|  |
| --- |
| **k_07161136_gelincik_logo.jpg****PSİKOLOJİK DANIŞMA VE****REHBERLİK SERVİSİ****‘’ TEKNOLOJİK ALETLERİN****KULLANIMI VE****KALİTELİ ZAMAN GEÇİRME ‘’**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen:**Özge TIĞLI****Adres:** Camiatik Mah. 14 Kasım Cad. No:107 5930Malkara / Tekirdağ**Web:** <http://gelincikanaokulu.meb.k12.tr>**Tel:** 02824270188**Fax:** 02824270188***Nisan, 2020*** |

 ***BU SÜREÇTE TEKNOLOJİK ALETLERİN KULLANIMI***

Teknolojik cihazların kullanımının çocuklar için hem yararlı olduğu hem de belirli riskleri taşıdığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır.



**Teknolojik Aletlerin Çeşitli Yararları:**

* Teknolojik aletlerin kullanımı, çocukların soyutlama yeteneklerini geliştirmekte, yaratıcılık ve eleştirel düşünme potansiyellerini arttırmaktadır.

**Teknolojik Aletlerin Çeşitli Zararları:**

* Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel aktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik, dil ve konuşmada gecikme, dikkat ve odaklanmalarında azalma gibi sağlık riskleri doğurduğu, çocuğun çevresi ile git gide temassızlaştığı, işbirliği, paylaşma gibi becerilerinin azalması gibi sosyal-duygusal gelişimlerinde problemlere sebep olduğu, okulöncesi çağı çocuklarında şiddet, karşıt gelme vb. davranış bozuklukları doğurduğu görülmektedir.
* Ayrıca bilgisayar ve internetteki oyunlarda yer alan şiddet öğeleri ile çocuklar kaygı bozuklukları yaşayabilmekte, internette cinsel içeriklere, yaşına uygun olmayan reklam içeriklerine, kötü alışkanlıklara ve teşvik edici içeriklere maruz kalabilmekte, gerçek ve kurgu arasındaki ayrımı yapmada zorlanarak televizyon, internette gördüklerini kendileri ile özdeşleştirebilmekte ve hatta karanlığa girememe, odasında bir uzaylının yaşadığını düşünme, annesi ve babasının birileri tarafından zarar görebileceğine dair vb. çeşitli korkular geliştirebilmektedirler.

*Elbette ki bu süreçte faaliyet alanının sınırlılığı, çocukların arkadaşlarından ayrı olması ve her gün aynı rutinleri tekrarlıyor olmasından kaynaklı çocuklar teknolojik cihazlara yönelebileceklerdir.*

**Burada dikkat edilmesi gereken noktalar;**

* **İki yaş ve altındaki** çocukların ekran karşısına geçmemesine özen gösterilmelidir. Ailelerin çocuklarının teknolojik alet kullanımını belirli sürelerle sınırlandırması ve bunu en basında çocuğu ile konuşması gerekmektedir.



* **Dört yaş ve altındaki** çocukların teknolojik cihazlara maruz kalmak yerine yalnız başına oyun oynamasının, o çocuğun yaratıcı düşünme ve bireysel problem çözme becerileri geliştirmesine yardımcı olacağı bilinmelidir.
* Gün içerisinde toplam teknoloji kullanım süresi (televizyon, bilgisayar, tablet ve cep telefonu) **1-2 saat** arasında sınırlanmalıdır.
* Öncelikle çocuğunuzla beraber, bilgisayar ve İnternet kullanımı ile ilgili makul kuralların olduğu bir liste hazırlanabilir, bu liste bilgisayarın yakınında her zaman görülebilecek bir yere asılabilir. Fakat bu işlemler hazırlandıktan sonra çocuğun bu kurallara uyup uymadığı kontrol edilmelidir. Bu denetim çocuklar belli bir yaş ve olgunluğa gelene kadar sürdürülmelidir. Hatta belirli aralıklarla sözel(teşekkür ederim) veya fiziksel(sevdiği bir yiyecek veya nesne) ödüller verilebilir.
* Televizyon ve internetin çocuğun yatak odasından uzak tutulmasına dikkat edilmelidir.
* Çocuk internetle ilgilenirken tamamıyla onu yalnız bırakmamalı ara sıra olası tehlikelere karşı ebeveyn tarafından kontrol edilmelidir.
* Bazı içerik ve web sitelerine erişimi sınırlandırmak için internet güvenlik araçları, filtre programları kullanılmalıdır. Ayrıca ebeveynlerin yüklenmek istenen uygulamayı ve oyunu öncelikle kendileri denemesi içeriklerini uygun gördüğü takdirde çocukların kullanımına müsaade edilmesi önerilmektedir.
* Çeşitli eğitsel programlar, oyunlar ve içeriklerin olduğu materyaller satın alınabilir, böylelikle çocuklar teknolojik cihazlarla ilgilenirken bu cihazların öğretici ve eğitici yönünden de faydalanılabilir.

