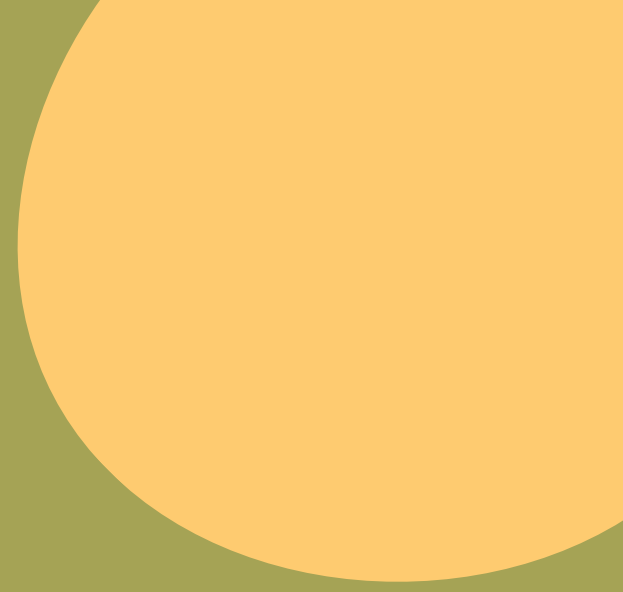
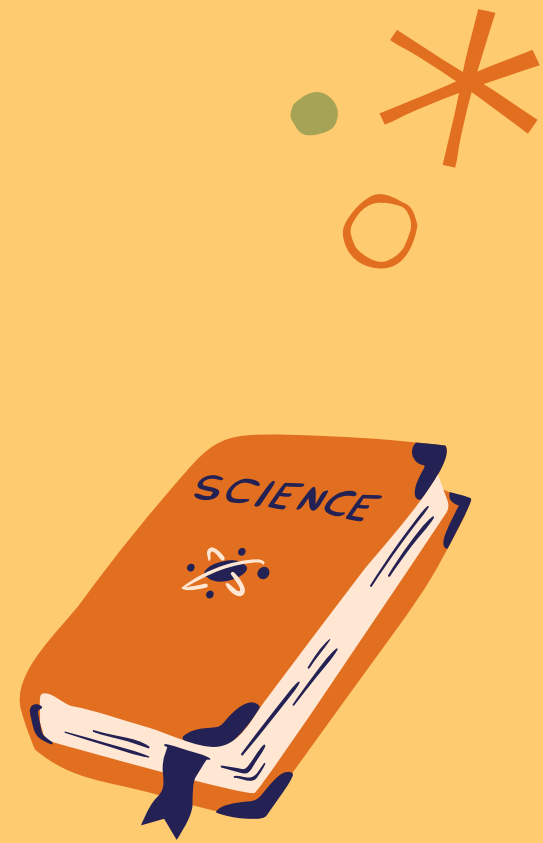


ΒΙΛΙΝÇΛΙ ΤΕΚΝΟΛΟΓΙ
ΚΥΛΛΑΝΙΜΙ ΝΕΛΙ ΣΥΝΥΜΥ





Bir araştırmayla başlayalım

sıkılmanın yaratıcılığa etkisi



Araştırmacılar Sandi ve Rebekah Cadman sıkılmanın yaratıcılığı nasıl tetiklediğini iki kademeli bir araştırmayla ortaya koyuyorlar. İlk turda katılımcıları iki gruba ayırıyorlar. 1. Gruba 15 dk. boyunca telefon rehberindeki numaraları başka bir yere yazmak gibi sıkıcı bir görev veriyorlar.



2. Gruba (kontrol grubuna) hiçbir görev vermiyorlar. Daha sonra her iki gruptan da bir çift karton bardakla farklı kullanım şekiller bulmalarını istiyorlar. 1.grupta telefon rehberini yazmak suretiyle sıkıntıya terk edilen katılımcıların 2.grupta hiçbir görev verilmeyen katılımcılardan daha yaratıcı olduğu görünüyor



Araştırmanın ikinci turunda bu kez katılımcılar 3 gruba ayrılıyor hiç görev verilmeyen bir kontrol grubu, telefon rehberi kopyalayan bir grup ve daha sıkıcı bir iş olarak telefon rehberi okuma görevi verilen bir grup. Bu senaryoda en çok sıkılan grup, yani tamamen pasif bir şekilde telefon rehberi okuyan grup, bardaklarla en yaratıcı şekilleri yapıyor.

