

## Çocukları Ekran Bağımlılığından Korumanın Yolları...

Günümüz akıllı telefonlarını en çok etkileyen kurumun başındaki Steve Jobs ve Silikon Vadisi'nin bir çok önde gelen üyesi (Bill Gates dahil) çocuklarını akıllı telefon ve diğer tablet, TV vb. araçlardan uzak tutuyorlardı, hala da tutuyorlar...

Bill Gates ve Steve Jobs çocuklarının telefon ya da bilgisayar oyunu oynamalarına nadiren izin veriyorlardı...

Bill Gates, kızı bir video oyununa bağımlılık göstermeye başlayınca ekran karartan bir uygulamayı kullanmaya başladı...

Çocuklarına 14 yaşına gelinceye kadar cep telefonu almadı...

Cep telefonu ve iletişim ağı sağlama alanında çalışan çok yakından tanıdığımız bir şirketin yöneticileri bir eğitim alıyorlardı.

Akıllı telefon konusunda dünya çapında uzman kabul edilen birine soruldu;

**“Cep telefonu sağlığa zararlı mı?”**

Uzman kaçamak cevaplar veriyordu.

Katılımcılar ısrar edince,

**“Size şu kadarını söyleyeyim; ben kullanmam, çocuklarıma da almam”** dedi.

Silikon Vadisi'ndeki okullardan Waldorf'da akıllı tahta yok, hala karatahta, tebeşir ve kağıt kalem kullanılıyor...

Okulda kodlama öğretilmiyor, saygı ve birlikte iş görme öğretiliyor...

ABD'deki araştırmalar; sık sık sosyal medya kullanan 8. sınıf öğrencilerinin depresyona yakalanma riskinin, kullanmayanlara göre % 27 arttığını gösteriyor.

Günde üç saatten fazla telefon kullanan çocukların intihar eğilimi artıyor.

Son verilere göre ABD'de çocuk intiharı, çocuk cinayetlerinden fazla olmaya başladı ve temel nedeni akıllı telefonlar...

Akıllı telefon, tablet, TV gibi araçların zekayı geliştirmede aksine öğrenme güçlüğüne sebep olduğu ortaya kondu...

Bu araçlar çocukların konsantre olma becerilerini geriletıyor.

Dikkat dağınıklığı artıyor..

Sizi korkutmak istemem.

Ancak elimizdeki veriler bunlar.

Ne yazık ki ülkemizin çocukları çok büyük bir hızla telefon, bilgisayar ve oyun bağımlısı oluyorlar.

Acilen tedbir almak lazım.

**Peki ne yapacağız?**

**İlk Önce Siz Bırakın:**

Oyunlar, bilgisayar, sosyal medya, TV ve bunlarda geçirilen aşırı süre size de zararlı.

Sadece çocuklara zararı yok.

O nedenle ve örnek olmak gerektiği için önce siz bırakın.

Sürekli telefonu kontrol etmek, düzenli olarak oyun oynamak vb. çocuğa kötü örnek olur.

“O kadar kolaysa, önce sen bırak” düşüncesini oluşturur.

Çocuğunun sürekli oynadığından yakınan bir anne her fırsatta şeker patlatmaca oynuyordu.

**Eşinizle Konuşun:**

Eşlerin aynı mesajı vermesi çocuğun şekillenmesi için temel önem taşıyor.

Bu yüzden önce eşinizle bu konuda ve uygulama stratejisi hakkında hem fikir olun. Birlikte davranın.

Birbirinizin arkasında durun.

Eğer gerekiyorsa dede, nine vb. akrabalarla bir toplantı yapın.

Durumun önemini anlatın.

Onlardan da benzer biçimde davranmaya söz alın.

**Tutarlı ve Kararlı Olacak mısınız?**

Her ortamda, daima konan kuralları uygulayacağınızdan emin olun.

İlk misafir geldiğinde veya dede **“amaaan, bir şey olmaz canım”** dediğinde ya da arkadaşlarla yemek yerken rahat etmek için vb. vaz geçecekseniz, bilin ki hiç şansınız yok.