***Aile teknolojik araçları çocuğu oyalama aracı olarak kullanmamalıdır. O an için çocukla ilgilenecek vakitleri yok ise farklı seçeneklere başvurulmalıdır.***



**Peki neler yapılabilir?**

* Öncelikle çocuğa *“şuanda ben de seninle oyun oynamayı çok istiyorum ancak çok yorgunum ve biraz dinlenmeye ihtiyacım var ama istersen yemekten sonra birlikte (çocuğun da keyif aldığı bilinen herhangi bir şey) yapalım?”*şeklinde bir açıklama yapmak ‘’şuanda seninle ilgilenemem çok yoğunum’’ demekten çok daha faydalı olacaktır.
* Bu süreçte bir diğer ebeveyn eşi dinlenene ve rutinlerini tamamlayana kadar çocuğu ile ilgilenebilir.
* Eğer ebeveynin çocuğu ile oynayacak vakti yok ise onu o an yaptığı rutin bir işe dahil edebilir. Örneğin yemek yapıyorsa birlikte bir yemek yapabilir, masa kurmaya yardımcı olması için eline eşyaları verebilirsiniz.
* Bu mümkün olmayacak bir ortam var ise çocuğun tek başına yani bireysel oynayabileceği oyunlara yönlendirip belirli bir süre sonra onunla mutlaka ilgileneceğinizi fakat şuanda meşgul olduğunuzu söyleyebilirsiniz.
* Burada önemli olan nokta çocuğu bir faaliyete yönlendirmektir. Bazen çocukla çok kısa kurulacak bir diyalog, sohbet bile çocuğa ilgilenildiği hissini verecektir.

***Az zaman ayırmak, az sevgi vermek demek değildir. Önemli olan beraber geçirdiğiniz zamanı nasıl değerlendirdiğiniz ve çocuğunuza ilginizi, sevginizi hissettirebilmenizdir.***

***EVDE KALMA SÜRECİNDE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK ADINA NELER YAPILABİLİR?***

******

* Günün nasıl ilerleyeceği ve gün içerisinde neler yapılabileceği planlanmalı. Elbette ki zamanı kontrol etmek mümkün değildir fakat buradan bahsedilen akıp giden zaman içerisinde kendimizi kontrol edebilmektir.
* Çocuklarınızla (nitelikli) zaman geçirirken, aynı zamanda başka işlerle ya da başka kişilerle ilgilenilmemelidir. Telefonları, televizyonları, bilgisayarları bu süre zarfından ortamdan kaldırmalı, çocuklara sadece onlarla iletişime açık olduğunuzu ve geçirdiğiniz bu zamanın sadece onlara ait olduğunu hissettirmelisiniz.
* Çocukları evde mevcut olan günlük rutin işlere dahil etmek hem çocuklar için keyifli olacak hem de ebeveynlerin işini kolaylaştıracaktır. Aynı zamanda çocukların çeşitli sorumluluklar ve yaşam becerileri kazanmalarını sağlayacaktır.

**Örneğin**, anne yemek yaparken, çamaşır toplar veya katlarken, baba bahçede meyve sebze toplarken veya bir şeyi tamir ederken çocuğundan yardım alabilir.

