

Dijital Medyanın Olanakları

- Hoş vakit geçirme ve değişiklik
- Bilgi edinme ve öğrenme fırsatı
- Yaratıcılık
- Teknik anlayış
- İletişim ve bilgi alışverişi
- Beceri ve tepki verme yetisi

Dijital Medyanın Riskleri

- Çocuğun üstesinden gelemeyeceği şeylerle karşılaşması ve korku duyması
- Aşırı uyarı
- Başka ilgilerin ihmal edilmesi
- Hareket eksikliği
- Bağımlılık

Danışmanlık

Çocuğunuzun medya kullanımı konusunda sorularınız mı var? Çocuğunuzun ekran başında çok fazla zaman geçirdiğinden mi endişeleniyorsunuz? Koyduğunuz kuralları hayata geçirmede zorluk mu çekiyorsunuz? Aşağıdaki uzmanlık merkezlerinden yardım alabilirsiniz:

- Pro Juventute / Ebeveyn Danışmanlık Merkezi:
elternberatung.projuventute.ch
058 261 61 61 (7/24)
- Ebeveyn Acil Çağrı Hattı: 0848 35 45 55 (7/24)
- Diğer danışmanlık merkezleri:
lotse.zh.ch

Bu broşür birçok dilde mevcuttur.

Önerilen İnternet Siteleri

Tüm basın ve yayın organları

- Ebeveyn Rehberi (tüm yaşlar için):
jugendundmedien.ch > Medienkompetenz fördern
> Eltern & Familie
- Ebeveyn Rehberi: schau-hin.info

Filmler ve TV Programları

- Ebeveynler için TV programı önerileri: flimmo.tv
- Filmlerle ilgili yaş sınırı bilgileri:
filmrating.ch > Kinofilme
- Videolarla ilgili yaş sınırı bilgileri:
filmrating.ch > Bildtonträger

Uygulama ve Oyunlar

- Çocukların kullanabilecekleri uygulamalar hakkında bilgi: datenbank-apps-für-kinder.de
- Oyunlarla ilgili yaş sınırı bilgileri: pegi.info

İnternet

- Çocuklar için web siteleri listesi:
enf.k.de > Kinderwebsites
- Önerilen diğer siteler:
internet-abc.de, seitenstark.de
- Teknik koruma hakkında bilgi:
jugendundmedien.ch > Themen >
[Sicherheit & Datenschutz](http://Sicherheit&Datenschutz)

Sipariş

Bu broşürü ve daha büyük çocuklu ebeveynler için bilgileri şu adresten isteyebilirsiniz:
suchtpraevention-zh.ch

7. Baskı, Ocak 2017



TV, Tablet ve Akıllı Telefonlar

Dijital Medya: Bağımlılıktan kaçınmak

10 yaşın altındaki çocukların ebeveynleri için faydalı bilgiler

Türkisch

Die Stellen für
im **Suchtprävention**
Kanton Zürich

TV, tablet ve akıllı telefonlar çocuklar için eğlenceli ve heyecan verici olup onları iletişim kurmaya ve öğrenmeye teşvik ederler. Ancak bunların kullanımı çocuklara fazla gelebilir ve onlarda bağımlılık yaratabilir.

Siz onlara örnek oluyorsunuz

Çocuklar medyayı nasıl kullanacaklarını esas olarak aile içinde öğreniyorlar. Bu nedenle kendinize şu soruyu sorun: TV, tablet ve akıllı telefonu günlük yaşamımda ben nasıl kullanıyorum?

Çocuğunuzla birlikte iken mümkün oldukça «medya tüketimine» ara verin. Bunlar özellikle bebekler ve küçük çocuklar için geçerlidir.

Çocuğunuza Eşlik Edin

Küçük çocuklar bile televizyonu, tablet ve akıllı telefonları tek başlarına kullanabilirler. Ancak onların bu araçları yalnız başlarına kullanmaları doğru değildir. Çünkü televizyonda ve internette çocuklara fazla gelebilecek ya da onları korkutabilecek birçok

şey vardır. Dijital medyanın çocuk odasında yeri yoktur.

Televizyon ve internette çocukların yaşına uygun programlar arayıp onları birlikte izleyin.

3 Yaşın Altında Dijital Medya Kullanılmaz

Çocuklar öğrenmek ve kendilerini geliştirebilmek için insanlarla, gerçek şeylerle ve doğayla doğrudan iletişime ihtiyaç duyarlar. Ayrıca dışarıda, açık havada zaman geçirmeleri de önemlidir.

