oyun oynamayı teşvik edin (Hem geleneksel hem de teknolojik oyuncaklar)

Plansız programsız oyun oynamayı günlük bir öncelik haline getirin.

Çok çeşitli oyun deneyimleri sunun. (Hayali, fiziki)

Yeşil saate öncelik verin( Açık havada oyun fırsatları)

Bırakın çocuklar can sıkıntısı yaşasın. (Boş zamanlar çocukların yaratıcı biçimlerde araştırıp öğrenmesine imkan tanır)

Sizin ve çocuğunuzun internette hangi bilgileri paylaştığınız konusunda dikkatli olun.

# ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞI



## 5# FİZİKSEL HAREKET

İnsanı gittikçe hareketsizliğe sevk eden bir dünyada, çocuklarımızı fiziksel aktiviteye değer vermeye ve buna katılmaya teşvik etmeliyiz.

Çocukların ekran alışkanlıkları fiziksel aktivite seviyelerine zarar veriyor.

Fiziksel hareket ise sağlık ve beyin gelişimi için hayati bir öneme sahiptir.

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN HAREKET BECERİLERİNE NASIL KÖSTEK OLABİLİR?

Fiziksel aktivite eksikliği

Obezite ve sağlık riskleri

Fiziksel becerilerin zayıflaması



# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL GELİŞİMİNE NASIL FAYDA SAĞLAYABİLİR?

Exergame 'ler (egzersiz yaptıran oyunlar)

Egzersiz takip programları (çocukların bedensel aktivite ve hareketsiz geçen zamanlarının kaydını tutabilir)



# TEKNOLOJİ DOLU BİR DÜNYADA HAREKET NASIL TEŞVİK EDİLİR?

Ekran başında geçirilen zamanı sınırlayın.

Ekran başında geçirilen zamanı bir ödül ya da ceza olarak kullanmaktan kaçının.

Fiziksel aktiviteyi teşvik edin.

Hareketsiz geçen zamanları en aza indirin. (Çocukları düzenli teknoloji molaları vermeye ve aktif bir şeyler yapmaya cesaretlendirin.)

Aşırı televizyon izlemekten vazgeçirin.

Sağlıklı alışkanlıklara örnek oluşturun.

Medyayı çocukların odalarının dışında tutun.

Hiçbir şeyin gerçek fiziksel aktivitenin yerini almayacağını anlayın.

# ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞI



## 6# BESLENME

Teknoloji sağlıksız gıda reklamlarıyla, atıştırma kalıplarıyla, ekran başında yemek yemeyi ve bozuk yeme alışkanlıklarını desteklemesiyle çocukların beslenmesine zarar verebilir.

Kaliteli gıda beyinleri inşa eder.

Sağlıklı yağlar, protein, karbonhidrad, vitaminler, mineraller ve su içeren besinlerin tüketilmesi önemlidir.

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN BESLENMESİNE NASIL FAYDA SAĞLAYABİLİR?

Maalesef bu yapı taşı için teknolojinin önerebileceği pek az avantaj var.

Neyse ki çocukların sağlıklı beslenmesi konusunda gittikçe artan bir dikkat ve ilgiden söz edebiliriz. Çocukların beslenmesi ile alakalı bloglar, uygulamalar ve çeşitli internet siteleri olduğundan elimizin altında pek çok seçenek bulunuyor.

Bir tarifi Google'dan arayabilir ya da sağlıklı bir aile yemeği hazırlama konusunda ipuçlarına rahatça ulaşılabilir. (Fakat bu noktada da güvenilir kaynaklar önemli)



# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN BESLENMESİNE NASIL KÖSTEK OLABİLİR?

Sağlıksız gıdaları tanıtan yiyecek reklamları

Çocukların teknolojiyi kullanırken sağlıksız atıştırmalıkları genellikle daha fazla tüketmesi

Ekran başında yenen yemekler

Düzensiz yeme ve çeşitli yeme bozukluklarına sebebiyet vermesi (Anoreksiya nevroza, Bulimia nevroza)



# DİJİTAL BİR ÇAĞDA İYİ BESLENME NASIL TEŞVİK EDİLİR?

Sağlıklı besinler tüketmeye özen gösterin.

