

Günde ne kadar TV, cep telefonu ve bilgisayar kullanılması uygundur?

Önemli: Önerilen süreler boş zamanlar için geçerlidir. Ev ödevleri için süre eklenebilir. Bu süre özel günlerde biraz daha uzun, buna karşılık başka bir gün daha kısa olabilir.

- 5-7 yaş grubu: en fazla 30 dakika
- 7-9 yaş grubu: en fazla 45 dakika
- 9-12 yaş grubu: en fazla 60 dakika

Bağımlılık gelişiminin belirtileri

- Çocuğunuzun eğlence (medya) araçlarıyla aşırı derecede vakit geçirmesi
- Eğlence (medya) araçlarını kullanmasına izin vermediğinizde çocuğunuzun saldırgan bir tutum sergilemesi
- Çocuğunuzun okuldaki verimliliğinin (başarısının) düşmesi
- Çocuğunuzun diğer etkinlikleri ve arkadaşlarını ihmal etmesi

Bu belirtilerden birden fazlasının uzun süre devam etmesi durumunda harekete geçmeli ve gerektiğinde danışmanlık hizmeti almalısınız.

Eğlence (medya) araçlarının yararları

- Eğlence, rahatlatma ve değişiklik
- Bilgi ve enformasyon
- Diğer insanlarla iletişim ve görüş alışverişi
- Beceri ve tepki kabiliyeti

Eğlence (medya) araçlarının riskleri

- Bağımlılık
- Aşırı hassaslık ve odaklanma/yoğunlaşma sorunları
- Aşırı derecede zorlanma
- Diğer ilgi alanlarının ihmal edilmesi
- Hareketsizlik ve aşırı kilo
- Gerçeklerden kaçma

Danışma ve bilgilendirme

Danışmanlık hizmeti veren kurumlar

Kuralları koyma ve uygulamada sorunlarla karşılaşırsanız bölgenizde bulunan gençler için danışmanlık merkezine veya gençlik ve aile danışmanlık merkezine başvurunuz. Adresler:

www.jugendberatung.me ya da Elternnotruf'u arayınız: 0848 35 45 55.

Çocuğunuzun medya araçlarını fazla kullandığını ve bunun bir bağımlılığa yol açacağını düşünüyor dahası böyle bir korkunuz varsa bölgenizdeki bağımlılığı önleme kurumlarındaki uzmanlarla ilişki kurun. Adresler:

www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen oder Tel. 044 634 49 99. Oyun Bağımlılığı ve Diğer Davranış Bağımlılıkları Merkezi, Zürich www.spiel-sucht-radix.ch oder Tel. 044 360 41 18

İnternetteki linkler

www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest
Ototestler ve çevrimiçi kullanım bilgileri (Almanca)

www.jugendundmedien.ch

Medya eğitimi ve kullanımı üzerine bilgiler (Almanca, Fransızca, İtalyanca)

www.security4kids.ch

İnternette çocuk güvenliği (Almanca, Fransızca, İtalyanca)

Bilgi materyallerinin siparişi

- Elinizdeki broşürün daha fazla nüshasını ve
- «İnternet: Çocukları ve Gençleri Destekleyelim. 11-16 Yaş Grubu Çocuklar, Gençler ve Onların Anne ve Babaları için Öneriler» broşürünü

şu adresten sipariş edebilirsiniz: www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen → Informationsmaterial → Familie ya da Tel. 044 634 49 99. Zürich Kanton'unda kalanlar için 100 adete kadar ücretsizdir. Her iki broşür başka dillerde de temin edilebilir.

Anneler ve babalar için çeşitli bilgilendirme broşürleri «Sucht Schweiz»: www.suchtschweiz.ch/info-materialien/paedagogisches-material/eltern (Almanca, Fransızca, İtalyanca)

2.-Auflage, August 2012

Cep Telefonu, Televizyon, Bilgisayar Bağımlılıktan kaçınma

5-12 yaş grubu çocukların ebeveynleri için ipuçları

Türkisch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Televizyon, oyun konsolları, cep telefonu, bilgisayar ve internet çocukların günlük yaşamının bir parçasıdır. Eğlenceli ve sürükleyicidirler, değişiklik, bilgi ve iletişim olanakları sunarlar. Cep telefonu ve internet (Skype) çok uzaktaki arkadaş ve akrabalarla iletişim olanağı sağlar. Fakat, bu cihazlar çocukları aşırı derecede zorlayarak bağımlı da yapabilir.

Yerinde ve düzeyli kullanımı erken öğrenme

Bu broşür, siz ebeveynlere televizyon, oyun konsolu, cep telefonu, bilgisayar vb. medya araçlarından daha düşük riskle yararlanmaları için çocuklarınızı nasıl yönlendirebileceğinize ilişkin ipuçları vermektedir. Çocuklar medya araçlarını amaca uygun olarak kullanmayı ne kadar erken öğrenirlerse o kadar iyidir, çünkü bir kez öğrenilen yanlış tutum ve davranışların daha sonra düzeltilmesi çok zordur.

Daha az riskli kullanımın temel kuralları

Örnek olun: Çocuklar medya araçlarının kullanımını özellikle aile ortamında öğrenmektedir. Bu nedenle, ebeveyn olarak kendi medya tüketiminizi/ilişkinizi birkez daha gözden geçirerek sözkonusu araçları sorumluluk bilinciyle kullanmanız önemlidir.

