

TABLET



TOBi

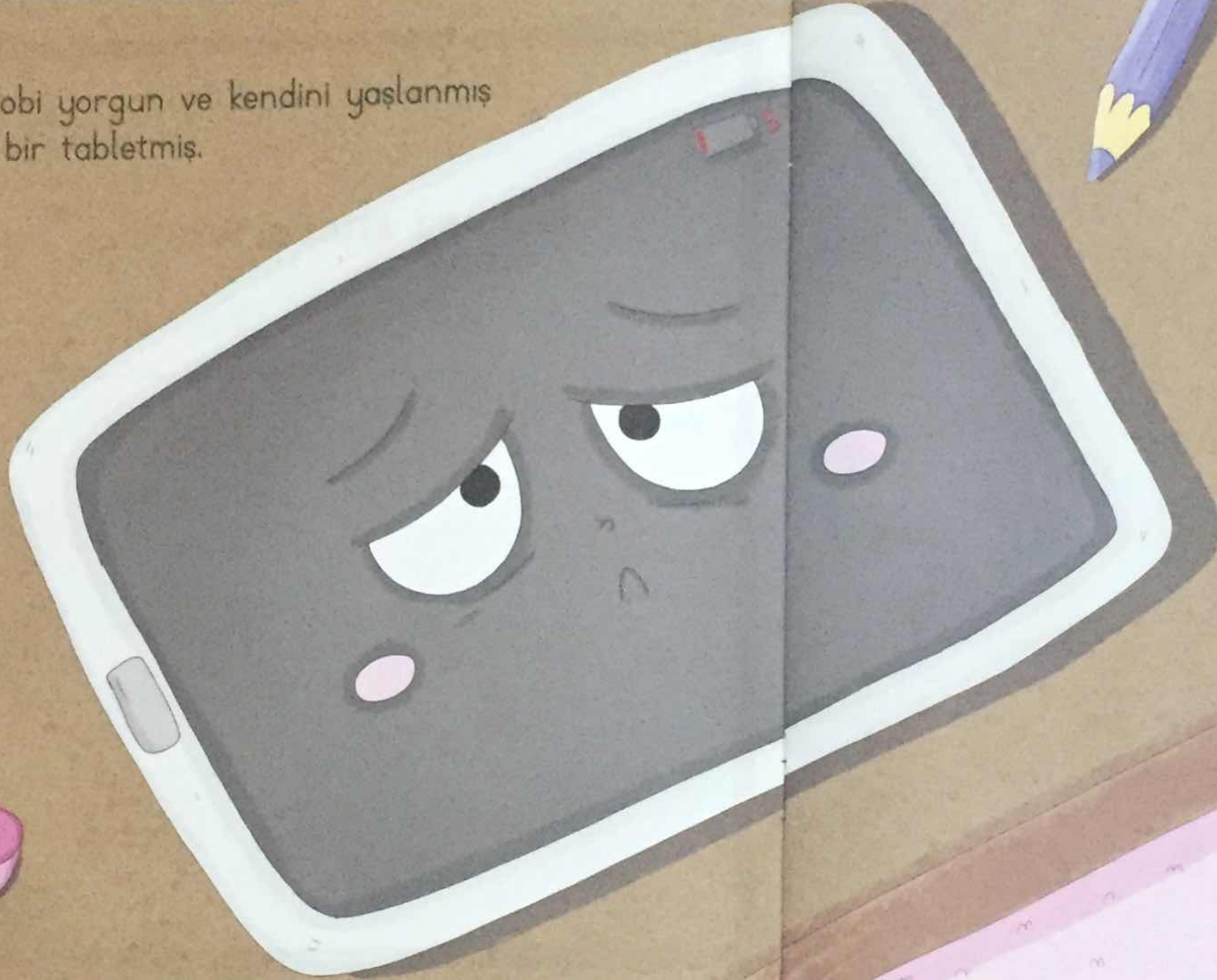


YAZAN: YEŞİM ÖZEN AÇIL
RESİMLEYEN: İRMA ZMİRİC ŞETİNKAYA

Çocuklar
için Güvenli
İnternet

abaküs

Tablet Tobi yorgun ve kendini yaşlanmış hissededen bir tabletmiş.



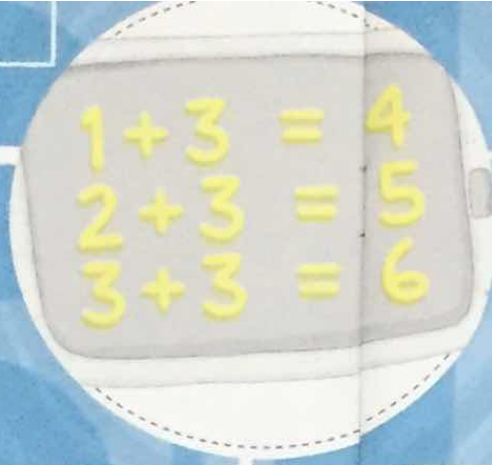
Aslında nedenini herkes bilirmiş.
Sen de öğrenmeye ne dersin?

