

3 - 6 Yaş Arası Çocukları Olan Ebeveynlere Yönelik 10 İpucu

„Anne,
cep telefonunu alabilir
miyim?“



Resim: Khanh Dang/Unsplash

**„Babam sürekli cep
telefonuna baktığı için
kapıyı görmedi.“**



#1

Ortak zamanınızın tadını çıkarın

Çocuğunuzla oyun oynarken cep telefonunuzu bırakın ve **tüm dikkatinizi çocuğunuza verin**. Bu eşsiz anları emin olun özleyeceksiniz.

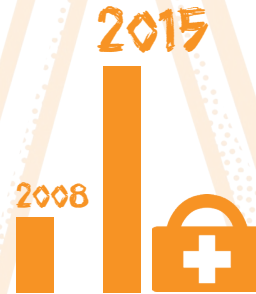
„Evde cep telefonunu bırakmayı çoğu zaman zor buluyorum. Kendi işimi yapıyorum ve dolayısıyla sabit çalışma saatlerim yok. Fakat üç yaşındaki çocuğum, kafam işte olduğu için benimle oyun oynamak istemediğinde bunun böyle devam edemeyeceğini anladım. Artık cep telefonumu başka bir odada bırakıyorum!“

Anna, bir dil okulunun müdürü ve anne.

İPUÇLARI

- Cep telefonu ve benzer aletlerde çalışma ve vakit geçirmeyle alakalı kesin **ekran zamanları** tespit edin.
- **Bilinçli** olarak cep telefonunu kullanmadığınız dönemler olsun. Örneğin birlikte akşam yemeğinden faydalanın ve çocuklarınızın günlerinin nasıl geçtiğini öğrenin.
- Çoğu zaman ailenize, arkadaşlarınıza veya meslektaşlarınıza önceden **bilgi vermek** yardımcı olur: "Bugün saat 20:00'dan sonra müsait olacağım!"

Trafik Emniyetinin Yönetim Kuruluna* göre **5 yaşından küçük çocukların oyun parklarında kaza sayısı** son yıllarda **üç katına çıkmıştır**. Muhtemel bir neden: Akıllı telefonlardan dolayı ebeveynlerin dikkati oldukça dağılmış.



*Kaynak: www.kfv.at/zahl-der-kinderunfaelle-auf-spielplaetzen-gestiegen

„Ebeveynlerimin canları sıkıldığında hep dizi seyrediyorlar. Ben de cep telefonlarını istiyorum.“

#2

İyi bir örnek olun

Çocuğunuz sizden öğreniyor ve yaptıklarınızı taklit ediyor. Çocuğunuzun en baştan itibaren cep telefonu vs. olmadan da can sıkıntısıyla nasıl başa çıkılabileceğini gösterin.

„Arada sırada kafamı dağıtmam gerekiyor! Bu zamanlarda Instagram'da geziniyor veya saçma şeyler izliyorum.

Eskiden kızımın Peppa Wutz izlemesine izin veriyordum - o zaman da kapatmayla ilgili kavga oluyordu.

Şimdi ise birlikte bir kitap veya bir dergi inceliyoruz. Aslında bu benim için bile rahatlatıcı!”

Anouk, 3 yaşında kızı var ve tutkulu akıllı telefon kullanıcısı.

Uyarı: Ekranda zaman geçirmeniz gerekse de ve bu ihtiyacınız haklı gibi gözükse de, çocuklarınız işle boş zamanı ayırt edecek durumda değiller.

ANNE, CANIM SIKILIYOR! Restoran için fikirler

- bir peçeteyi makasla kesmek
- bira altlıklarından bir ev yapmak
- peçete katlamak
- bir şey boyamak
- peçete desenlerini boyamak
- bir resimli kitap/bir dergi incelemek

İPUÇLARI

- Can sıkıntısı çocukların gelişimi için önemlidir ve hayal kurma gücünü artırır. Buna dayanmaya çalışın ve hemen bir şeyle meşgul olmaya çalışmayın.
- Can sıkıntısı çekilecek düzeyde değilse mümkün olduğunca somut tekliflerde bulunun!

„Hiçbir şey yapmama izin yok, ama resimlere bakabilirim.“



#3

Cihazları çocuklardan uzak tutun

Çocuğunuz için az sayıda iyi teklifler seçin. Hesapta olmayan masrafları önlemek için **uygulama satın almalarını** ve **içerik hizmetlerini kapatın**.