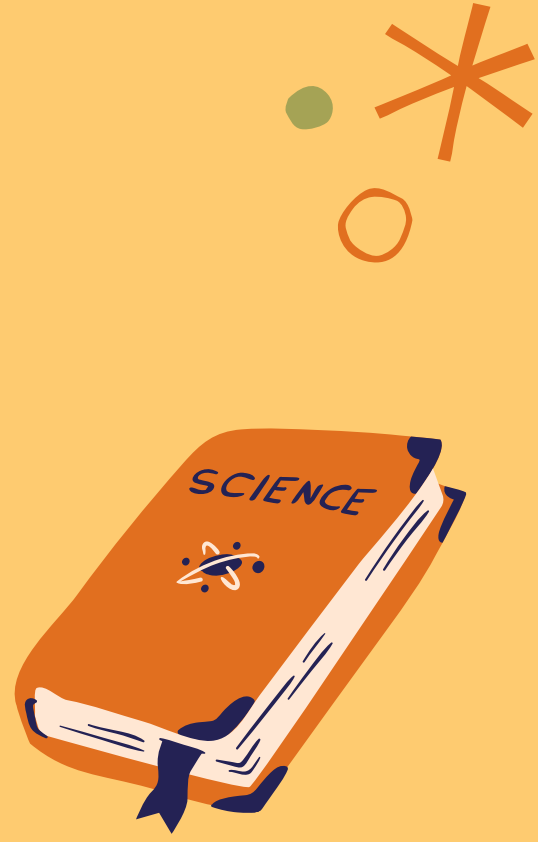
Bu bulguların altını çizdiği şey şu ; Pasif aktiviteler esnasında sıkılmak yaratıcılığı ve hayal kurma etkisini artırıyor.





Demek ki çocuklarımıza rutin, pasif aktiviteler vermekten çekinmek ve sıkılmalarını sürekli engellememiz gereken bir şey gibi düşünmek yerine bundan yaratıcılığı artırmak için yararlanabiliriz.

Sıkılma anları çocuklarımızın kendi kaynaklarına dönmesine ve kendilerini eğlendirmek için alternatifler yaratmalarına yol açar. Bu da sağlıklı bir çocukluk için gereklidir. Kendi kendini eğlendirebilmek için yollar düşünmek sadece yaratıcılıklarını değil yılmazlıklarını ve sorun çözme kabiliyetlerini de arttırmayı sağlar.



Sadece teknoloji değil
tüketim çılgınlığı ve aktivite
bolluğu da çocuklarımız için
gereęinden fazla
yapılandırılmış saatlerle dolu
bir dünya yarattı. Çocuklar
da çareyi sıkıntıyı dijital
medyayla alt etmekte arıyor

EKRAN SÜRELERİ

1

Her şeyin baş döndürücü bir hızla değiştiği çağda, APA (American Pediatric Association) 2016 yılında yayınladığı tavsiye raporu ile ailelerin dijital medya yönetimine çağda uygun yaklaşımlar getirdi

2

Akademi, ebeveynlere çocuklarının dijital medya kullanımına polislik yapmak yerine mentorluk yapmalarını öneriyor. Güncel öneri raporunda uzmanlar, 18 aya kadar bebeklerin dijital aygıtlardan uzak tutulmasını 2-5 yaş arasında günde 1 saatten az ekran süresine tabi olmasını (bu süreye ebeveynlerinde eşlik etmesi ve içeriği birlikte yorumlamaları kaydıyla)

3

6 yaş ve üzeri çocuklarda uyku, oyun, sohbet ve fiziksel aktiviteleri azaltmayacağına emin olunacak biçimde çocuğa özel medya planı yapılmasını öneriyor.



Önceleri çocukların dijital medyada geçirdikleri sürenin, fiziksel sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerine vurgu yapılırken, şimdiki göstergeler sosyal ilişkiler, öğrenme ve özdeğer konusunda görebilecekleri zararların daha fazla ve hatta ölçülemez olabileceğine işaret ediyor





O halde sorulması gereken soru
günde/hafta kaç saat ekran süresi
makbuldürden ziyade bu süreyi dijital
medyada hangi kanallarda, ne
yaparak geçirdikleri olabilir



Ekran süreleriyle ilgili her bedene uyacak bir çözüm yok. Günün ya da haftanın ne kadarlık bir kısmında dijital medya kullanımının makbuldür sorusunun cevabı sadece çocuğun yaşına ve olası özel durumlarına göre değil, kullanım amacına göre de değişiyor.



