**ÇOCUKLAR VE TEKNOLOJİ**

EKRAN SÜRESİ NE KADAR OLMALI?

* Dünyadaki tüm psikoloji-pedagoji otoriteleri 0-2 yaş arasındaki çocukların ekrandan uzak tutulması konusunda hemfikirdir.
* 2 yaş sonrasında çocukların 1 günde ekran karşısında geçirebileceği maksimum süre "Çocuğun yaşı x 10 dakika" şeklinde kabaca hesaplanabilir.Yani 5 yaşındaki çocuk için 50 dakika,10 yaşındaki çocuk için 100 dakika gibi.
* 12 yaşından sonra ise 120 dakikadan fazla ekran karşısında kalmak iyi değildir.Bu bahsedilen sürelere tablet,telefon,televizyon ve bilgisayar gibi tüm ekranlar dahildir.
* **Çocuklar süresi dolduğunda telefonu tableti televizyon ya da bilgisayarı bırakmakta zorluk çekiyorsa aklınıza hep şu gelsin çocuğum bıçakla oynasa ve vermemekte dirense ağlasa ben yine de o bıçağı elinden alır mıydım?Teknolojik aletlerin fazla kullanımının da çocuğunuza zarar verdiğini unutmayın.**

**ÇOCUKLARI EKRANDA BEKLEYEN TEHLİKELER**

**\*Korku İçerikli Öğeler**:(Siren Kafa,Chukcy gibi) Çocuklar korku dolu içerikleri izlerken gece korkuları artabilir.Uyumakta zorluk çekebilir.Sürekli korktuğunu söyleyip sizi yanınızda isteyebilir.

**\*Cinsel içerikli Öğeler:**Çocuklar cinsel içerikli fotoğraflar ve videolar izlerken cinsel konulara ilgileri merakları artabilir.

**\*Doğum videoları:**Özellikle kız çocukları doğum videoları izledikten sonra kadınlığın zor olduğundan bahsedebilirler.Bu konuda korkuları gelişebilir.

**EKRANIN ZARARLARINDAN KORU(N)MAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?**

Çocukları ekranın zararlı içeriklerinden nasıl koruruz?

* ZAMAN DENETİMİ: Öncelikle ekranı belli süre dahilinde vermek gerekiyor.(ÇOCUĞUN YAŞIX10 DAKİKA)Bu süre yaz döneminde en fazla iki katına çıkabilir.
* GÜVENLİ İNTERNET: Çocuklar çok basit pipi,popo,meme,öpüşmek gibi aramalarla cinsel içeriğe ulaşabiliyor.Bu nedenle evdeki/cepteki internet güvenli internet olmalı.Servis sağlayıcısını (ttnet,süperonline)arayarak interneti güvenli hale getirebilirsiniz.Böylece şiddet ve cinsel içerikli sitelere erişim kapanır.
* YOUTUBE KİDS:YouTube üzerinden doğum,korku videosu izleyip travma yaşayan birçok çocuk var.Sürekli izledikleri görüntüler akıllarına geliyor ve rüyalarına giriyor.Bu nedenle çocukların tablet ve telefonlarına sadece YouTube Kids' i yükleyin.Büyük çocuklarda YouTube'a e-posta hesabı ile giriş yaparak kullanın.Bu sayede izleme geçmişini görmek mümkün.Ayrıca ayarlar kısmından Kısıtlı Modu aktif hale getirerek kısmi koruma sağlayabiliriz.
* EKRAN SÜRESİ(APPLE):Apple ürünü olan Iphone ve Ipadlerdeki ekran süresi uygulanmasından yararlanılabilir.Şifre ile birçok başlıkta ekran denetimi sağlayabilirsiniz.
* GOOGLE FAMILY LINK(ANDROİD):Samsung vb telefonlar için ekran denetim uygulamasıdır.Kurulumu kolay olan bu uygulama ile ekran kullanımını birçok başlıkta denetlemek mümkündür. Basit olan birkaç tedbir ile çocuklarımızı koruyabiliriz.Ufacık ihmaller büyük sonuçlar doğurabilir.

Çocukta korkular,uyuma problemleri,kabus görme 1 ay ve daha uzun süre yaşanıyorsa çocuk sürekli açık saçık resimler çizip yaşının üstünde cinsel içerikler anlatıyorsa ya da kadın olmanın zor olduğunu doğumdan dolayı kadın olmak istemediğini sürekli dile getiriyorsa bir uzmandan destek alınmalıdır.

SEDA ÇETİN

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI VE REHBER ÖĞRETMENİ