Hikâyesini bilmeyen çocuklar,
kaç saat olduğunun farkına varmadan
sürekli oynarmış onunla.

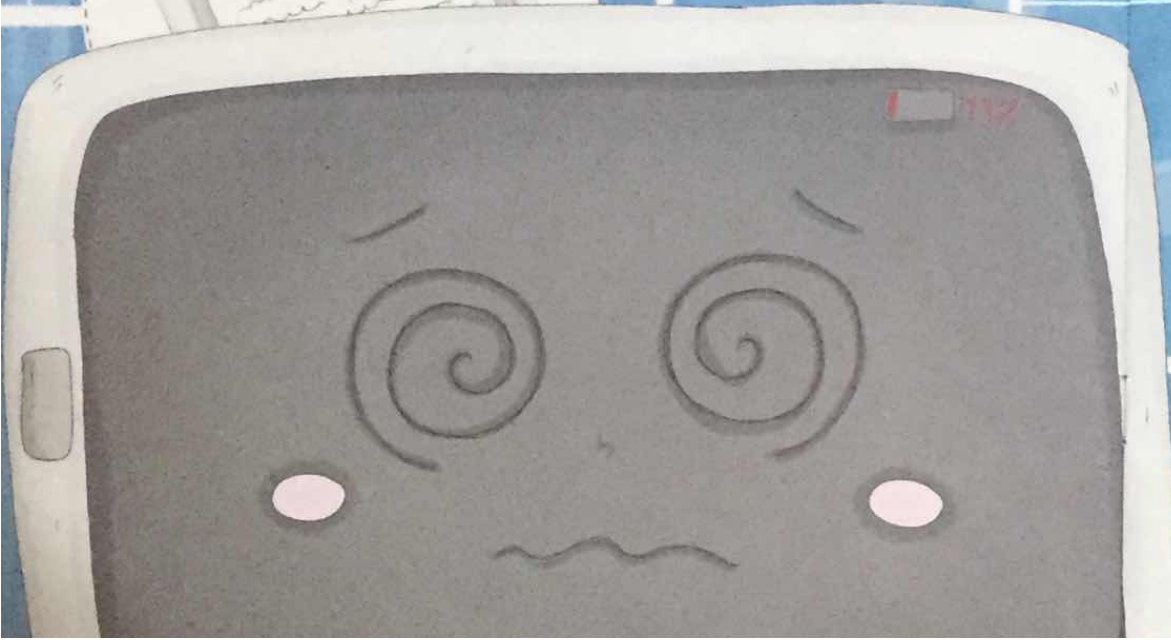
Zavallı Tobi,
ne kadar yoruldu öyle!
Çok haklısın, kendini yaşlanmış hissetmekte.



Tobi anlatıyor derdini.
Ne kadar çok çektiğini...



"Çok fazla yük yüklenmiş bana." diyor.
Kendisini çok fazla çalıştırılan canlılara benzetiyor.



Ne üzücü değil mi?

Bir gün Susu tablet ile oynarken tabletinin çok ısındığını hissetmiş minik parmaklarıyla.

Sonra yolu, akıllı bir kız çocuğu olan Susu ile kesişmiş.



Hemen gidip sormuş annesine sebebini.
Annesi de sıralamış tüm bildiklerini.



Çok fazla tabletle oynayınca,
yorulur tabletler süre uzayınca.



Söylemiş tabletin
artık dinlenmesi
gerektiğini

ve Susu'nun da
yemek yemesini...

Susu yemek yerken
başlamış annesi anlatmaya
ve tabletlerin dinlenme süresini sıralamaya.
Bu sürenin yaşımıza göre uzayıp
kıaldığını vurgulamaya.



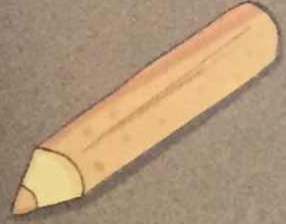
İki yaşına kadar hiç tablet almamalısın eline.
Sonra beş yaşına kadar sadece bir saat
ancak ailenin kontrolü ile...
Beş yaşını geçince de,
planlamalısın tablet kullanımını ailenle.



Tablet Tobi de ona bir sürpriz yapmak istemiş.
Susu ile sohbet etmiş. Tabii bu pek sık yaptığı bir şey değilmiş.
Onu yoran insanlarla pek iletişim kurmak istemezmiş.

Susu tableti için çok üzölmüş.
O yorulmasın diye gidip onu hemen
odasına götürmüő.

Koyu bir sohbetin ardından
Susu'ya teşekkür etmiş Tablet Tobi.



Şarjı bitip kapanmadan
keyifli bir uykuya dalmış tabii.



Yazardan Ebeveynlere

Teknolojinin gelişimi hayatımızda büyük değişikliklere yol açtı. Tabii ki bu durum yalnızca yetişkinlerin değil, çocuklarımızın da hayatını çok değiştirdi. Peki bu değişiklik, onların ruhsal ve bedensel sağlığı açısından ne kadar yararlı?