Dijital medya iyi yönetildiğinde nefis bir öğrenme ve gelişim bağlamı da sunabiliyor. Araştırmalara göre ebeveynlerin çocukların dijital medya kullanımını yönetirken iki belirgin tavru var: kısıtlayıcı olmak ya da aktif arabuluculuk stratejileri kullanmak.



Bu tavrın belirgin bir belirleyicisi de ebeveynin kendi dijital yetkinlik seviyesi. Bu konuda daha az yetkin olan ebeveynler tutarsız kısıtlayıcı kurallar koyabiliyorlar ve bu daha da fazla riske yol açabiliyor. Dijital yetkinlikleri daha yüksek olan ebeveynler aktif arabuluculuk yöntemlerini kullanmayı tercih ediyorlar ve bu daha olumlu sonuçlar doğuruyor.



Nedir bu riskler?

- Davranışsal riskler: zorbalık, cinsel içerikli mesajlaşma, kişisel bilgilerin kötüye kullanımı vb.
- Ierik riskleri: pornografik, vahşi, ırkçı, yalan ya da yanlış yönlendiren içerikler.
- Temas riskleri: taciz , kimliğini gizleme ya da başkasının yerine geçme, gizlice izleme (stalk)
- Ticari riskler: aplikasyonlar aracılığıyla satışlar, reklamlar, gizli pazarlama yöntemleri, dolandırıcılık vb.



Dijital medyanın bu kuşağın hayatına getirdiği değerli fırsatlar da var

- **Öğrenme ve yaratıcılık:** Sözel ve sayısal yetkinliklerini geliştirmek için destek kaynaklar, her alanda bilgi edinme, akademik çalışmalar vb.
- **Diğerleriyle bağ kurma:** Uzaktaki aile bireyleriyle ve arkadaşlarla iletişim kurabilme, benzer ilgi alanları olan kişilerle online destek topluluklarına katılabilme, vb.
- **Sivil katılım:** sosyal sorumluluk çalışmalarını takip etme ve katılma.



Dijital medyayı çocukların hayatından tamamen çıkarmamız mümkün olmadığına göre ebeveynler olarak görevimiz bu riski minimize etmek fırsatları maksimize etmek.

Bunu aktif arabuluculuk yoluyla başarabiliriz.

Peki nasıl ?



İlk kural, ebeveynlikle ilgili diğer tüm alanlarda olduğu gibi, iyi birer rol modeli olmak. Yoğun dijital medya kullanıcısı ebeveynlerin çocuklarının da bu davranışı edinmesi ve pekiştirmesi kaçınılmaz.



Kuralları birlikte belirleyerek aile normları etrafında uzlaşmakta değerli bir yöntemdir. Tüm aile bireylerinin adil biçimde dahil eden kurallar çocuklardan tam destek alıyor ve uyumlanmalarını kolaylaştırıyor karar verme süreçlerine dahil edilen çocuklar kurallara sahip çıkıyor; ayrıca güven ve aidiyet duyguları da gelişiyor





Bu kurallar zaman bazlı (Günün hangi dilimi,
ne kadar süreyle kullanılacak gibi),
yer bazlı (yemek masasında dijital aygıt yok
gibi),

koşul bazlı (ödev bittiğinde dijital aygıt
kullanılacak gibi),

ya da içerik bazlı (instagram kullanımını
istemiyoruz gibi) olabilir.





Bir diğeri de bir hafta boyunca aile ekran süresi günlüğü tutmak bir hafta boyunca tüm aile bireylerinin bireysel ekran alışkanlıklarının kaydını tutup bu konuda konuşmak kalıcı ve yapıcı çözümler inşa etmeye izin verebilir.



Dijital zorbalık riskinin minimize etmekte de aktif arabuluculuğun önemi büyük. Bunun yöntemi dijital medyada kimlerle etkileşim halinde olduklarını sık sık sormak ve bu konuda konuşmak.