* Çocukların öğretmenleri ile iletişime geçilerek çocukların okuldaki rutinleri öğrenilebilir bu süreç eve taşınabilir, öğretmenlerden günlük veya haftalık oyun, etkinlik veya hikâye kitabı tavsiyeleri alınabilir.
* Çocukların hem arkadaşlarına hem okuluna olan özlemlerini giderebilmek adına eğer mümkünse sınıfta bulunan arkadaşlarıyla görüntülü konuşma, sohbet etme veya birbirleriyle videolu paylaşımlar yapılabilir.
* İnternetteki çeşitli platformlardan çocuklara uygun bedensel egzersizler veya oyunlar açılıp çocuğun tek başına veya ailesiyle oynayarak enerjisini atabilmesi sağlanabilir. Ev içerisinde balon yakalamaca, saklambaç, dengede durma gibi oyunlar da bunu sağlayacaktır.
* Aynı şekilde gün içerisinde ebeveyn gözetiminde açık havaya çıkması, bahçede oyuncakları ile oynaması, hijyen kuralları ve gerekli önlemler konusunda hassas davranılarak toprağa dokunmasına, hayvanlar için yem, su bırakmasına yönelik imkanlar sunarak doğa ile ilgilenmesi sağlanabilir.
* Anne veya baba eğer çalışıyorsa işten geldikten sonra günlerinin nasıl geçtiği üzerine sohbetler edilebilir, birbirlerine gün içerisindeki komik veya ilginç olaylar anlatılabilir.
* Çocukların yaş seviyesine uygun bilmeceler öğreterek ailecek yarışmalar yapmak ve bir süre sonra onlardan kendi bilmecelerini üretmelerini desteklemek hem yaratıcılıklarını hem de hayal güçlerini destekleyecek aynı zamanda da eğlenceli bir ortam sunacaktır.
* Çocukların zevk aldığı karakterlerin eğer sinema filmleri var ise evde birlikte mısır patlatarak bir sinema gecesi oluşturulabilir.
* Kendi çocukluğunuza ait hikâyeler anlatabilirsiniz. Hatta aile büyüklerini de bu sürece dahil edebilirsiniz. Bu süreci çocukluk fotoğraflarınız ve albümleriniz üzerinden de yürütebilirsiniz.
* Kendi çocukluğunuza ait oyunları çocuğunuza öğretebilirsiniz.
* Tariflerine bakarak birlikte kinetik kum, oyun hamuru yapabilirsiniz.
* Maddi gücünüzün el verdiği ölçüde çeşitli zekâ oyunları veya dikkat geliştirici oyunlar edinip ailecek oynayabilirsiniz.
* Çocuklarınızın yaşına uygun aktivite yapabileceğiniz kitaplar edinebilir, hatta internetten çeşitli etkinlik örneklerine bakıp çocuğunuzla sanatsal etkinlikler yapabilirsiniz.
* Çocuğunuzla eşleştirme oyunları, puzzle, satranç gibi oyunlar oynayabilir, eğlenceli olması adına çeşitli hayvan veya meyve görsellerinden faydalanarak ona İngilizce kelimeler öğretebilirsiniz. Bu tür oyunlar çocukların hem görsek uzamsal zekâlarını hem de analitik düşünme becerilerini destekleyecektir.

***ETKİNLİK, OYUN VE BİLMECELERE ULAŞILABİLECEK ÇEŞİTLİ KAYNAKLAR***

* [https://www.meb.gov.tr/velilerimize-yaz-etkinligi tavsiyeleri/haber/18834/tr](https://www.meb.gov.tr/velilerimize-yaz-etkinligi%20tavsiyeleri/haber/18834/tr)
* <https://pedagojidernegi.com/tavsiye-ev-oyunlari-1/>
* <https://www.okuloncesitr.net/dil-etkinlikleri/bilmeceler/>
* <https://gelenekselcocukoyunlari.com/oyun.aspx?id=15&idkat=3>