Her durumda kuralı uygulayacağınızdan emin olun.

Ve uygulayın...

**Önce Konuşun:**

Kuralı ve sınırı koymadan ve bu araçları ve oyunları ellerinden almadan önce, çocuklarla bunun nedenlerini konuşun, uzun uzun anlatın ve onları hem fikir olmaya yönlendirin.

Ebeveyn olarak buna hakkınız var.

Sonuçta zararı kanıtlanmış bir bağımlılıktan çocuğunuzu korumaya çabalıyorsunuz.

### **Sıfırlamak mı?**

Sıfırlamanın anlamı yok.

Hatta gereksiz.

Ama sınır koymak şart.

En çok önerilen bir – iki saatlik bir telefon, tablet, TV vb. süresi koymak.

Bunun dışında izin vermemek.

**Unutmayın bu sizin için de geçerli.**

**Çocuğa odana geç deyip sizin TV izlemeniz amaca ulaşmanızı engeller.**

**Çocuğunuzla Sohbet Ortamı Oluşturun:**

Sohbet en keyifli insan etkileşimlerinden biri.

Çocuğunuzla sohbet edin.

Yargılamaksızın, akıl vermeksizin, öğüt vermeksizin dinleyin.

Anlattıklarını önemseyin.

Anlattıkları içindeki ipuçlarını değerlendirin ve bunları ilgi, merak, etkinlik alanı olarak kullanın.

Örneğin “**Baba solucanlar ne yer?**” demişse hemen sokağa çıkarın solucan araştırın, bulunca

incelemeye çalışın ne yiyor, kütüphaneye gidin, kitap bulun öğrenmeye çalışın...

Çocuk uçaklarla mı ilgili, hadi gel beraber uçak yapalım deyin.

Evdeki malzemeleri kullanarak nasıl uçak yaparız diye birlikte düşünün.

Gerçek bir sohbet ortamı çocuğun akıllı telefonlarda vb. bulamayacağı bir şeydir...

Ve bağımlılık yaratır!

### **Alternatif Etkinlikler Oluşturun:**

Sokak oyunlarının ve sporun çocuğun zekasını geliştirdiği kanıtlandı.

Üstelik bunlar satranç vb. ile karşılaştırıldığında bile daha faydalı sonuçlar üretiyor.

Mesela, komşularınızla birleşin ve hava ne olursa olsun, sokak oyunlarını teşvik edin.

Komşularınızın çocuklarının ve okuldaki arkadaşlarının da katılacağı etkinlikler düzenleyin.

Bunlar evde de olabilir.

Eve arkadaşlarını çağırmasını teşvik edin.

Olmadı siz onunla oynayın.

Katılmak istemedi; eşinizle oyun oynamaya başlayın.

Eğlenceli, neşeli, hareketli oyunlar çok etkilidir.

Göreceksiniz o da katılacak size...

Hem siz de enerji kazanmış ve tatmin olacaksınız.

Eşinizle ilişkinizin kalitesi artacaktır.

Bir yakınım evde çocukları ile sinema geceleri yapıyor.

Ailece birlikte film izliyorlar (çocuklardan biri 10 diğeri 6 yaşında).

Sonra film üzerine konuşuyorlar.

Hatta filmdeki bazı sahneler evde birlikte canlandırılabilir.

Haftanın belli günleri belli aile etkinliklerine ayrılabilir; mesela bir akşam film izleme günü olabilir,

diğer akşam masal okuma günü, başka bir akşam “**merak ettiklerimizi araştırma, öğrenme**” günü.

Bir akşam eş, dost, akraba ziyareti günü (TV, telefon vb. açılmamasını sağlamak şartıyla) gibi.

Sabırlı Olun:

Bu alışkanlığın geçmesi bir günde gerçekleşmeyecek.

Hem kendinize hem de çocuğunuza sabır gösterin.

Defalarca yeniden başlamanız gerekebilir.

Ama söz konusu olan çocuğunuzsa gerisi teferruattır. Emek vermeye devam edin.

**Vazgeçmeyin.**