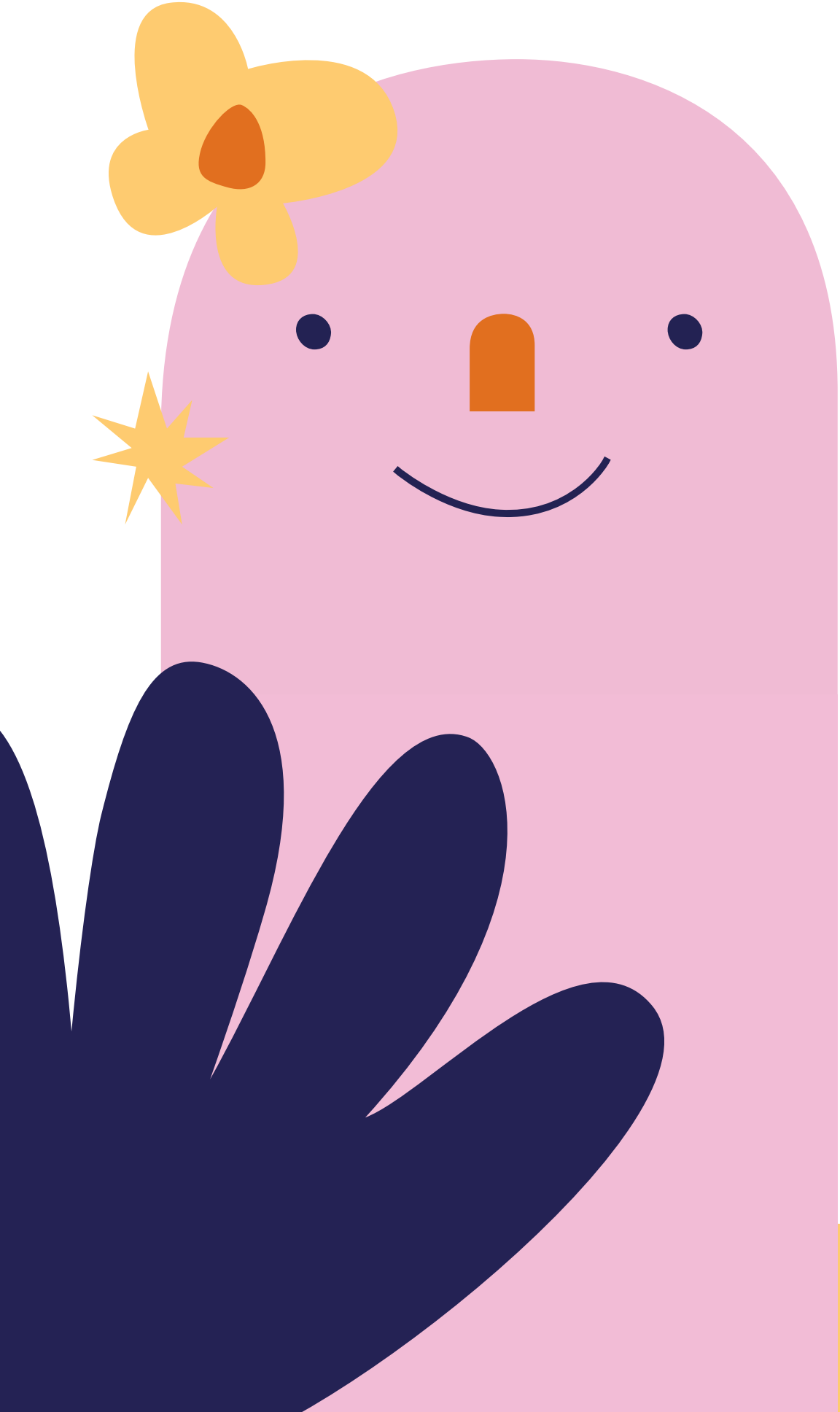
Online ortamlardaki deneyimleri hakkında sohbet etmek ve onlara dijital medyanın onlar için önemini anladiğımızı hissettirmekte önemli. Bu nokta da dijital medya deneyimine paydaş olmakta faydalı. Sosyal platformda arkadaş olmak ya da dijital oyunları birlikte oynamak gibi...





Uzmanlara göre her dijital medya kullanımı problemlere sebep olacak diye bir gereklilik yok bu sebeple ekran sürelerini sınırlandırmak yerine içeriği, bağlamı ve bağlantıları sorgulamalıyız





bunun için pratik bir kılavuz var kendinize şu soruları

sorun lütfen

- Çocuğum fiziksel olarak sağlıklı mı ve yeterince uyuyor mu?
- Çocuğum aile ve arkadaşlarıyla sosyal bağlar kuruyor mu?
 - Çocuğum okuluna ilgili ve başarılı mı?
- Çocuğum farklı ilgi alanları ve hobiler geliştiriyor mu?
 - Çocuğum dijital medya kullanırken eğlenirken öğreniyor mu?



