

Zappen & Gamen

Veliler ve eğitimciler için tavsiyeler

Sevgili veliler ve eğitimciler

Elektronik medya günümüzde bir ailenin günlük yaşamını belirliyor. İmkanlar sınırsız ve eğitimciler büyük zorluklarla karşı karşıya kalıyorlar. Kızım, oğlum bu medya araçlarını yerinde kullanmayı nasıl öğrenebilir? Aşağıda, «Zappen & Gamen» başlıklı bilgilendirme broşüründe yer alan önemli noktalar özetlenmiştir.

Medya kullanımı ile ilgili genel tavsiyeler

- Bu konuda bilgi edinin ve medya kullanımı konusunda örnek olun.
- Sizde çocuğunuzla birlikte oynayın, izleyin veya surf yapın (internette gezin). Çocuğunuzun medya tüketimiyle ilgilenin. Ekrandaki olaylar ve yol açtığı duygular konusunda konuşun.
- Çocuğunuzun boş zamanlarını aktif bir şekilde değerlendirmesini teşvik edin ve birlikte aktiviteler yapın.
- Çocuğunuzun uygunsuz içerikli programlardan koruyun. Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının aşırı kullanılmasının kişilik gelişimine olumsuz etkileri olduğu ispat edilmiştir. Günlük haberlerdeki üzücü olaylarda travma etkisi yapabilir.
- Filtre programlarıyla uygunsuz içerikler kapatılabilir ancak ailenin çocuğun yanında bulunmasının yerine geçemezler. Virus koruma programları tavsiye edilir.
- 14 yaşından küçük çocukların ve gençlerin odalarında görsel medya aracı bulunmamalıdır, aksi takdirde günlük medya kullanımı ikişer saat artar.
- Çocuklarınızla yaşına uygun şekilde olası tehlikeleri ve neyin izinli neyin yasak olduğunu konuşun.
- Çocuğunuzla birlikte medya kullanımı için bir program yapın. Yaşına göre zaman kısıtlamaları getirin. Okul yaşından itibaren haftalık bir medya programı yapmak mantıklıdır. Kurallara uymamanın ne gibi sonuçlar doğurabileceğini gösterin.
- Medyayı ödül veya ceza aracı olarak kullananlar onun önemini vurgulamış olurlar. Bir medya yasağı, yalnızca medya ile ilgili kurallara uyulmamış olduğunda konulmalıdır.

Ne zaman kritik olur?

«Bazen oynamayı bırakamıyorum.»

- Çocuğunuz hobilerini ve okulunumu aksatıyor? Kendini yalnız hissediyor?
- Uzun zamandır haftada 20 - 30 saatten fazla bir ekran önündemi geçiriyor?
- Medya kullanımının ölçüsünü ve sonuçlarını önemsizmi buluyor?
- Çocuğunuz oynayamadığında huzursuz, ümitsiz veya agresifmi davranıyor?
- Az uyuyor ve yeteri kadar beslenmesiyle ve temizliğiyle ilgilenmiyor mu?
- Televizyon seyretmek, surf yapmak, chatleşmek, oyun oynamak çocuğunuz için sorunlardan kaçmanın bir yolu mu?
- Davranış bozukluklarının farklı sebepleri olabilir, örneğin yaşanan bir şiddet veya cinsel saldırı gibi.

Bu belirtilerin birden fazlası görülüyorsa, harekete geçmeniz gerekir:

- Veliler ve eğitimciler olarak ortak bir tutum sergileyin ve çocuğunuzla konuşmaya çalışın.
- Onun ilgilerine özen ve saygı gösterin. Çocuğunuzun ne yaptığını anlatıp göstermesine imkan sağlayın.
- Kurallarınızı gözden geçirip kararlaştırmış olduğunuz sonuçları uygulayın.
- Çocuğunuzla birlikte birşeyler yapın ve onu başka aktiviteler yapmaya teşvik edin.
- Yalnız kalmayın, danışmanlık hizmeti alın.

Bakmak ve harekete geçmek!

