

Ekran süresi konusunda çocuklarınız (ve sizin) için altı çözüm önerisi

Çocuklarda ve ergenlerde beyin gelişimi halen öğrenmeye devam ettiğimiz bir konu. Ancak "girdi" olarak adlandırabileceğimiz şeylerin – çocukların ve ergenlerin her gün yaşadığı deneyimlerin – öğrenmeyi ve yeni nöral devreler oluşmasını sağladığını biliyoruz. Buna sanal ve çevrimiçi deneyimler de dahil. COVID-19'un çalışma, öğrenme ve sosyalleşme şeklimizi değiştirmesi ile birlikte, ekran başında geçirilen sürenin gelişen beyin üzerindeki etkileri nelerdir?

Küçük çocuklar söz konusu olduğunda, tıp uzmanları bir süredir, 18 ayın altındaki çocukların görüntülü aramalar (örneğin büyükanne ve büyükbaba ile) dışında ekran başında vakit geçirmemesi gerektiği konusunda hemfikirler. 2-5 yaş arası çocuklar ekran başında günde en fazla bir saat geçirmelidirler. Bu da ideal olarak, dil gelişimini desteklemek için onunla izlediği şey hakkında konuşabilecek bir yetişkin eşliğinde olmalı.

Daha büyük çocuklar ve ergenler için bu kadar net yönergeler bulunmuyor. Ekran başında geçirilen sürenin tamamı aynı sayılamaz: eğitici bir oyun oynamak ile şiddet içeren bir film izlemek tabii ki aynı şey değildir. Çocuğunuz ile birlikte yeni başladığınız bir spor veya hobi ile ilgili YouTube'da video izlemek ile sohbet ederek yapboz yapmaya dalmak da birbirinden farklıdır

Çocukların ekran başında geçirdikleri süreyi yönetmeyi öğrenmek için yardımınıza ihtiyacı var. Bulduğunuz yerde ne tür bir olumlu annebabalık desteği alabileceğinize bakın.

Ancak, ekran başında çok fazla vakit geçirmenin olumsuz etkileri olduğunu biliyoruz. Bunlar arasında,

uyku bozukluğu ve fiziksel aktivite eksikliği gibi çoğumuzun bildiği etkiler yer alır. Aynı zamanda, eleştirel düşünme becerilerinde olası bir düşüş gibi daha az belirgin etkileri de vardır. Bu sorunların çocuklar ve ergenler için olduğu kadar yetişkinler için de önemli olabileceğini belirtmekte de fayda vardır.

Ne mutlu ki, dengeyi yeniden sağlamak için bugünden (ya da belki bu gecedен) başlayarak yapabileceğiniz bazı basit şeyler var. Çocuklarınız için sınırlar koymanın yanı sıra öz-disipline de ihtiyacınız olacağını unutmayın. Kendinize çok yüklenmeyin ve ideal bir aktivite düzenini hemen elde edemezseniz pes etmeyin. Önemli olan, uzun vadeli hedefleri akılda tutmak ve bir ekip olarak çalışmaktır.

1. Uyumadan önceki birkaç saat içinde ekran ışığından uzak durulmasının önemini herkesin anlamasını sağlayın.

Özellikle geceleri yatak odalarında herhangi bir cihaz bulundurulmamasına dair kural koyarak bu alanlarda ekran başında vakit geçirme fırsatlarını azaltın. Çocuğunuzun ev ödevlerini yapmak için bilgisayar kullanması gerektiği durumlarda bu zor olabilir, ancak en azından telefonları ve tabletleri yatak odalarının dışında tutabilirsiniz. Herkesi kendi cihazlarıyla

Ekran süresi konusunda çocuklarınız (ve sizin) için altı çözüm önerisi

başbaşa bırakmak yerine, ders kitaplarından TikTok'a geçmediklerinden emin olmak için arasıra yanlarına gidip bakın. Çocuklar müzik olmadan uyuyamayacaklarını veya ders çalışamayacaklarını söylüyorsa, bir radyo veya CD çalar (eğer bulabilirsiniz) ile eski zamanların çözümlerini deneyebilirsiniz.!

2. Aile sınırlarını belirleyin ve ekransız bölgeler oluşturun (evet, en sevdiğiniz internet yayın hizmetleri ve TV bile olmadan).