Televizyon ya da film izlerken çocuklara sağlıklı atıştırmalıklar sunun.

Çocuklara reklamları fark etmeyi öğretin.

Yemeklerinizi medya eşliğinde yemeyin.

Sağlıklı yeme alışkanlıklarını tartışın.



# ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDEKİ YEDİ TEMEL YAPITAŞI



## 7# YÜRÜTÜCÜ İŞLEV BECERİLERİ

Yürütücü işlev becerileri, çocukların gelişmek için ihtiyaç duyduğu biri dizi basit ve genel becerilerdir. Temelde çoklu bilgi akışına anında odaklanma, sonra bunları gözden geçirme ve gerekirse planları düzenleme becerisidir.

Yürütücü işlevin üç genel bileşeni vardır:

Dürtü kontrol, duyguları ve dikkati kontrol etme becerisi

İşler bellek, bilgi parçalarını saklama, işleme ve hatırlama kapasitesi

Zihinsel esneklik, farklı durumlara uyum sağlayabilmek için düşünceleri düzenleyebilme

Yürütücü işlev becerilerinin temelleri çocuklar çok küçükken atılır, ergenlik boyunca iyileşir ancak yetişkinliğin ilk yıllarına dek tümüyle gelişmez.

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN YÜRÜTÜCÜ İŞLEV BECERİLERİNE NASIL FAYDA SAĞLAYABİLİR?

Özel olarak tasarlanan bilgisayar oyunları çocuklara dikkatini vermeyi öğretebilir.

Öğrenciler teknoloji ile bilgiye çabucak ve etkin biçimde ulaşabiliyor, bu da dikkatlerini sürdürmelerini sağlayabilmekte.

Farkındalık ve meditasyon uygulamaları

Beklenmeyenler karşısında ayarlama yapabilmeyi içeren zihinsel esneklik becerisini güçlendirmek için bilgisayar oyunlarından yararlanılabilir. Bilgisayar oyunlarının zihinsel esnekliği artırdığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur.

# TEKNOLOJİ ÇOCUKLARIN YÜRÜTÜCÜ İŞLEV BECERİLERİNE NASIL KÖSTEK OLABİLİR?

Çocuklarımızın dürtülerini yönetmeyi öğrenmesi çok önemlidir. Ör, çocuk sınıfta söz almak için sıra beklerken ya da kendisini sinirlendiren arkadaşına vurup bağırmamak için kendini frenlemede bu beceriyi kullanır. Burada dikkati verebilmek ve sürdürüebilmek önemli. Teknolojik cihazlar sürekli bildirim ve sinyaller yoluyla dikkat dağıtmaktadır.

infobezite ( Çocuklarımız devasa bilgi yığınınına maruz kalıyoruz. Bu da bilgiyi ucuz kılıyor. Sonuç olarak ise çocuklar bilgiye kıymet vermiyor. )

Google etkisi (Bilgiyi hatırlamak yerine google girilen anahtar kelimeleri hatırlama)

Hafıza kapasitemiz teknoloji yüzünden değişiyor ( ör; bugün üçten fazla telefon numarası hatırlayabilir misiniz? )

# DİJİTAL ÇAĞDA ÇOCUKLARIN İŞLER BELLEK BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN PRATİK İPUÇLARI

Bilgiye karşılık vermeye çocukları teşvik edin (Ör; bir tv programı izlemelerinin ardından çocuklara sorular sorabilirsiniz)

Çocuklara eğlenceli şarkılar ve tekerlemeler öğretin.

Yapbozlar, çeşitli strateji ve mantık oyunları oynatın.

Çocuklara hikayeler anlatın ve onları da hikaye anlatmaya teşvik edin.

Çocukları kitap okumaya teşvik edin.

Çocukları oyun oynamaya teşvik edin özellikle de açık havada.

Zihinsel listeler yapmaya teşvik edin (Ör; markete gidip zihinlerinde oluşturdukları listede bulunan beş şeyi almalarını isteyin)

Her zaman Google güvenmeyip bazı şeyleri hafızalarında tutmaya çalışmalarını sağlayın.

Fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlayın.

