

1.SAYI EKİM-2021

ELBİSTAN ANAOKULU

REHBER
MİNİK



Çocuklarıyla birlikte öğrenen ebeveynlerin dergisi

REHBERLİK SERVİSİ

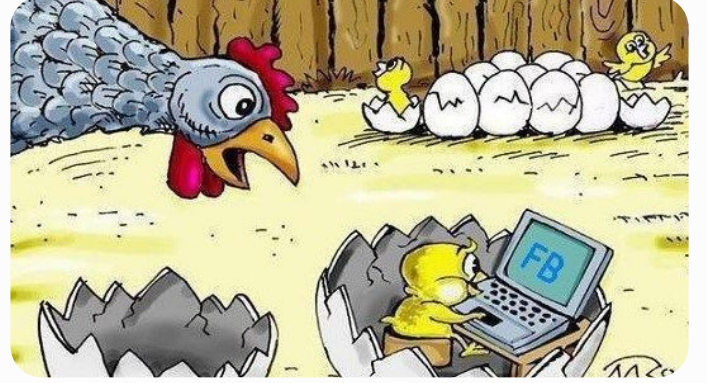
BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Sevgili veliler;

Son yıllarda teknoloji hayatımızın en önemli parçası haline geldi. TV, bilgisayar, telefon ve İnternet bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken, bir yandan da bilinçsiz kullanmanın çocuklarımızın hayatlarını olumsuz etkilediği de bir gerçektir.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer dölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilenmemesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.



ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİ NASIL OLMALI?

30 dk Okulöncesi

45 dk İlkokul

1 saat Ortaokul

2 saat Lise

Teknolojinin fazla ve yanlış kullanılması çocuklarda dikkat dağınıklığı, algılama güçlüğü, kendisine seslenildiğinde cevap vermeme, uyku bozukluğu, yeme bozukluğu ve birçok davranış bozukluğuna yol açar.

Bu zararlardan kurtulmanın en temel hususu çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. 0-3 yaş dönemi mümkün olduğunca teknolojiden tamamen uzak tutulmalıdır.

Çocuğunuzun izlediği ya da oynadığı içeriklerin yaşına uygun olması, olumsuz içerikler barındırmamasına dikkat edilmelidir.

ANNE BABALARA ÖNERİLER



Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanım kurallarını belirleyin ve bu kuralların uyumasına özen gösterin, model olun.



İstenmeyen bir hareket yaptığında teknolojik araçları yasaklamayı veya iyi bir şey yaptığında teknoloji ile ödüllendirmeyin.



Diğer çocuklarla birlikte olmalarını sağlayın. Sosyalleşmelerine yardımcı olun.



Ekranlara geçen sürede mutlaka çocuğun yanında olun. Çocuğunuzun uzun süre ve denetimsiz ekran başında bırakmayın.



Çocuğunuzun ne seyredeceği ya da kullanacağı programlar konusunda seçici olun.



Teknoloji olmadan da ailece var olabildiğini hissedin. Sizinle birlikte geçireceği zamanın yerini teknoloji almasın.



Çocuğunuzun teknoloji esiri olmaması için onunla ilgilenin. Daha çok hareket edecek oyunlar oynamasını teşvik edin.

TV, telefon, tablet vb.
Araçları asla çocuk
bakıcısı olarak
kullanmayın.



Çocuğunuza teknolojiyi yararlı kullanmayı ve sınırlamayı, hayatın diğer alanlarını ihmal etmemeyi şimdi öğretin, GELECEKTE RAHAT EDİN.



Çocuğunuz yapma dediğiniz şeyi gözünüzün içine baka baka yapıyor mu?

Alışverişe çıktığınızda isterim işte diye tutturuyor mu?

Yalan söylüyor mu?

Çocuğunuz ağlıyor, kriz yaratıyor, uygunsuz davranışlar bulunuyor mu?

Çocuğunuzun bu tür can sıkıcı davranışları aslında hiç tahmin etmediğiniz nedenlerden kaynaklanıyor olabilir.



Hiçbir kitap size mucizeler sunmaz. Kitabı kapattığınızda hiçbir şey yoluna da girmez ama davranışın altında yatan nedenleri öğrenmeniz, sizin stres ve kaygı durumunuzu azaltarak sabrınızı genişletir.

SORALIM KONUŞALIM
öğretmen olsaydın
bana ne öğretmek
isterdin?

**ETKİNLİK
KÖŞESİ**

ŞÜKRAN KAVANOZU

Şükür kavanozu çocukların hayatlarındaki olumlu gelişmeleri fark edebilmeleri ve sahip olduğu imkanlar için mutlu olmayı öğrenmeleri için güzel bir yöntem.

Küçük çocuklar şükür kelimesini anlamayabilirler. Bu yüzden teşekkür kavanozu da diyebilirsiniz.

Şükür kavanozu ailenizdeki herkesin o gün mutlu olduğu, şükrettiği şeyleri küçük kağıtlara yazıp içine atacağı bir kavanoz. Sizi mutlu eden, o gün yüzünüzü güldüren ne olduysa yazıp (çocuğunuz söyleyip siz yazabilirsiniz) bu kavanoza koyun. Haftasonu geldiğinde kavanozu açıp o hafta sizi nelerin iyi hissettirdiğini ailece okuyarak şikayetlerinizden arınabilir, daha iyi hissedebilirsiniz.

Şükran duygusu ile büyüyen çocukların yetişkinlikte depresyona girme ihtimalinin daha düşük olduğu ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada daha başarılı oldukları araştırmalarla kanıtlanmıştır.



**ÇOK AZI HATIRLASA DA
YETİŞKİNLER DE BİR
ZAMANLAR ÇOCUKTU.**

4