En iyi çocuklar küçükken böyle bir kural belirlenmiş olmasıdır, ancak henüz belirlemediyseniz, ekranları hep birlikte ne zaman kapatabileceğiniz konusunda karar verin. Bu, özellikle aile yemekleri veya kısa mesafelerde arabada birlikte geçirilen zamanlar gibi ekranlara izin verilmesi durumunda iletişim eksikliğine neden olabilecek durumlarda önemlidir. Herkesin kendini elektronik dünyasına kaptırması yerine sohbet etmeyi teşvik edin.

3. Eğer çocuklar kendi ekran sürelerini düzenlemekte sorun yaşıyorsa, cihazlara ev işleri veya ev ödevi yapmak gibi şeyler karşılığında erişim konusunda anlaşma yapın.

Ancak bu yaklaşımı dikkatli kullanın, çünkü odak noktası, ekran süresini bir pazarlık konusuna dönüştürmek değil, ilişkiler ve çocuğunuzun gelişimini desteklemek ve yönlendirmek olmalıdır. Benzer şekilde, cihazları ortadan kaldırmayı ilk seçenek olarak kullanmamanız iyi olacaktır. Eğer sorun, ekran veya internet kullanımının süresi veya uygun kullanıma dair kurallara uymama ile ilgili devam eden bir problem haline gelirse, cihazlar sadece kısa süreliğine ortadan kaldırılmalı ve bu yöntem uzun dönemli bir çözüm olarak kullanılmamalıdır.

4. Düzenli aile sohbetlerinizin bir parçası olarak ayırt etme ve değerlendirmeyi öğretin.

Gerçekçi olmayan sınırlar koymak yerine açık tartışmayı teşvik edin. Bu aynı zamanda, çocuklarınızı

hangi bilgiler ve içerikle ilgilendiğini kontrol etmenin ve yararlıları yararsızlardan ayırmaya yardımcı olmanın bir yoludur. Çocuklara, yasa dışı, pornografik, şüpheli, zorbalık (hatta bunların tamamını) içeren siteleri ve gönderileri veya içerikleri ayırt edebilmeyi öğretin ve kimin ne zaman hangi önlemleri alacağı konusunda anlaşın. Ve örnek olun – korsan müzik ve film kopyaları indiriyorsanız veya çevrimiçi ortamda hoş olmayan sohbetlere dahil oluyorsanız, çocuklarınızı kurallara uymaya ikna etmekte zorlanırsınız.

5. Fiziksel aktiviteyi artırmak için fırsat yaratın.

Spor salonu üyeliği veya maratona katılmak şart değil. Sadece bir akşam yürüyüşüne çıkmak bile iyi bir başlangıçtır. Son zamanlarda yakınlarda bir parka gittiniz mi? (parklar sadece küçük çocuklar için değildir.) Kaya tırmanışı, yelken veya uçurtma uçurmak gibi yeni bir şeyler denemeye ne dersiniz? Bir ekranın sunduğu şeylerin ötesine geçen bazı ilgi çekici gerçek yaşam deneyimleri yaşayın.

6. Sohbeti devam ettirmek için olumlu şeyler konusunda heyecanlı olun.

Bazı anneler kendileri ekran başında çok fazla zaman geçirme sorunu ile mücadele ederken, bazılarının da tam tersi bir sorunu vardır. Kendinizi tamamen teknoloji karşıtı hissediyorsanız (veya öyle görünüyorsanız), bu sorun hakkında sağlıklı bir iletişim kurmanız zor olacaktır. Çocuklarınızdan size ne tür yenilikler olduğunu öğretmelerini ve yeni uygulamaları nasıl indirebileceğinizi, güncellemeler ve siber ortamdaki diğer faydalı şeylere nasıl ulaşabileceğinizi göstermelerini isteyin.

Bu stratejilerden bazılarını diğerlerinden daha kolay veya zor bulabilirsiniz. Teknoloji kullanımı konusunda sık sık tartışıyorsanız, yaklaşımınızı iyileştirmenize ve neyin işe yaradığını takip etmenize yardımcı olacak olumlu annelik desteği almanın zamanı gelmiş olabilir.