

Teknoloji kullanım rehberi



3-6-9-12 yaş kuralı ile çocukların ekranlardan korunması

3 - 6 - 9 - 12



3-6-9-12 Yaş Kuralı, çocukları dijital medyanın olumsuz etkilerinden korumak amacıyla elektronik cihaz, yaş ve içerik odaklı olarak ebeveynlerin nasıl bir yaklaşım içinde olmaları gerektiğine dair bir rehberlik sunuyor.

İçinde bulunduğumuz bilişim çağı ve dijitalleşmenin etkisiyle elektronik cihazlarla ve ekranlarla geçirilen süre her geçen gün artmakta; elektronik cihazlarla ve ekranlarla geçirilen sürenin bu artışı da, aşırı kullanıma bağlı pek çok sorunla ve bağımlılıkla karşılaşma riskini beraberinde getirmektedir

Bu risklerden toplumda her yaş kesimi etkilense de, çocuklar çok daha fazla etkilenmektedir. Genel olarak, çocukların ve gençlerin yaşadıkları sorunlar; uyku bozuklukları, konsantrasyon ve dikkat eksikliği, aile içi iletişimin ve ebeveynle bağların zayıflaması, okul başarısında düşüş, agresif-saldırgan davranışlar, aynı pozisyonda çok fazla durmaktan kaynaklanan bedensel ağrılar ve hastalıklar, küçük çocuklarda dil becerilerinin zarar görmesi, yalan söyleme ve özgüven eksikliği olarak sıralanabilir.

İnternetin bilinçli kullanımı kapsamında, çocukların ekran başında geçirecekleri süre, önemsenmesi ve düzenlenmesi gereken konuların başında gelir. Kendimizi ve çocuklarımızı bütün

ekranlardan, elektronik cihazlardan ve dijital medyanın olumsuz etkilerinden korumanın gerekliliği çok daha elzem hale gelmiştir.

Bu durumda nasıl bir yol izlenmeli? Bu süreçte ekranların zararları göz ardı mı ediliyor? Ebeveynler bu konuda neleri göz ardı ediyor? Çocuklar hangi yaşlarda, hangi teknolojik cihazları kullanmalı? Çocuklar kaç yaşından itibaren ekranlarla tanışmalı veya tanışmalı mı? Bütün bu soruların cevapları ebeveynler için son derece önemli görülmelidir. Fransız psikiyatrist Serge Tisseron tarafından geliştirilen 3-6-9-12 Yaş Kuralı, bu konuda ebeveynlere yol gösterici kurallardan oluşan bir rehberlik sunuyor.

3-6-9-12 Yaş Kuralı, çocukları dijital medyanın ve ekranların olumsuz etkilerinden korumak amacıyla elektronik cihaz, yaş ve içerik odaklı olarak ebeveynlerin nasıl bir yaklaşım içinde olmaları gerektiğine dair yol gösterici bir kaynak

3-6-9-12 Yaş Kuralının ebeveynler için ilham verici ve yol gösterici kurallar bütünü olmakla birlikte tek başına tamamen yeterli olabileceği düşünülmemelidir. Çocuğuna dijital medyanın, elektronik cihazların ve ekranların bilinçli kullanımı konusunda rehberlik edecek bir ebeveynin öncelikle kendisi doğru kullanma alışkanlıkları edinmelidir. Ebeveynler bunun bilincinde olarak çocuğuyula yüz yüze iletişimi artırmalı, kendisini ve çocuğunun ihtiyaçlarını tespit edip anlayarak, aile bağlarını güçlendirici, çocuğun kişiliğine özgü geliştirilmiş kurallar ve sınırlar dahilinde hareket etmelidir.

