

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI VELİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



İlkokul dönemi çocukların ilk defa uzun süreli ailelerinden ayrı kaldıkları ve bağımsız şekilde hareket etmeleri gereken dönemlerdir. Bu dönemde öncelikle onların okul, öğretmenler, sınıf arkadaşları, okul servisi gibi yeni ortam ve kişilerle kendilerini güvende hissetmelerini sağlayın. Arkadaş edinme, ilişkilerini sürdürme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları geliştirmesi için onu destekleyin. Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmelerini sağlayacak ortak oyunlar ve aktiviteler planlamalarını sağlayın.

✓ Çocuklar özellikle bu dönemde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir. Eve gelme saati, ders çalışma süresi, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın. Odasını toplaması, ödevlerini ve projelerini zamanında bitirmesi gibi konularda sorumlulukları alması ve bunları sürdürmesini sağlayın.

✓ Eve geldiğinde ona zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın. Arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın. Onları evinize davet ederek birlikte zaman geçirmelerini sağlayın.

✓ İnternetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın. Evde çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yüklemeli ve bu uygulamaların amaçlarını onlarla paylaşmalısınız.



✓ Ekran karşısında günlük geçirdikleri süreyi sınırlandırın. İnternet ortamında geçirdikleri zamanı denetlemeye çalışın. Bu sürenin ilkokul yaş grubu için günlük en fazla 1,5 saat olmasını gerektiğini unutmayın.

✓ Ders çalışırken, yemek yerken, uyumaya çalışırken, biri ile sohbet ederken dijital araçlardan uzak durması gerektiğini anlatın. Kitap okumasını ve size anlatmasını sağlayın, okuduğu kitaplar ile ilgili sohbet edin.

✓ Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlindeyken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.



- ✓ İnternet ve cep telefonunun boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp internet dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın. Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Yüz yüzeyken oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu göreceklerdir.

- ✓ Çocuğunuza internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında verebileceği zararları anlayabileceği şekilde anlatın. Bu dönemdeki çocuklar için görseller de kullanabilirsiniz. Ekran karşısında çok uzun süre geçirmenin zamanla, hantal bir vücut, kilo alma ve gelişiminde gerileme gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olabileceğini anlatın.



- ✓ İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın. Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim hâlinde olmak önemlidir.

- ✓ İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşımaması gerektiğini anlatın. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almaları gerektiği bilgisini onlarla paylaşın.

- ✓ Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun. İnternet ve çocuklar arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun.

Bilmek önemli, yaşamak daha önemli:

İnternet ve dijital teknolojilerin yanlış ve aşırı kullanımı hiç şüphesiz en çok sağlıklı yaşam tarzına zarar vermektedir. Bu durum fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda sorunlara ya da zorluklara sebep olmaktadır. Bu sebeple sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili temel bilgilere evdeki herkesin sahip olması önemlidir. Çocuklarımızı başta uyku, beslenme ve spor olmak üzere sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili yaşlarına ve gelişimlerine uygun bilgilerle donatmamız faydalı olacaktır. Evdeki herkesin sağlıklı yaşam tarzının gereklerine uyması, sadece çocuklarımızdan doğru davranışları beklemeyip doğru davranışları en çok aileleri olarak bizlerin göstermesi onlar için daha etkili olacaktır.

REHBERLİK SERVİSİ