„Reklamlarla ilgili konunun fazla bilincinde değildim. Ta ki 5 yaşında ki çocuğum cep telefonumda korku oyunlarına yönelik bir reklam alana kadar. Çocuğum gerçekten çok olmuştur. Ben de tabii ki. Şimdi ise bunun ayırımını daha iyi yapıyorum: Çocuğum artık sadece offline ve reklamsız da çalışan oyunlar oynayabilir. Başlarda bu biraz zordu, ama şimdi buna alıştık.“

Chris, 5 yaşında oğlu var, Netflix dizilerini ve korku filmlerini seviyor.

İPUÇLARI

Çocuklarınız arada sırada cihazları kullanabiliyor mu? O zaman şunu unutmayın:

- Cep telefonunuzdaki uygulamalarda gösterilen **reklamlar size özeldir** ve çocuklarınıza değil. Dolayısıyla bu reklamlar çocuklarınıza uygun olmayabilir.
- Çocuklarınız - kazara da olsa - **özel mesajlarınıza** vesaire erişebilir. Bu mesajlarınızı şifrelerle koruyun.



OKUMAK İÇİN İPUCU!

Cihazlarınızı nasıl çocuklara uyumlu hale getireceğiniz ISPA'nın Safe-Internet.at broşüründe ücretsiz öğrenebilirsiniz. www.ispa.at/technischerschutz

**„Sadece bakmak
can sıkıcı. Ben
bir şey yapmak
veya oynamak
istiyorum.“**



#4

Az sayıda ve iyi uygulamalar seçin

Uygulamalar çocuğunuzu gelişim konusunda **desteklemeli, motive etmeli ve güvenli** olmalıdır. Ücretsiz uygulamalardansa ücretli uygulamalar çoğu zaman daha iyidir, çünkü kötü niyetli veri kullanımı ve reklam olma ihtimali çok düşüktür.

„Önce iyi uygulamaların ücretsiz olması gerektiğini düşünüyordum. Şimdi ise çok sayıda uygulama satın aldım. Fazla pahalı da değil ve az sayıda gereksiz reklam var.“

Leila, 4 yaşında kızı var, öğretici oyunlar seviyor.

EKRAN ZAMANI 0-3 YAŞ

- 18 aya kadar mümkünse kaçının
- bir defada maksimum 10-15 dakika
- çocukları yalnız bırakmayın (ekranlara dadi değildir!)
- basit, çocuklara uygun içerikler

EKRAN ZAMANI 4-6 YAŞ

- kurallar koyun
- bir defada maksimum 20 dakika, günde 1 saatten fazla değil
- yatmadan önce asla
- eğitici ve oyun programları
- kısa ve yavaş videolar

İYİ UYGULAMALAR* ŞUNLARDIR*:

- yetki kapsamında: gelişimi destekler
- cazip
- özendirici
- güvenli: yaşa uygun içerikler, beklenmedik masraflar yok, süre olarak sınırlı

*Kaynak: Betterinternetforkids.eu (Positive content)

İPUCU

Özellikle 3-6 yaşındaki çocuklar için **öğretici oyunlar** iyi bir çözüm olabilir. Çocuklar böylece bunu **dijital dünyayı keşfetmek için** kullanabilir ve zaman geçirmek için örneğin resim yapabilir veya normal oyuncularla oynayabilir.

„Bu nedir?! Bundan
korkuyorum!“



18+



Yaş sınırlarına dikkat edin

Oyunlarda ve filmlerde bulunan yaş kodları **önemli bir fikir verir** ve **çocuğunuzu uygunsuz içeriklerden korur**.

„Zor iş! Çocuğum hep büyük kardeşinin yaptığı şeyleri yapmak istiyor. Artık küçük çocuğum evde olmadığında büyük çocuğumun oyun oynayabileceği üzerine anlaştık.“
Mehmet, 11 yaşında oğlu ve 5 yaşında kızı var.

Avrupa PEGI Girişimi*, bilgisayar oyunlarının içerikleri ile alakalı yaş sınıflandırması yapıyor.



Oyun, içerik bakımından 3 yaşından büyüklere uygundur.



Oyunda korku verici içerikler var

* Daha fazla bilgi: www.pegi.info/de

Almanya'da bilgisayar oyunları ayrıca **USK kodlarıyla**** işaretlenir.



İçerik bakımından yaş sınırlaması yoktur.

