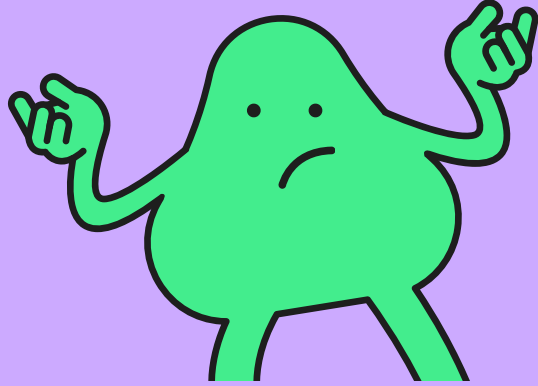


EKRAN/ TEKNOLOJİ KULLANIMI



**EKRAN
KULLANIMINDA
NASILIZ?**

*HEPİMİZ BİLİYORUZ...
ZATEN BEN BAĞIMLI
DEĞİLİM Kİ...*

**TELEFON
TABLET
TV**

*CANIM ÖYLESİNE
BAKIYORUM ARADA...*

**BANA VERDİKLERİ
VE BENDEN
ALDIKLARI**



**ACABA ÇOCUKLAR
NASIL GÖRÜYOR BİZİ?**

**ÇOCUKLARINIZA TÜM
AİLE EVDEYKEN ?...?
KONULU BİR RESİM
YAPTIRMAYA YA DA
OYUN OYNAMAYA NE
DERSİNİZ?**



EKRAN HAYATIMIZA NASIL GİRDİ? SONRA NE OLDU?

OLUMSUZ ROL MODELLER



BAZEN BAŞEDEMEDĞİMİZDE...



EKRAN DIŞINDA BAŞKA BİRŞEY İLE İLGİLENMEME



BAĞIMLILIK DÖNGÜLERİ GERÇEK DÜNYADAN UZAKLAŞMA



SINIR KOYMAKTA GÜÇLÜK



YASAKLANSA DA ULAŞMANIN BİR YOLUNU ARAYAN YOKSUNLUK SORUNLARI



OLUMSUZ SONUÇLARI

BESLENME PROBLEMLERİ



OMURGA PROBLEMLERİ



GÖRME SORUNLARI

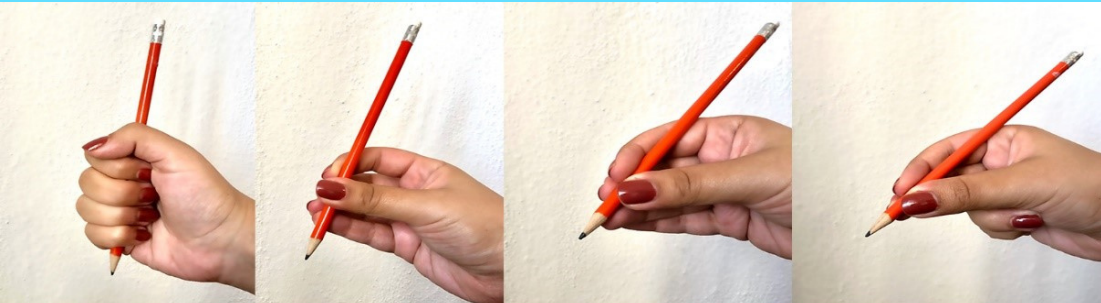
EZOTROPYA

Aşırı telefon ve tablet kullanımına bağlı diğer bir sorun ise ani şekilde ortaya çıkan gözde içe şaşılık durumudur.



- Miyop gelişimi (uzağı görememe)**
- Ani ortaya çıkan içe göz kayması (Ezotropya)**
- Göz kuruluğu**
- Bulanık görme ve odaklanmamak**

AKADEMİK TEMEL BECERİLERDE GELİŞİMSEL GERİLİK



12-24 Ay

2-3 Yaş

3-4 Yaş

4-5 Yaş

ODAKLANMA - TAKİP - DİNLEME ÖĞRENME MOTİVASYONUNDA AZALMA



SOSYAL BECERİLER

SOSYAL İLİŞKİLERDE
BOZULMALAR



ARKADAŞLARA / OYUNLARA
KATILIMDA GÜÇLÜK



SOSYAL AÇIDAN YALNIZ
YETİŞKİNLER



GÖZ KONTAĞI
KURMAKTA GÜÇLÜK



YÜZ İFADELERİNDE DONUKLUK



DİL İFADE
BECERİLERİNDE GERİLİK





Adem Güneş

@Adem_Gunes

Sürekli telefon ve bilgisayarla oyalanan çocuklarda görülen 4 anormal beden dili.

