



# Çocuklarda Ekran Bağımlılığının Engellemek Bizim Elimizde!

## ➤ 3T'den Uzak Durulmalı

Televizyon, tablet ve telefon gibi teknolojik aletler çocukların gelişimlerini kötü etkileyebilir, yavaşlatabilir. Bu sebeple çocukları olabildiğince bu aletlerden uzak tutmalı, dikkatlerini farklı yönlere çekmeliyiz.

## ➤ Ekran Saatini Belirleyin

Çocuğunuz ile varacağınız ortak bir anlaşma ile ekran saatinin başlangıcını ve bitişini belirleyin. O saatler arasında televizyon, tablet ve telefon ona serbest olsun fakat o saatler bittiğinde kullanmasına izin vermeyin. Net bir şekilde sınırlarınızı çizin.

## ➤ Yasak Koymayın

Yasak koymak, çoğu zaman çocukların daha çok *sinirlenmesine ve hırçınlaşmasına* neden olabilir. Bunun yerine farklı alternatifler ve beraber farklı şeyler yapmayı önerebilirsiniz. Çocuğunuzun yaşına ve sevdiklerine bağlı olarak ilgisini farklı yönlere çekebilirsiniz.

## ➤ Çocuğunuz Sizi Örnek Alır

Çocuklar, ailelerinden gördüklerini uygularlar. Eğer siz çocuğunuzun karşısında sürekli telefonla ilgilenir veya televizyon izlerseniz çocuklarımız da sizin davranışlarınızı taklit edecektir.

## ➤ Kontrolü Elden Bırakmayın

Bilgisayar, televizyon, telefon ve tablet gibi teknolojik aletlerin kullanım amacının sadece eğlence olmadığını çocuklarınıza öğretin. Bu teknolojik aletleri faydalı amaçlar, yeni bilgiler öğrenmek amacıyla kullanabileceğini de unutmasını sağlayın.

## ➤ İçeriklere Dikkat Edin

Günümüzde her şeye erişmek oldukça kolay. Yanlışlıkla önüne düşen bir videoya girebilir ya da yaşına uygun olmayan oyunlar oynayabilir. Çocuğunuz en azından liseye başlayana kadar internet erişimi anne-baba kontrolünde olmalı. Çocukların izlediği videoların içerikleri, oynadığı oyunlar, internette nasıl zaman harcadığı ciddi şekilde kontrol edilmeli. Eğitici içeriklere yönelmesi için de teşvik edebilirsiniz.

➤ **Sosyal Ağlarda Hesap Açmamalı**

Çocuklar, en azından 14 yaşına gelene kadar, sosyal medyada hesap açmamalı. Bilgisayarda girdiği siteler, sosyal medya kullanımı ve tehlikeleri hakkında çocuğunuza bilgi verebilirsiniz. Çocuğunuzun hesaplarını takip etmek istediğinizi belirtebilirsiniz

➤ **Tehlikeleri Öğretin**

Çocuğunuz kendi başına internette dolaşmaya uygun yaşa geldiğinde, bu platformun tehlikelerini de bilmeli. İnternette karşılaşılabileceği zorbalıklar, gizlilik ayarları, kişisel bilgilerini paylaşmanın tehlikeli sonuçları, belge/video indirmek ve intihalin ne demek olduğunu öğrenmiş olmalı ve buna göre hareket etmeli.