** Daha fazla bilgi: www.usk.de

İPUÇU

- Bilgisayar oyunları için olan yaş sınırları **içeriklerle alakalıdır**: Fakat bu yaş sınırları **oyunların oynanabilirliği hakkında bir şey ifade etmez**. Bunun için BuPP'un tavsiyelerini (www.bupp.at) kullanın.
- Kendi küçük kardeşlerini uygunsuz içeriklerden **korumak** için büyük çocuklarınızla anlaşmalar yapın.

Almanya'da filmler **FSK kodlarıyla***** işaretlenir.



İçerik bakımından yaş sınırlaması yoktur.

***Daha fazla bilgi: www.spio-fsk.de

Dikkat! Uygulama sunucularının kendi işaretleri var; bu işaretler burada bahsi geçen yaş sınırlamalarından farklı olabilir.

„Tamamen başka bir şey
izlememe rağmen bir
anda korkunç bir palyaço
ortaya çıktı!“

Resim: annca/Pixabay



#6

YouTube'u dadi olarak kullanmayın

Çocuğunuzu, dizi izlemek için olsa bile asla gözetimsiz bırakmayın. Maalesef bazen zararsız gibi görünen çocuk dizileri bile rahatsız edici içeriklerle „zenginleştirilmiş“ olabilir.

„Yalnız olduğumda zor oluyor, her zaman çocuğuma bakamıyorum. Bu tip durumlarda YouTube oldukça pratik, hele bir de otomatik oynat özelliğiyle. Ama bazen sorunlu olduğunu düşündüğüm içeriklerle çocuğum karşı karşıya da kalmıştır. Bu nedenle dinleme kitaplarını kullanıyoruz, oğlum kitabı dinlerken oyun da oynayabilir.“

Alan, 5 yaşında oğlu var.

VİDEOYLA İLGİLİ İPUÇU!

Ebeveynler İçin Video Danışmanı Barbara! YouTube - Ebeveynler olmadan asla



www.fragbarbara.at

ANNE, CANIM SIKILIYOR!

Tek başına oynamayla alakalı fikirler

- tuvalet kağıdından bir şeyler yapmak
- bir Mandala boyamak
- kostüm giymek (örneğin en sevilen oyun figürünü taklit etmek)
- bir dinleme kitabı dinlemek
- bir dans öğrenmek
- en sevilen oyuncak hayvana „çay hazırlamak“

İPUÇLARI

- Arada sırada YouTube izlemek kötü değildir – fakat otomatik oynat özelliğini devre dışı bırakın ve çocuğunuzun hangi videoyu izlediğini iyice gözleyin.
- Rutin günler için başka çözümler bulmaya çalışın, örneğin dinleme kitapları gibi. Bu kitaplar hayal kurma gücünü destekler ve oyun oynamak için fırsat verir.



„10 sene sonra Şimdi herkes benimle dalga geçiyor“



Çocuklarınızın fotoğraflarını İnternete koymayın

Çocuklarınızın fotoğraflarını WhatsApp, Instagram vesaire ile paylaşmadan önce iyi düşünün.

Çocuğunuz fotoğraf çekilmek istemiyorsa çocuğunuzun „Hayır“ cevabına saygı duyun ve bir fotoğrafı Whatsapp veya diğer uygulamalar üzerinden paylaşmadan önce çocuğunuza sorun.

„Bir aile fotoğrafı çekerken çocuğumun „Hayır“ cevabını bazen dikkate almıyorum – çünkü biliyorum ertesi gün çocuğum fikrini değiştirecek ve fotoğrafta olmadığı için pişman olacak. Ama onun dışında her zaman soruyorum. Oğlumun fikri önemlidir.“

Luisa, 6 yaşında oğlu var.

İPUÇLARI

- Birçok ebeveynin İnternette çocukluk dönemine ait fotoğrafları yoktur. Bu nedenle her zaman kendinize sorun: **Çocuk olarak da bunu ister miydim?**
- Düşünün: **Çocukluk resimleriniz ergenlik ve gençlik döneminizi nasıl etkilerdi?**
- Utandırıcı fotoğraflar veya çocukların (yarı) çıplak olduğu fotoğraflar, kesinlikle İnternette paylaşılmamalıdır – **fotoğrafların kimlerin eline geçebileceğini bilmek mümkün değildir!**



deinkindauchnicht.org

LİNK İPUCU!