Bu sorulara verdiğiniz evet sayısı fazlaysa ekran süreleri konusunda endişeleriniz yersiz olabilir ve tam tersini de düşünelim lütfen.



(Bu konuda derdi olan ve ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak isteyen ebeveynlere Cal Newport'un Dijital Minimalizm kitabını okumaları önerilebilir)



Çocuklar için iyi birer dijital rol model olun!!!



daha kaliteli çevrimiçi zamanlar için önerilen isimler

instagram adresleri

Çocuk Gelişimi

Saniye Bencik Kangal(
akademisyen anne)

Özge Selçuk Bozkurt

Psikoloji/Erken Çocukluk

İpek Kerestecioğlu
İrem Polat

Aslıhan Tokgöz Onaran
Nilüfer Döveciçil

akademisyen

Belma Tuğrul
Ayşe Bilge Selçuk
Serkan Karaismailoğlu
Erkan Erkut
Selçuk Şirin
Yavuz Samur
Yavuz Yiğit

Eđitimci Yazar

Tuđba ořkuner

Bahar Eriş

Özgür Bolat

Klinik Psikolog

Pınar Mermer

Beyhan Budak

Judith_malika_liberman
(Masal Anlatıcısı)

Dođan Cücelođlu
(Psikoloji)

Çocuk ve Ergen
Psikiyatrisi)

Yankı Yazgan
Atanur Akar

Psikiyatri

Kemal Sayar
Gülcan Özer(Aile ve
Çift Terapisi)

Orhan Tokar(dijital
içerik Üreticisi)
Serdar Kuzuloğlu
(Teknoloji / gazeteci)
Sertac.abi(digital İçerik
üreticisi)

Çocuk ve Ergen
Psikiyatrisi)

Yankı Yazgan
Atanur Akar

Psikiyatri

—
Kemal Sayar
Gülcan Özer(Aile ve
Çift Terapisi)

—
Ebru Sıdar
(Duyu bütünleme)

1

- Ferhunde Öktem TEDX konuşması
<https://www.youtube.com/watch?v=Xx1fPYTAnVM>
- Selçuk Şirin TEDX konuşması
<https://www.youtube.com/watch?v=Stg2lr8BtDo>

2

podcast

Benzersiz yolculuk

Ben okurum/ Deniz yüce

başarır

kendine iyi

davran/beyhan budak

Öneriler siteleri

1

<https://www.egitimpedia.com/>
<https://www.mserdark.com/> (Serdal Kuzuloğlu)

2

<https://www.selcuksirin.com/>
www.okuldisi.com/
paylaşbüyüsün

Yararlanılan Kaynaklar

- Z kuşağını anlamak/ Evrim Kuran
- Yetişin Çocuklar / Selçuk Şirin
- Dijital Minimalizm/ Cal Newport
- Anne Beynim Aç/ Bahar Eriş

Ailecek yapılabilecek örnek bir etkinlik...

Etkinlik 1 : Çek Bakalım 😊 (Aile oyunu)

Amaç : Aile üyelerinin verimli zaman geçirmesine yardımcı olarak teknoloji ile geçirilen süreyi kısaltmak.

Materyal : Oyunların yazılı olduğu kağıtlar

Makas

Yöntem : Aile üyeleri bir araya gelir. Kendilerine belirledikleri toplanma zamanında oyun hakkında bilgilendirme yapılır. Tüm grup üyeleri hazır olduktan sonra oyuna başlanır. Üyeler belirledikleri süreyi doldurunca etkinlik sonlandırılır.

Yönerge : Oyun kurucu ebeveyn tüm aile bireylerini bir araya toplar. Onlardan oyun için süre belirlemelerini ister.

Oyunların yazılı olduğu kağıt belirtilen bölgelerden makas ile kesilir.

Kesilen kısımlar katlanarak bir kutunun içerisine atılır.

Sırayla oyunlar çekilmeye başlanır.

Her çıkan aktivite aile üyeleri ile birlikte oynanır.

