

İlkokul dönemi çocukların ilk defa uzun süreli ailelerinden ayrı kaldıkları ve bağımsız şekilde hareket etmeleri gereken dönemlerdir. Bu dönemde öncelikle onların okul, öğretmenler, sınıf arkadaşları, gibi yeni ortam ve kişilerle kendilerini güvende hissetmelerini sağlayın.

Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmelerini sağlayacak ortak oyunlar ve aktiviteler planlamalarını sağlayın.

Eve geldiğinde ona zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın.

Çocuklar özellikle bu dönemde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir. Eve gelme saati, ders çalışma süresi, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.



Bu yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.

Çocuklarla internette zaman geçirmeye çalışın. Mesela; birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmelerini isteyebilirsiniz.



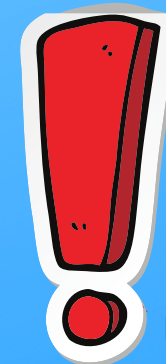
İnternet ve cep telefonunun boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp internet dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.

Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.



Ders çalışırken, yemek yerken, uyumaya çalışırken, biri ile sohbet ederken dijital araçlardan uzak durması gerektiğini anlatın.

Çocuğunuza internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında verebileceği zararları anlayabileceği şekilde anlatın. Bu dönemdeki çocuklar için görseller de kullanabilirsiniz. Ekran karşısında çok uzun süre geçirmenin zamanla, hantal bir vücut, kilo alma ve gelişiminde gerileme gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olabileceğini anlatın.



İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılmaması gerektiğini anlatın. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almaları gerektiği bilgisini onlarla paylaşın.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlindeyken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.

Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınırlar ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınırlar ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlama için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.

İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.

İnternet ve dijital teknolojilerin yanlış ve aşırı kullanımı hiç şüphesiz en çok sağlıklı yaşam tarzına zarar vermektedir. Bu durum fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda sorunlara ya da zorluklara sebep olmaktadır. Özellikle kritik gelişim dönemindeki çocuklarımız için telafisi uzun yıllara mal olacak zararların önüne geçmek amacıyla erken yaşlardan itibaren evimizde sağlıklı yaşam tarzı konusunda dikkatimizi yoğunlaştırmamız önemlidir.

- Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyredirken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.
- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.

0-3 yaş	3-6 yaş	6-9 yaş	9-12 yaş	12+ yaş
Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.	Günlüktoplam süre en fazla 20-30 dk.	Günlüktoplam süre en fazla 40-50 dk.	Günlüktoplam süre en fazla 60-70 dk.	Günlüktoplam süre en fazla 120 dk.