Artık çocukların büyük bir kısmının kendisine ait tableti bulunuyor. Tableti olmayan çocuklar ise kendilerini eksik hissediyor ve allelerinden tablet alınmasını talep ediyor. Bir tablete sahip olunca da hayatlarına dijital ekranlar ve internet dahil oluyor. Bu süreçte çocuklarımızın tabletlerle geçirdiği süreyi kontrol altına almazsak, tabletlerin soğuk yüzü ile karşılaşmaya başlayabiliriz.

Amerika Pediatri Akademisi'nin yayınladığı yönergede; 0-2 yaş arasındaki çocukların dijital ekranlarla hiç buluşmaması, 3-5 yaş arasındaki çocukların ise günde en fazla 1 saat ile kullanımlarının kısıtlanması ve 5 yaşından büyük çocuklar için de günde en fazla 2 saatlik kullanım söz konusu olacak şekilde izin verilmesi gerektiği belirtiliyor.

Tabletlerle çok vakit geçiren çocukların gerçek dünya ile bağlantıları zayıflıyor ve algıları düşüyor. ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün 11.000 çocuk ile yaptığı bir araştırma sonucuna göre; günde 7 saatten fazla tablet, televizyon ya da telefon ekranları gibi dijital ekranlara bakan çocukların beyin zarlarında incelleme oluşuyor. Bu da algılarını ve akademik başarısını düşürüyor, öğrenmelerini zorlaştırıyor.

Çevreyle iletişimi azaltan tabletler ya da benzeri cihazlar ise çocukların önemli olan ve gelişmesi gereken becerilerinin önüne bir duvar örüyor. Bu yaştaki çocukların; parmak kaslarını, yer yön algılarını, el göz koordinasyonunu geliştirecek, çevresiyle iletişimde olacakları etkinliklere dahil olması çok önemlidir. Tabletlere indirilen uygulamaların da bu hedeflere hizmet etmesine dikkat edilmelidir. Örneğin; hafıza ve anımsama, gruplandırma ve el göz koordinasyon becerilerini geliştirecek oyunlar ya da uygulamalar tercih edilmelidir.

Bir diğer yandan tabletler sadece günlük hayatımızda değil, eğitimde de karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden tablet kullanımı topyekun zararlıdır demek mümkün değildir. Eğitimdeki başarılı entegrasyonu ile çocuklar okullarda tablet kullanımı konusunda kurallara taniplik etmekte ve kontrollü kullanmaya alışmaktadır. Peki biz evimizde çocuklarımız üzerinde tablet kullanımının farkındahgını nasıl oluşturabiliriz? Gelelim bu konuda dikkat etmeniz gereken bazı noktalara:

- Tablet kullanımında süre kısıtlaması çok önemlidir. Çocuğunuzun bulunduğu yaş grubuna göre bir süre belirleyin ve bu süre için çocuğunuzla bir sözleşme imzalayın. Kuralları karşılıklı belirlemek, her iki tarafın da kurallara uymasını sağlayacaktır.
- Çocuklarımızın geçen süreyi hesaplayabilmeleri için bir uyarıcı oluşturmak adına alarm kurabilir, sayaç başlatabilir ya da kum saati kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuz oyun oynuyor ya da video izliyor olabilir. Ancak içeriklerini bilemezsiniz. Yapacağınız en iyi şey çocuğunuza eşlik etmek ya da önceden kontrol ettiğiniz oyunları ve videoları çocuğunuzla buluşturmak olacaktır.
- Eğitici ve yaş grubuna uygun uygulamalar ya da oyunlar indirin. Çocuğunuz, gelişimini desteklemeyecek uygulamalar ya da oyunlar indirmek isterse buna müsaade etmeyin. Bu konuda kontrolü sağlayın.
- Tablet süresi bittiğinde, devam etmek için ısrar ederse onun için alternatif etkinlikler üretin. Çocuğunuza; parmak boyama, saklambaç, kitap okuma ya da evde sizinle oyun oynaması gibi seçenekler sunabilirsiniz.
- En önemli kurallardan birisi de yemek yerken tablet kullanılmaması. Bu konuda kararlı bir çizgi çekin ve yemek sofrasına kesinlikle tabletin eşlik etmesine izin vermeyin.

Sevgili ebeveynler, hepimizi bekleyen dijital dünyada çocuklarımızı teknoloji ile kontrollü bir şekilde buluşturmalıyız. Teknolojiyi tamamen yasaklamak ya da sınırsız kullanım izni vermek de mümkün değildir. Tıpkı ekonomist Stuart Chase'in de dediği gibi:

"Teknolojiyi tümüyle yermek, tuzdan arındırılmış deniz suyu ile yeşeren bahçeleri görmezden gelmek; onu gözü kapalı övmek ise Hiroşima'yı unutmak demektir."

Teknoloji konusunda bilinçli ve yeterli olmalarının önemli olduğu bu teknoloji dünyasında çocuklarımızın ihtiyaçları olan tek şey sadece biraz kontroldür.

Saygılarımla