

## Çocuğunuz Bilgisayarın Önünden Kalkmıyorsa!

Memorial Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Pedagog Dr. Melda Alantar, okul döneminde ve yaz tatilinde bilgisayarın önünden kalkmayan çocukları bu alışkanlıklarından vazgeçirmek için anne-babaların neler yapmaları gerektiğiyle ilgili bilgi verdi.

- Öncelikle çocuğun her gün bilgisayara ayırdığı zaman belirlenmelidir. Toplam süre okul öncesi çağ çocuklarında bir saatten, ilköğretim dönemi çocuklarında iki saatten fazlaysa yetişkinler sınırlandırmaya gidebilirler.
- Çocukla evle ilgili bir iş yapmak şartıyla bilgisayar kullanma süresi kazanması konusunda bir sözleşme yapılabilir. Bilgisayar kullanmanın bedeli yüksek olursa çocuğun isteği de azalabilir. Örneğin “Markete gidip, alışveriş yaparsan yarım saatlik bilgisayar kullanma süresi kazanacaksın.” gibi.
- Çocuk ve gençler gelişen bilgisayar endüstrisi ve ürünleri hakkında pek çok erişkinden daha fazla bilgiye sahiptirler. Anne-babalar çocuklarını teknoloji dünyasında sağlıklı şekilde yönlendirmek, onları denetleyebilmek için bilgisayar ve internet hakkında bilgi edinmeli, kullanmaktan çekinmemelidirler. Çocuklarının özgüvenlerinin gelişmesini isteyen ana-babalar onlardan kendilerine bilgisayarı, program ve oyunları açıklamalarını isteyebilirler. Anne-babasından daha çok bildiğini düşünmek çocuğun üzerinde olağanüstü etki yaratabilir!
- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından biri bilgisayarı koridor veya ortak çalışma odası gibi yetişkinlerin takip edebilecekleri bir yere koymaktır. Aile içinde birden fazla insan aynı bilgisayarı kullanırsa çocuk sırasını bekleme, başkalarının eşyalarına saygı gösterme-disket, dosya- gibi sosyal beceriler geliştirir. Bunun yanı sıra çocuğun bilgisayar ve interneti hangi amaçla kullandığı belirlenir, “chat arkadaşları” hakkında bilgi toplanır.
- Ana-babanın bilgisayar dünyası üzerindeki hâkimiyeti artarsa, çocuklarla birlikte oyun oynayabilirler. Program ve oyunların içeriklerini denetleyebilirler. Onları eğitimsel değerler içeren oyunlara yönlendirebilirler. Çocuklarının duygusal zekâlarını geliştirmek isteyen anne-babalar problem çözme, düşünce ve duyguları ifade etmeye ve geliştirmeye yönelik program ve oyunlardan yararlanabilirler. 3–5 yaş dönemindeki çocuklar için anımsama, gruplandırma, göz-el koordinasyonuna ilişkin görevler içeren programlar, 6–8 yaş için okuma, yazma, mantık yürütmeye ilgili etkinlikler, 9–12 yaş için soyut kavramlar, ileri düzeyde sorun çözmeyi içeren materyaller seçilmelidir. Ayrıca anne-babalar uygunsuz malzemelere ulaşmanın önlenebileceği denetim sistemleri hakkında bilgi edinebilirler.
- Yaz okulları öğrenci ve ailelerin tatil dönemini yararlı şekilde değerlendirmelerine fırsat tanıyan kurumlardır. Aileler bu konuda çocukların görüşlerini almalı, onlara katılacakları spor okulları, tercih edecekleri spor dalları ve etkinlikler hakkında seçim yapma hakkı tanımalıdır.
- Aile bireylerinin birlikte katılabilecekleri çekici gezi ve etkinlikler-sirk veya hayvanat bahçesine gitmek, tarihi yerleri gezmek, sinema, tiyatro gibi kültürel etkinlikleri takip etmek, bir gölde balık tutmak v.b.- çocuğu kolaylıkla bilgisayardan uzaklaştıracaktır.
- Ana-babalar bilgisayar kullanımına ilişkin uygulayamayacakları kurallar koymamalı, “bu kötü alışkanlıktan vazgeç” diye söylenmemelidirler.
- Unutmayalım, yetişkinlerin doğru yönlendirme ve mantıklı sınırlandırmaları ile kullanılan bilgisayarın çocukların gelişimi üzerinde pek çok olumlu etkisi vardır.