Güvensizsiniz, oğlunuzun veya kızınızın gelişimi ile ilgili endişeleriniz mi var? Yardım almakta tereddüt etmeyin. «Zappen & Gamen» broşüründe size sorularınızda ve çözüm üretmede yardımcı olabilecek uzmanlık kurumlarının adreslerini bulabilirsiniz. Konuyla ilgili diğer önemli bilgileri broşürde bulabilirsiniz.

Broşürün bu kısaltılmış halini sekiz ayrı dilde bulabilirsiniz:
www.stiftung-suchthilfe.ch

TV ile ilgili tavsiyeler

«Ama diğerleri yapabiliyor!»

Çocukların can sıkıntısında hemen televizyon kumandasına uzanmaları, onların fikir geliştirip kendi aktif olmalarını engeller. Çocuğunuzla birlikte hangi yayınların seyredilebileceğini belirleyin. Bir programın neden uygun olmadığını açıklayın. Kanaldan kanala atlamak mümkün olduğu kadar önlenmelidir.

Günlük azami televizyon seyretme süreleri:

Küçük çocuklarda: En fazla 5 - 10 dakika, asla yalnız olmamalı

Okul öncesi çocuklarda: En fazla 30 dakika, asla yalnız olmamalı

6 - 9 yaş arası çocuklarda: 1 saat; 10 - 13 yaş arası çocuklarda: 1,5 saat

Bilgisayar oyunları ile ilgili tavsiyeler

«Online oyunlarda tüm dünyadaki insanlarla tanışıyorum.»

Bilgisayar oyunları, gameboy ve oyun konsülleri günümüzde birçok çocuğun ve gencin güncel yaşamında yer almakta. Uygun oyunlarla mantıklı düşünme, kıvraklık, reaksiyon ve konsantre olma gibi çeşitli beceriler geliştiriliyor. Ancak bu oyunlar şiddet, zorbalık, veya cinsellik içerdiklerinde ve çocukların yaşlarına uygun olmadıklarında zararda verebilirler.

Çocuklarınızla oyun üzerine konuşun ve oyunları tanıyın. Bunların nasıl oynandığını onlara anlatırın, sizde birlikte oynayın veya izleyin. Konuşmalar yalnızca oyunların içerikleri ile ilgili olmamalı: Genel olarak çocuğunuz kendini nasıl hissediyor? Niçin bu oyun onun için heyecan verici? Üreticilerin belirttikleri yaş ve içerik bilgilerine dikkat edin.

Internet ve chat ile ilgili tavsiyeler

«Chatte kendimi yetişkin hissediyorum.»

- Kişisel bilgiler vermeyin, yani isim, adres, şifre, telefon numarası, cep telefonu ve kredi kartı numaraları vs.
- Takma adlar ve e-mail adresleri gerçek kimliğe yakın bilgiler içermemeli ve cinsellik veya şiddetle bağlantılı olmamalı.
- İnternete konan bilgiler ve resimlerle başkalarının neler yaptığını kontrol edemezsiniz. «Kameradan kameraya» görüşmeler kayıt edilip başkalarına iletilebilir. Bir kere şebekeye giren artık silinemez!
- Sağlıklı ölçüde bir güvensizlik iyidir, asla anlatılan her şeye inanmamalı.
- İnternette tanışılan biriyle buluşma olsa bile yalnızca yanında biriyle ve kamuya açık alanlarda gerçekleşmeli.
- Bilinmeyen bir adresten gelen e-mailler açmadan (virus içerebilir) hemen silinmeli.
- Tuhaf soru ve tekliflerde, programları indirmeden ve bir anlaşma yapmadan önce her zaman aileyi bilgilendirmek gereklidir.

Cep telefonu ile ilgili tavsiyeler

«Cep telefonum olmadan yaşayamam.»

Cep telefonları internete bağlanabildikleri için bilgisayarda surf yaparken bulunan aynı tehlikeler mevcuttur. Çocuğunuzla birlikte cep telefonunun kullanım alanları ve işlevi hakkında birlikte düşünün. Ne gerekli, ne değil? Zarar verici elektrik akımlarından nasıl korunabilirsiniz? Çocukların ve gençlerin masraflara ortak olması onların para kullanımını öğrenmeleri açısından mantıklıdır. Hazır kart (Prepaid) ile masraflar daha iyi kontrol altında tutulabilir.

