

prävention@home Ein digitaler Elternabend in einfacher Sprache.

Dijital veli toplantısı ebeveynler, çocuklar ve cep telefonları için ip uçları veriyor.

Cep telefonlarının çocuklar için neden bu kadar heyecan verici olduğunu anlamak istiyoruz. Çocuklar yetişkinleri görür ve gördüklerini kopyalarlar. Onun için bugün şunu soruyoruz: Ebeveynler kendi cep telefonlarını nasıl kullanıyorlar?

Yetişkinler çoğu zaman cep telefonlarını yanlarında tutarlar. Saati, mesajları ve verileri kontrol ediyoruz.

Bir düşünelim: Çocuğum beni ne sıklıkla elimde telefonla görüyor? Ebeveynler çok sık kullanıp ellerinde tuttuğu için, çocuk cep telefonunun çok önemli olduğunu düşünecektir.

Kötü olan nedir peki? Cep telefonu çok fazla zamana mal oluyor. Gün boyunca birçok dakika birikir.

Bir yetişkin ortalama 4 saatini cep telefonuyla harcıyor.

Cep telefonunu güzel şeylerle bağdaştırıyoruz çünkü bazen güzel ve eğlenceli mesajlar alıyoruz.

Bu biz düşünmeden gerçekleşiyor, bu yüzden sık sık cep telefonumuza bakma gereksinimi duyuyoruz, çünkü tekrardan eğlenceli veya komik mesajların gelmiş olabileceğini umuyoruz.

Bir çocuk şunu çok iyi bilmeli ki; cep telefonunun çalışması otomatik olarak güzel bir anlamına gelmez.

Hayatta çok daha güzel şeylerin de olduğunu bilmelidir.

Çocuğunuza , onun cep telefonunuzdan çok daha önemli olduğunu gösterip hissettirin.

Çocukların göz sağlığı için cep telefonu az zaman geçirmeli .Oyun ve hobiler için her zaman bir cep telefonuna ihtiyaçları yoktur. Hayal gücünü kullanmayı öğrenmeliler.

Cep telefonları ile ilgili size ve çocuğunuza 8 ipucu:

1. Kural: Cep telefonu olmadan yapılacak ritüeller.

Çocuğunuzla hergün cep telefonu olmadan neler yapabilirsiniz? Örneğin , ailece yemek yendiğinde kimse cep telefonunu yanında bulundurmasın.

2. Kural: Cep telefonu olmadan zaman geçirmek.

Cep telefonu olmadan çocuğunuzla zaman geçirin. Çocuğunuza sorular sorun ve cevaplarını dikkatlice dinleyin.

3. Kural: Ders çalışırken cep telefonu kullanmamak.

Cep telefonu, çalışmamız gerektiğinde genellikle dikkatimizi dağıtır. Her zil sesi konsantrasyonumuzu kesintiye uğratar. Çocuklar için de aynı şey geçerlidir. Öğrenme daha da zorlaşır, ev ödevlerinin bitirme süresi daha çok uzar. En doğrusu; ev ödevlerini yaparken cep telefonunun çocuğun bulunduğu odada olmaması.

4. Kural: Cep telefonu çocuk bakıcısı değildir.

Çocukların cep telefonunda ne izlediklerine dikkat edin. Bazı çocuklar rahat ders çalışabilmek için kardeşlerine cep telefonlarını verirler. Bazen çocuk olarak izlememeleri gereken şeyleri izlemiş olurlar. Örneğin; YouTube'ta bir videoyu izledikten sonra otomatik olarak diğeri başlar. Bu videolar, şiddet içeren veya pornografik vidolar olabilir.

5. Kural: Trafikte veya yolda cep telefonu kullanmamak.

Bir çok kaza yola değil de cep telefonuna bakıldığı için meydana geliyor. Çocuğunuza iyi bir örnek olun; Araba kullanırken veya yolda yürürken cep telefonu kullanmayın.

6. Kural: Sadece bir ekran.

Beynimiz aynı anda iki şeyi yapmakta zorlanır, bunu denediğimiz zaman çok yorucu olduğunu görürüz. Karar veriniz : ya telefonda mesajlaşma veya dizi izleme ,ya paylaşım yapmak ya da film izlemek. Ya cep telefonu kullanmak ya da televizyon izlemek. Bu, çocuklar için de önemlidir.

7. Kural: Yatak odasında cep telefonu yok

Çocukların yeterli uykuya ihtiyacı vardır. Cep telefonu geceleri çocukların odasından uzak tutulmalıdır. Çocuklar gecede 8-10 saat uyumalıdır.

8. Kural: Çocukların fotoğrafları konusunda dikkatli olun

Fotoğraflar saniyeler içinde internet üzerinden yayılabilir ve hatta suç şebekelerinin eline geçebilir.

Lütfen dikkatli olun ve çocuklarınızı koruyun. WhatsApp durumu veya Instagram'da çocuklarınızla ilgili mümkün oldukça az fotoğraf paylaşın.

Bu ipuçları sadece öneridir. Günlük yaşamınızda neyi benimsemek istediğinize ve benimseyebileceğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

Çocuğunuzun cep telefonunda ne yaptığını bilmeniz önemlidir. İyi bir rol model olmak durumundasınız.

Web sitemde cep telefonu konularında daha fazla videolar bulunmaktadır. İsterseniz göz atabilirsiniz.