Bu nedenle, şu genel kural geçerlidir: Üç yaşın altındaki çocuklar dijital medyadan, özellikle de filmlerden olabildiği ölçüde uzak tutulmalıdırlar. Birlikte birkaç fotoğrafa bakmak veya akrabalarımızla internet üzerinden görüşmek sorun değildir. Ancak çocuğunuzla birlikte olduğunuzda telefonun dikkatinizi dağıtmasına izin vermeyin. Çocuğunuzun sağlıklı gelişimi için sizin özeninize, ilginize ve diyaloğunuza ihtiyacı vardır.

3–7 Yaş Arası Dijital Medya ile İlk Deneyimler

Üç yaşından itibaren çocuğunuzla birlikte zaman zaman kısa bir film izleyebilir, bir oyun oynayabilir veya bir uygulamayı kullanabilirsiniz. İzlediğiniz şeylerin ya da kullandığınız uygulamaların çocuğunuzun yaşına ve gelişimine uygun olduğundan emin olmalısınız. Televizyonu arka planda açık bırakmayın ve medyayı dadı gibi kullanmayın. Çocuğunuzun tepkilerini dikkate alın ve ona göre davranın.

Çocuğunuza izlediği şeylerin hangilerinden hoşlandığını, hangilerinden hoşlanmadığını sorun. Siz de ona neyi beğenip neyi beğenmediğinizi söyleyin ve

bu yargınızı gerekçelendirin. Bu tutum çocuğunuzun kendi fikrini geliştirmesine yardımcı olacaktır. Ancak bu yaştaki çocuğun sağlıklı gelişimi için de, başka çocuklarla birlikte vakit geçirmenin ve doğada hareket etmenin çok önemli olduğunu unutmayın.

7–10 Yaş Arası İnterneti Tanıtmak

«Develerin hörgüçlerinde ne vardır? Penguenler uçabilir mi?» Çocuğunuzun okul çağından itibaren sorduğu sorular internette çok sayıda ortak keşif yapmanıza vesile olacaktır. Bağlantılar başlığı altında uygun web sitelerini bulacaksınız.

Çocuğunuza tekrar tekrar internette anlamadığı veya sevmediği bir şey görüp görmediğini sorun ve hoş olmayan bir şey yaşasa da her zaman onun yanında olacağımızı vurgulayın.

Çocukların medyayı yalnızca tüketmek yerine, yaratıcı bir şekilde kullanmaları da önemlidir (fotoğraf çekip, bunun üzerinde çalışmak gibi).

Çocuğunuz interneti yalnız kullanmaya ne zaman hazır olur? Uzmanlar, çocukların interneti 12 yaşından itibaren tek başlarına kullanmalarını öneriyorlar. Bu nedenle daha küçük yaştaki çocukların kendi aygıtlarının olması gerekli değildir.

Medyada Geçirilen Süreyi Sınırlayın

Ebeveyn olarak çocuklarımızla günlük kullanım süresi saptayıp, buna uyulup uyulmadığını kontrol edin. Medyayı sınırlı ölçüde kullanmak bağımlılık riskini azaltır.

Medya yasağı ancak üzerinde anlaşılmiş medya tüketim kurallarına uyulmadığında yerinde bir yaptırım olur. Bunun dışında medya kullanım süresini artırıp azaltarak çocuğunuzun ödüllendirme veya cezalandırma yoluna gitmeyin.

Ebeveynler Neler Yapabilir?

- 0–3 yaş arası çocuklara dijital medya kullanılmamalıdır.
- Medyaya çocuğunuza gösterdiğinizden fazla ilgi göstermeyin.
- Yaş sınırı ile ilgili önerileri dikkate alın ve sunulan programların içerikleri hakkında bilgi edin.
- Medyayı çocuğunuzla birlikte keşfedin ve onunla gördükleri hakkında konuşun.
- Medya kullanım süresini sınırlı tutun ve buna uyulup uyulmadığını kontrol edin.
- Çocuk odasında TV ya da bilgisayar bulundurmayın.
- 12 yaşından küçük çocukların kendi cep telefonu veya bilgisayarı olmamalıdır.
- Arada bir tüm dijital medya kaynaklarını kapatın ve ailecek medyasız birlikteliği deneyimleyin.
- Medya kullanımı konusunda kendinizden emin değilseniz başka ebeveynlerle görüşüp, fikir alabilirsiniz. Tabii bir danışma merkezine de başvurup destek isteyebilirsiniz.

Ekranda Kalma Süresi Olarak Ne Önerilir?

0–3 yaş: dijital medya yok

3–5 yaş: günlük 30 dakikaya kadar

6–9 yaş: günlük 45 dakikaya kadar

10 yaş: günlük 1 saate kadar

Önemli: Önerilen süreler boş zamanlar için geçerlidir. Burada esnek davranılabilir: Örneğin birgün daha fazla, başka bir gün daha az kullanım süresi verilebilir. Ayrıca ödevler için ek süre verilebilir.

Tavsiye: Çocuğunuzla birlikte siz de arada bir dijital medyasız günler geçirin.