Çocukları yalnız bırakmayın: Çocuklar, cihazları kendi başlarına kullanabilmeyi genellikle çok hızlı bir şekilde öğrenirler. Ancak anneleri ve babalarıyla deneyimleri üzerine konuşmaya gereksinim duyarlar. Hangi içerikleri iyi, hangilerini kötü bulduğunuzu çocuklara söylemeli ve tutumunuzu gerekçelendirmelisiniz. Çocuklar, medya araçlarını bilinçli ve eleştirel bir yaklaşımla kullanmayı böyle öğrenir.

Sınırları belirleme ve kuralları kararlaştırma: Ebeveyn olarak çocuğunuzla birlikte kullanım sürelerini açık seçik bir şekilde kararlaştırın ve bu sürele uyulup uyulmadığını kontrol edin (bunun için arka sayfada önerilen medya sürelerine de bakın). Tüketimi sınırlayabilmek, bağımlılığın gelişmesini önler.

Televizyon ve oyun konsolları

Televizyon, birçok çocuk için tanıştıkları ilk medya aracıdır. Filmler ve elektronik oyunlar birçok çocuk için çekicidir.

Faydalı bilgiler: Yayın ve oyunları çocuğunuzla birlikte seçin ve yaş sınırlamasını dikkate alın. Televizyon izleme ve oyun süresini birlikte kararlaştırın ve süre dolduğunda cihazları kapatın. Çocuk odasına televizyon koymayın.

www.flimmo.tv Ebeveyn için televizyon programı danışmanlığı

www.bupp.at Bilgisayar oyunları için yaş sınırlaması önerileri

Bu el broşürü **birçok dilde temin edilebilmektedir:** Almanca, Arnavutça, Boşnakça, Hırvatça-Sırpça, Fransızca, İngilizce, İspanyolca, İtalyanca, Portekizce, Tamilce, Türkçe.

Cep telefonu ve smartphone

Cep telefonunun işlevleri bir telefondan çok daha fazladır. Çocuklar cep telefonunu kısa mesaj, resim, video gönderme ve müzik dinlemenin yansira oyun ve internet aracı olarak da kullanır.

Faydalı bilgiler: Küçük çocukların genellikle cep telefonuna ihtiyaçları yoktur. Yüksek masraftan ve sorunlu içeriklerden kaçınmak için sınırlı özelliklere sahip ve hazır kartlı (ön ödeme olanağı sağlar) cep telefonları önerilir.

www.handywissen.at/infos-fuer-eltern Ebeveyn için cep telefonu hakkında bilgiler (Almanca / İngilizce)

www.projuventute.ch/primobile.1869.o.html Çocuklara uygun cep telefonu abonementi (Almanca, Fransızca, İtalyanca)

Bilgisayar ve internet

Küçük çocuklar bilgisayarı öncelikle oyun aracı olarak kullanır. Büyük çocuklar, oyunun yanısıra bilgisayarı okul için de kullanır ve internette çok yönlü yararlanır (ör. Facebook, oyunlar). Taşınabilen yeni bilgisayarlar (ör. iPod'lar), oyunların ve diğer uygulamaların ev dışında da kullanılmasını olanaklı kılmakta.

Faydalı bilgiler: Yaşa uygun oyunları seçin ve kullanım süresini sınırlayın. İnternetin olası riskleri konusunda (bağımlılık riski, şiddet ve pornografi gibi sorunlu içerikleri, kişisel bilgilerin kötüye kullanımı, virüsler vb.) çocukları bilgilendirin. İnternet sayfalarını bloke eden ve zaman sınırlamasını uygun kılan programlar vardır.

www.spieleratgeber-nrw.de Bilgisayar ve konsol oyunları rehberi (Almanca)

www.blind-kuh.de Çocuklar için arama motoru (Almanca)

www.seitenstark.de İnternette ebeveyn için bilgiler de içeren çocuk sayfaları (Almanca)

Anneler ve babalar neler yapabilir

- Çocuklarınızın medya tercihlerine ilgi göstererek bilgi edinin.
- Çeşitli medyaları çocuğunuzla birlikte keşfederek yararları ve zararları (sakıncaları) hakkında konuşun.
- Çocuğunuzun olası riskler konusunda aydınlatın (internetteki tehlikeler, cep telefonu masrafları vs.).
- Kullanma sürelerini çocuğunuzla birlikte açık bir şekilde kararlaştırın ve çocuğunuzun bu sürele uyup uymadığını denetleyin.
- Çocuğunuzun yaşına uygun filmleri ve oyunları seçin.
- Medya araçlarının yanı sıra diğer etkinliklere ve arkadaşlarına da yeterince zaman ayırması konusunda çocuğunuzun motive edin.
- Arada bir evinizdeki tüm medya araçlarını bilinçli olarak kapatın. Böyle yaparak, ailenizin medya tüketimi olmadan birlikte zaman geçirmesini sağlayın.
- Televizyonu ve bilgisayarı çocuk odasına kurmayın. Cep telefonunun ne zaman ve nerede kullanılabileceği konusunda kurallar belirleyin.
- Endişeleriniz, sorunlarınız üzerine başka annelerle ve babalarla görüş alışverişinde bulunmanız yararlı olabilir. Danışmanlık hizmeti veren bir kurumdan da destek ve yardım alabilirsiniz.