

Akıllı Telefonsuz Çocukluk Hareketi

Ebeveyn Aksiyon Planı ve Kontrol Listesi

1. Sorumluluk ve Bağımsızlık (Kontrollü Ekran Kullanımı için Öncül)

- Çocuğumu yaşına uygun sorumluluklar alması için destekliyor muyum?
- Sorumluluk varsa ekran kullanımını da kontrollü bir şekilde yönetebiliyor muyum?
- Verilen görevleri bağımsız tamamlaması, rutine uyması ve sınırları kabul etmesi için nasıl bir yol izliyorum?

2. Rutinler ve Alışkanlıklar

- Rutin tablosu oluşturma ve sürdürme konusunda zorlandığım noktalar var mı?
- Ev içinde ekransız zamanlarımız var mı? (Ekransız yemek, yatak odası, tuvalet vb.)
- Hafta içi ve hafta sonu için düzenli bir rutin oluşturup takip edebiliyor muyum?
- Ekran süresi ve içeriğini yaşına uygun şekilde yönetiyor muyum?

3. Sınırlar ve Tutarlılık

- Sınır koyma konusunda kararlı ve tutarlı mıyım?
- Ebeveynler olarak ortak bir tutum sergiliyoruz muyuz?
- "Bizim evimizin kuralı bu." yaklaşımını çocuğuma deneyimletiyor muyum?
- Çocuğum, beni diğer ebeveynlerle kıyasladığında nasıl hissediyor ve tepki veriyor?
- Çocuğumun yaşına uygun ekran süresi ve içerik sınırlarını koyuyor ve takip ediyor muyum?

4. Kriz Anları

- Çocuğumu kriz anlarında sakinleştirebiliyor muyum?
- Ekran süresi dolduğunda gösterdiği tepkilere nasıl karşılık veriyorum?
- Çocuğumun sakinleşmesini sağlayan alternatifleri biliyor muyum?

5. Ekran Kullanımı

- Ekranı hayatımda "kurtarıcı" olarak mı kullanıyorum?
- Hangi alanlarda ekran kullanımı beni rahatlatıyor?
- Ekranı sakinleşme aracı, susturucu veya ödül-ceza yöntemi olarak kullanıyor muyum?
- Ekran süresi yerine alternatif aktiviteler sunabiliyor muyum?
- Çocuğumun sevdiği ekran dışı etkinlikleri biliyor muyum?
- Sharenting (Paylaşan Ebeveyn) ve Phubbing (Çevreden Kopma) ne durumdayım?

6. Dijital Güvenlik ve Kontrol

- Evdeki tüm akıllı cihazların şifresini değiştirdim mi? (Çocuğun bilmemesi lazım.)
- Çocuğum evdeki akıllı telefonların şifresini biliyor mu? (Bilmiyor olmalı!)
- Çocuğumun dijital oyunlarına ortak oluyor, onu yönlendirebiliyor muyum?
- Telefon kullanımını en basitten başlayarak kontrollü şekilde öğretiyor muyum?
- Çocuğumun dijital geçmişini kontrol ediyor muyum?

7. Sosyal ve Fiziksel Gelişim

- Çocuğum yeterince hareket ediyor mu?
- Çocuğum yaşlılarıyla oynamak yerinde dijital oyun ya da videoları mı tercih ediyor?
- Okul dışında sosyalleşebileceği alanlar oluşturuyor muyum?
- Çevremdeki diğer ebeveynlerle organize olarak ekransız etkinlikler düzenliyor muyum?
- Çocuğumun arkadaşları ve geniş ailesi ile birlikte ekran bağımsız zamanlar geçirebilmesi için neler yapıyorum?

8. Alternatif Öneriler ve Aksiyon Planı

- "Ekran yok, şimdi ne yapmak istersin?" diye alternatifler sunuyor muyum? (Boya, yapboz, kurabiye, top, deney, oyun buluşması, park vb.)
- Yolculuk, dışarıda yemek gibi zamanlarda ekran yerine gerçek deneyimler sunabiliyor muyum?
- Okul gezileri ve dışarıda sadece akılsız telefon/tuşlu telefon kullanımı konusunda net bir tutumum var mı?
- Çocuğumun uyuduğu odada telefon/tablet bulunduruyor muyum? (Olmamalı.)
- Eski telefonumu çocuğuma tahsis ediyor muyum? (Etmemeliyim.)

9. Ebeveyn Destek Grubu ve Organizasyon

- Akıllı Telefonsuz Çocukluk hareketini çevremdeki diğer ebeveynlerle paylaşıyor muyum?
- Aynı yaş grubundaki ebeveynlerle bir destek grubu oluşturup iletişimde kalıyor muyum?
- Çocuğumun sınıfında bu hareketi duyan ve uygulamak isteyen başka ebeveyn var mı?
- Çevremdeki ailelerle ekransız etkinlikler, oyun saatleri ve partiler düzenliyor muyum?

Her ailenin dinamiğı ve ihtiyacı farklı. Bu listedeki sorulara verdiğiniz cevaplar üzerine hangi noktada zorlandığınızı fark ederek basit adımlarla değışiklikler yapmaya başlayın.



Çünkü çocukluk, akıllı telefonla geçirilemeyecek kadar kısa.

Uzman Psikolog Ecem Uzun Adaş