Toyah Diebel'in #DeinKindAuchNicht girişimi üstü çizili fotoğraflarla çocukların da **mahremiyet haklarına** sahip olduğuna dikkat çekiyor. „Komik“ çocuk resimleri ilerleyen dönemlerde **mobinge** neden olabilir.

„Bir oyunu çok beğenirsem
tuvalete bile gitmek
istemem!“



#8

İşaretlere dikkat edin

Çocuğunuz oyundan/video izlemekten ne zaman sıkılır? **Çocuğunuzun huzursuz olduğunu veya medya kullanımıyla başa çıkamadığını** fark ederseniz müdahale edin. **Somut alternatifler sunun** ve böylece çocuğunuzunuzu destekleyin.

ÇOCUK EKİRAN BAŞINDA UZUN ZAMANDIR VAKİT GEÇİRİYOR, ŞİMDİ NE OLACAK?

Alternatifler

- kanepede zıplamak
- su içmek
- iki hayvan arasında bir diyalog oynamak: Örneğin bir ördek ayıyla nasıl konuşur?
- el işleri yapmak
- kostüm giymek/örneğin en sevilen oyun figürünü taklit etmek
- saklambaç oynamak
- dışarı çıkmak: parkta gezmek, top oynamak
- Uno ya da benzeri kart veya kutu oyunları oynamak

„Başlarda yeni bir oyun oynandığında bunun normal olduğunu düşünüyordum. Fakat çocuğum gerçekten rahatsız olmuştu. Artık müdahale etmek zorunda kaldım. Kızım artık sadece haftada bir kez ekranın karşısına oturabilir - bu sistem de iyi işliyor! Kızım tabi ki ilk başlarda itiraz etti ama...”

Paula, 5 yaşında kızı var.

İPUÇLARI

- İyi uygulamalar ve oyunlar tutku yaratır. Çocuğunuzun belirli bir süre bunlarla ilgilenmesi aslında normaldir. Her şey hemen bağımlılık yapmaz!
- Çocuğunuzun yeterince hareket etmesine ve iyi uyumasına dikkat edin.
- Çocuğunuza somut alternatifler sunun.



**„Bu hiç adil değil!
Neden bunu
yapamıyorum?!“**



Stresli durumlarda sakin olun.

Tartışmak sanat işidir, her şeyi hemen dramatik hale getirmeye gerek yoktur. **Çocuğunuza endişelerinizi açıklayın** - çocuğunuzun belirli şeyleri yapmaması gerektiğini anlaması önemlidir.

„Bu tartışmalardan artık sıkıldım! Ne zaman cep telefonu ortaya çıksa tartışma çıkıyor. Hem benimle, hem de çocuklar arasında. Şimdi ise bir cihazla alakalı kavga çıktığında iki gün cep telefonu yasağı veya televizyon izleme yasağı koymayı deneyeceğim.“

Milan, üç çocuk babası, evden çalışıyor.

Artık ne yapacağınızı bilmiyor musunuz?

147 numaralı telefonu arayın (alan kodu olmadan) veya www.rataufdraht.at websayfasını ziyaret edin. Burada çocuklarınıza nasıl davranacağınızla alakalı destek de alabilirsiniz.



www.fragbarbara.at

İPUÇLARI

- Çocuklar yalnızca ebeveynleriyle tartışmayı öğrenmeli, ayrıca kendi aralarında da tartışmayı öğrenmelidir. Her tartışmaya müdahale etmeyin.
- Sorunların çözümünde çocuğunuza fikirlerinizle destek olun, ama sorunların nasıl çözülebildiğini kendilerinin öğrenmelerini sağlayın.
- Unutmayın: **Çocukların kurallara ihtiyacı var!** Bazen sert olmanız gerekir.

VİDEOYLA İLGİLİ İPUCU!

Ebeveynler için Video Danışmanı Barbara! size kısa videolarla ortak aile kurallarını nasıl oluşturabileceğinizi gösterir.

„Bilgisayarla oynadığımız
oyunlar gerçekten
eğlenceliydi!“



#10 Birlikte eğlenin

Medya kullanımının özellikle bir amaç için yapılması gerektiğini unutmayın - o da eğlencedir. **Oyunu çocuğunuzla birlikte inceleyin.** Böylece çocuğunuzun online dünyada neler yaptığınıyla alakalı daha iyi fikir sahibi olursunuz.