Yeni bir dil ya da enstrüman öğrenmelerine teşvik edin.

**Bir çocuğun yaşamını cam kavanoz gibi düşünmeliyiz. Eğer çoğu günler bütün bu yapıtaşları cam kavanozun içindeyse, o zaman kavanozdaki fazladan boşluğu dolduracak ekran zamanına da yer vardır.**

## **GÖLGE MALİYET**

Çocuğunuz bir ekran kullandığı için neyi yapma imkanını kaçırıyor?

## **BESLEYİCİ TEKNOLOJİ**

Çocukların teknolojiden hepten uzak olması değil, ölçülü olabilmesi

**GÖLGE MAALİYETİN FARKINDA OLUP TEKNOLOJİDEN BESLENEBİLME**

# Sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek





# Tehlike işaretleri

**Yandaki davranışları gösteren  
çocukları dikkatli gözlemleyin.**



Teknolojiye kendini kaptırmış halde çok fazla zaman geçiriyor. Kafası sürekli teknoloji ile meşgul.

Sosyal durumlarda geri çekiliyor.

Teknolojiyi aşırı kullanmaktan kaynaklanan yetersiz uyku yüzünden yorgun ve sinirli.

Daha önce sevdiği geleneksel aktivitelerden uzak duruyor ya da artık bunlardan keyif almıyor.

Teknoloji aktivitelerini azaltma ya da kesme girişimi olduğunda huzursuz, kaprisli depresif ya da sinirli.

Teknoloji kullanımının süresini gizlemeye çalışıyor.

Gittikçe artan sürelerde teknoloji kullanıyor.

Okuldaki performanslarını bozacak seviyede teknoloji kullanıyor.

# Tekno-öfke nöbetiyle başşa çıkma



Ekran başında günde ne kadar zaman geçirecekleri konusunda katı kurallar belirleyip uygulayın.

Süreye değil miktara odaklanın. (Günlük izleyebilecekleri dizi bölümü ya da oyunda ulaşabilecekleri oyun seviyesini belirleyin)

Zamanlayıcı kullanın.

Ekrandan uzakta çeşitli aktivitelere ihtiyaçları olduğuna dair ipuçları sunun. (Oyun, Fiziksel hareket vb)

Cihazları kendilerinin kapaması konusunda çocukları teşvik edin. (televizyonu bizim kapamamız ya da tableti ellerinden çekip almak yerine)

Çocuğunuz cihazı kapadığında severek yapacağı bir aktivite bulun.



## Bir aile medya planı oluşturun

1. Ne kadar teknoloji kullanılabilceęi
2. Teknolojinin nerede kullanılabilceęi
3. Teknolojinin ne zaman kullanılabilceęi
4. Hangi teknolojilerin kullanılabilceęi
5. Teknolojilerin kiminle kullanılabilceęi

# Çocukların ekran başında geçirdiği zamanı gözlemleyip düzenlemek için pratik ipuçları

Medya jetonları (Harcanan zamanın görsel bir hatırlatıcısı olarak jetonlar şeffaf bir kavanoz ya da kaseye konur)

Ekran başında geçirilen zaman çizelgeleri

Zamanlayıcılar

Teknoloji sözleşmeleri

Can sıkıntısı panoları (Çocuklar için aktivite fikirlerinin bir seçkisini ayarlayın ve bunu bir mantar panoya asın. Çocuklar canım sıkılıyor dediğinde teknoloji yerine panodan istedikleri aktiviteyi seçebilir)

# Teknolojisiz zaman ve b6lgeleler

Uykudan 6nce

Okuldan 6nce

Ekransız saatler, g6nler ya da dijital tatiller planlayın.

Kullanılmadığında cihazları kapayın.

Akıllı telefonlar, tabletler oyun konsolları gibi dijital cihazların geceleri bırakılabileceği teknolojik park alanları oluşturun.



Çocukların dijital dünyadan uzak durması mümkün değil.

Teknolojiye beraberce ayak uydurmanız dileğiyle.....

# Kaynak

**Goodwin, K.(2019) .*Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek*.(Çev. T. Er). Aganta Kitap.(Orijinal yayın tarihi, 2018)**