- 1- Ağızı açıklık
- 2- Patlak göz
- 3- Anlamsız mimik
- 4- Hissizlik



Ağız Açıklık



Patlak göz



Hissizlik



Anlamsız mimik

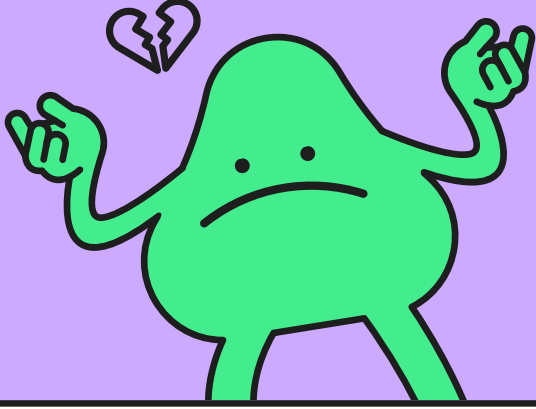
Sürekli telefon, televizyon ve bilgisayarla vakit geçiren çocuklarda görülen 4 anormal beden dili..



Cristian Girotto Fransız bir fotoğraf sanatçısının yetişkinleri çocuğa çevirdiği görseller kullanılmış..

EKRANA BAĞLI OTİZM (SANAL OTİZM)

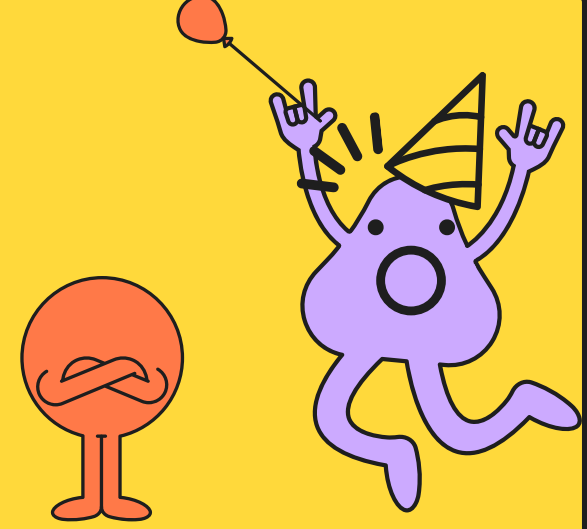
DUYGUSAL / YÜZ
İFADELERDE İFADELERDE
DONUKLUK



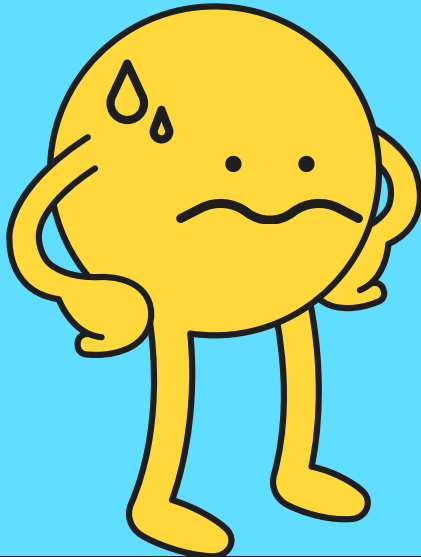
PROBLEM ÇÖZME /KARAR
VERME BECERİLERİNDE
YETERSİZLİK