3 Yaşından Önce TV Dâhil Hiçbir Ekran Yok, Oyun ve Kitaplar Var

3
yaşından önce
yok

- 3 yaşına kadar çocuk televizyon dâhil, akıllı telefon, bilgisayar, tablet vb. hiçbir teknolojik cihaza ve ekrana maruz bırakılmamalıdır.
- Çocuklar bu yaşta gerçeği ve kurguyu ayırt etme becerisine sahip değildir. Dil, motor beceriler, dikkat ve konsantrasyon becerileri ve yüz ifadelerini tanıma gibi becerilerin kazanıldığı bu dönemde ekranlar bu becerilerin kazanılmasında yardımcı olmamaktadır.
- 3 yaşına kadar çocuklar ekranın önünde veya ekranın açık olduğu bir odada bırakılmamalıdır.
- Akıllı telefon, tablet vb. cihazlar çocuk bakıcısı olarak görülmemelidir. Çocuğu ekranlarla oyalamak, yemeği yemesini ekranlarla sağlamak ve sakinleştirmek amacıyla (sürekli olarak) kullanılmamalıdır.
- Televizyon izlemek yerine oyun oynamak veya masal kitapları okumak tercih edilmelidir.

6 Yaşından Önce Kişisel Oyun Konsolu Yok, Sınırlı Kullanım Süreleri Var

6
yaşından önce
yok

- 6 yaşına kadar çocuğun dijital medya ve ekranlarla geçireceği zamanlar bir süre ile ilişkilendirilmeli ve çocuğa sınır kavramı tanıtılmalıdır.
- Dijital oyun bağımlılığı riskine karşı önlem olarak çocuğun kendisine ait bir oyun konsolu-teknolojik cihazı olmamalıdır.
- Akıllı telefon, tablet vb. cihazlar çocukları oyalamak ve sakinleştirmek amacıyla kullanılmamalıdır.
- Çocukla ekranda gördükleri hakkında konuşulmalı ve dijital içeriğin yaş uygunluğu kontrol edilmelidir.
- Çocuklar, el becerilerini geliştirici, katlama, kesme, yapıştırma, mutfak malzemeleri gibi elle yapılan fiziksel aktivitelere teşvik edilmelidir.

9 Yaşından Önce Tek Başına İnternet Yok, Ebeveynle İnterneti /Ekranları Tanıma Var

9
yaşından önce tek başına
yok

- 9 yaş ile beraber ekran başında geçirilen zaman ebeveyn kontrolü altında olmalı ve net kurallar konulmalıdır.
- Bütün ekranlar ortak kullanım alanları olan oturma odası veya salonda bulunmalıdır.
- Çocuğun odasında bilgisayar, tablet vb. teknolojik cihazlar bulundurulmamalıdır.
- İnternet kullanma kuralları açıklanmalıdır. Mahremiyet hakkı veya bir görüntünün herkes tarafından görülebileceği, internette bulunan her şeye inanılmaması gerektiği anlatılmalıdır.
- Çocuk pozitif içerik oluşturma, yeni gelişen becerileri dijital yollarla iletme, interneti etkin ve doğru kullanma becerileri edinmede desteklenmelidir.

12 Yaşından Önce Sosyal Medya Yok

12
yaşından önce
yok

- 12 yaşından sonra çocuk tek başına internet kullanabilmektedir. Bu süreçte çocuğa ekranlar yoluyla gelebilecek tehlikeler ve kendisini koruma yolları anlatılmalıdır.
- 12 yaşından önce çocuklar sosyal medya kullanmamalıdır ve çocuğa sosyal medya hesabı açılmamalıdır.
- Çocuğun akıllı telefon edinme ve kullanma yaşı olabildiğince ertelenmelidir.
- Akıllı telefon yerine çocuğun kullanması için sınırlı işlevlere sahip cihazlar tercih edilmelidir.
- Ebeveyn denetim araçları ile çocuğun internet kullanımını kontrol altında tutan uygulamalar kullanılmalıdır.

Kaynak:

<https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/3-6-9-12-yas-kurali-ile-cocukların-ekranlardan-korunması>

<https://www.3-6-9-12.org/>