Süre bitiminde aile üyeleri duygu paylaşımında bulunur ve etkinlik sonlandırılır.

EK 1. ÇEK BAKALIM 😊 AKTİVİTELERİ

(bu görevleri kesip bir kutunun /kavanozun içine atabilirsiniz :)

- Yatağın üzerine çıkın, el ele tutuşun, zıplayın veeee bu güzel aileniz için şükredin.
- Bugün dostlarımız kuşlara bir hoşluk yapalım. Evdeki atık ruloyu bala ya da reçele bulayın
- Hadi traş köpüğünü kapın banyodan, gönlünüzce cama ya da masaya resimler çizin. Aman dikkatli olalım anneler kızmasın 😊
- Evdeki atık malzemelerden robot yapmaya ne dersiniz? Hadi koşun geri dönüşüm çöpünüze dökün malzemeleri yere. Eğer evinizde bir geri dönüşüm çöpü yoksa işe önce bu konudan başlamalı 😊

- Mutfaktan yardım alalım biraz. Kırmızı ve yeşil mercimekten az miktarda alıp karıştırın, sonra da ayıklayın mercimekleri 😊 Bakalım kim daha sabırlı?
- Biraz dışarı çıkalım ve sokaktaki taşların altlarına bakıp böcek arayalım. Sonra da bulduğumuz böceklerin cinslerini evde internetten araştıralım. Bakalım neler bulacaksınız??
- Koridoru çift ayak zıplayarak en hızlı kim daha çabuk bitirir? Merak ettiyseniz hadi yarışmaya.. Aman komşulara dikkat 😊
- Bu güzel ailenin enerjisine ip baskısı güzel gider bence 😊 hadi o zaman suluboyalar ve ipler çıksın meydana, içinizden geldiği gibi boyayın doya doya...

- Aaa evdeki oyuncak ayının (ya da bebeğin, arabanın vs) bugün doğum günüymüş. Hadi o zaman pasta yapıp, parti verelim 😊
- Pamukları kağıda yapıştırarak kardan adam yapalım mı? Ah bir de gerçeğini yapsak di mi? E hadi inşallah 😊
- Bugün çorapları çıkaralım çekmecelerden. Biraz eşleştirme oyunu oynayalım. Aman haa katlayıp yerine kaldırmayı unutmayalım.
- Pamukları kağıda yapıştırarak kardan adam yapalım mı? Ah bir de gerçeğini yapsak di mi? E hadi inşallah 😊
- Evde işe yaramaz kumaş, el bezi, çarşaf ya da çamaşır var mı? Kesilmesi çok zevkli oluyor hele de onlardan resim yapması hmmm... bizden demesi 😊

- Biraz da babalara sürpriz yapalım 😊 Kalp şeklinde kağıtlar kesin, içine sevgi dolu mesajlarınızı yazın. Sonra evin farklı yerlerine asın eminim çok seveceklerdir 😊
- Evde kullanmadığınız 1 adet yastık kılıfı mutlaka vardır. 😊 Hadi verin kılıfı ve boyaları çocuklara kendi yastıklarının tasarımını yapsınlar.
- Bugün yediğiniz meyvelerin çekirdeklerini çöpe atmayın, doğaya atın. Hatta imkanınız varsa toprağa ekmeye gidebilirsiniz. 😊
- Gözlerimizi bağlayıp evde minik bir tura çıkalım mı? Bakalım eşyaları tanıyabilecek misiniz? Yoksa biri yerlerini mi değiştirdi?
- Bugün modacımız çocuklar. Anneler babalar yarın giyeceğiniz iş ya da ev kıyafetlerinizi çocuklar şimdi seçsin. Zevklerine güvenin, pişman olmayacaksınız
- Yüzlerinizi boyamaya ne dersiniz? İster bir hayvan, isterseniz bir palyaço.. Hayal gücünüzü çalıştırın 😊



- Büyük bir mukavva koli bulalım. Gerisini hayal gücünüze bırakıyorum. Bakalım neler yapılır büyük bir koliden.
- Bu gece çocuklar ile rolleri değişme zamanı. Gece masalını okuma sırası çocuklarda. Hadi bakalım anne babalar doğruuu uykuya.. 😊
- Bu akşam çocuklarda değişim zamanı. Masa hazırlansın, yemekler koyulsun. Sorumluluk almanın önemi tüm ailece paylaşılın...



Teşekkürler...