„Cep telefonu benim için bir telefondan çok daha fazlası. Fotoğraf çekmeyi seviyorum ve kendi amatör projelerim için fikirler ediniyorum. Kızım da buna başladı. Fakat ölçüyü kaçırmamasına dikkat ediyoruz.“
Elisa, 5 yaşında kızı var.

EKRAN BAŞINDA BİRLİKTE

Ortak aktiviteler için ipuçları

- online elbise giydirmek filtrelerle, emojilerle veya çıkartmalarla
- bir **öğretici oyun** denemek (örneğin www.kikaninchen.de sitesinde)
- birlikte bir video **yapmak**
- parmakla **tablette resim çizmek**
- bir **zil sesi bestelemek**
- karşılıklı **fotoğraf çekmek**
- kronometre veya harita gibi **faydalı araçları gündelik hayata entegre etmek**

İPUÇLARI

- Çocuklarınızın dünyasını keşfedin ve çocuğunuzun dijital dünyada neler deneyimlediğini izleyin. Olayın akışına biraz kendinizi kaptırın ve **böylece çocuğunuzla birlikte güzel bir zaman geçirmenin tadını çıkarın.**
- Ortak zamanları ne kadar erken birlikte geçirmeye **başlarsanız, bu zamanları o kadar daha uzun süre geçirebilirsiniz** - offline olarak ortak okuma veya el işleri aktivitelerinde bile.

Künye

Anne, cep telefonunu alabilir miyim?"

3 - 6 Yaş Arası Çocukları Olan Ebeveynlere Yönelik 10 İpucu

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT - Avusturya Uygulamalı Telekomünikasyon Enstitüsü) – Saferinternet.at | Ungargasse 64-66/3/404 | 1030 Viyana

www.oiat.at – www.saferinternet.at

Editör:

DIⁱⁿ Barbara Buchegger, M.Ed., Mag.^a Frederica Summereder, BA

Sayfa düzeni:

Mag.^a Frederica Summereder, BA

Resimler: Unsplash, Bee Secure/Icons: Pixabay

Yayınlanma tarihi:

Viyana, Eylül 2019

Telif hakları:

Bu eser Creative Commons lisansı CC BY 3.0 AT altındadır:

İsmlendirme (www.saferinternet.at)

(<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Bu yayının sorumluluğu tek başına yazarlardadır.

Yayında bulunan bilgilerin kullanılmasıyla alakalı Avrupa Birliği sorumlu değildir.

Verilen bilgiler için sorumluluk kabul edilmemektedir: Saferinternet.at/Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation yazarlarının sorumlu tutulması söz konusu değildir.

Finansman:

Federal Dijitalleşme ve Ticaret Bakanlığı

Avrupa Birliği – „CEF Telecom Safer Internet“ Programı

Destek ve danışma teklifleri

Aile danışma merkezleri

tüm Avusturya'da çocuk yetiştirmeye alakalı sorularda yanınızdadır.

www.familienberatung.gv.at

Ebeveynlerin eğitimi

Sosyal ağlar, cep telefonu, cinsel eğitim gibi konularla alakalı pedagojik katkılar.

www.eltern-bildung.at

Ebeveynler İçin Video Danışmanı Barbara!

„Frag Barbara!“ ebeveyn danışmanı, internetin ve cep telefonunun hakim olduğu gündelik hayatımızda destek verir.

www.fragbarbara.at

Saferinternet.at

Güvenli ve sorumluluk bilinciyle ve ebeveynlere özel bir alanda İnternet ve cep telefonu kullanımıyla alakalı ipuçları ve bilgiler:

www.saferinternet.at

147 Rat auf Draht

Çocuklar, gençler ve bunların ebeveynleri için 147 numaralı telefondan (alan kodu olmadan) ücretsiz, anonim 24 saat çalışan acil çağrı.

www.rataufdraht.at

Digi4family

Aile hayatında dijital medyalar hakkında ilginç şeyler: E-kitaptan web seminerlerine kadar.

www.digi4family.at

Stopline


İnternette çocuk pornografisini ve nasyonal-sosyalist faaliyetleri anonim bildirme merkezi.

www.stopline.at



Saferinternet.at çözüm ortağı

 **Bundeskanzleramt**
Başbakanlık Federal Kadın,
Aile ve Gençlik Bakanlığı

 **Bundesministerium**
Federal Eğitim, Bilim ve
Araştırma Bakanlığı



Co-financed by the European Union
Connecting Europe Facility



Bundesministerium
Federal Dijitalleşme ve
Ticaret Bakanlığı



facebook