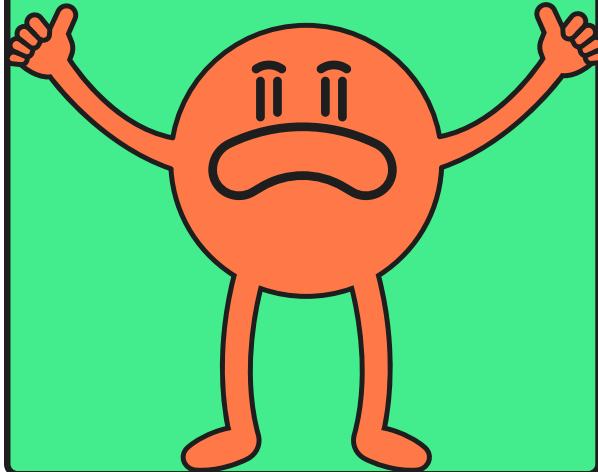
OYUNLARA KATILMAMA



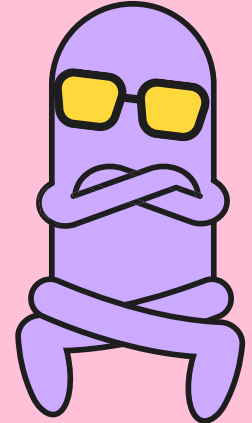
İLETİŞİM KURAMAMA



YENİLİKLERE UYUM
SÜRECİNDE ZORLUK

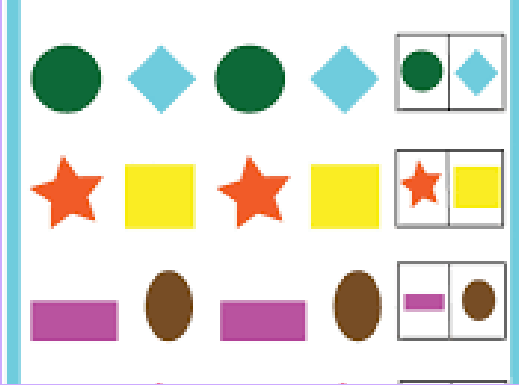


GÖZ KONTAĞI KURMAMA



EKRANA BAĞLI ÖĞRENME ve DİKKATİNİ YÖNLENDİRMEDE GÜÇLÜK/İSTEKSİZLİK

**SPESİFİK BECERİLER
KAZANABİLİR**



OKUYABİLİR



Bu durum ne kadar zeki olduğunu değil, ne kadar bilgisayara maruz kaldığının göstergesidir.

Sözel yönergeleri takip etmekte ve anlamakta güçlük

Kalem - kağıt çalışmalarında isteksizlik
Aşamalı çalışmalarda aşamaları takip edememe





Veysi Çeri ✓
@VeysiCe



Bir çocuk psikiyatristi olarak çocukların duygu, zihin ve davranış sağlığını korumak adına TikTok'un acilen yasaklanması gerektiğini düşünüyorum



Veysi Çeri ✓
@VeysiCe



3-5 yaşlarındaki çocukların değerlendirildiği bir araştırmada; TV, Tablet ve Telefon gibi Ekranlı cihazların artan kullanımının çocuklarda dil, yürütücü işlevler ve okuryazarlık becerisi ile ilişkili olan beyin beyaz madde gelişimini bozduğu saptanmış.
“Çocukları Ekranlardan uzak tutun”



Veysi Çeri
@VeysiCe



Aşırı ekrana maruz kalmaktan Otizm gibi görünen çocuk görmediğim gün yok neredeyse. Artık erken yaşlarda TV, Tablet veya Akıllı Telefon eliyle aşırı şekilde Ekranlara maruz kalmanın Otizm belirtilerine yol açıyor.
“İlk 2 yaşta ekran süresi SIFIR olmalı”

veysiceri Günümüz çocukları günden güne daha fazla ekran maruziyeti ile karşı karşıya kalmaktadır. Ekranlar harika birer eğlence fırsatı sunsa da çocuklar için fazla maruziyetin zararlarına dair kanıtlarla anlayışımız giderek artmaktadır. Bundan dolayı; Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), çocuklar için aşağıdaki ekran süresi sınırlarını önermektedir:

1. 18 aydan küçük çocuklar için: AAP, görüntülü sohbet dışında ekran medyasının kullanımının olmamasına dikkat çekmektedir.

2. 18 ila 24 aylık çocuklar için: Ebeveynler dijital medyayı tanıtmak isterse, AAP yüksek kaliteli programlamanın seçilmesini ve gördüklerini anlamalarına yardımcı olmak için çocukla birlikte izlemeyi be bunun da günlük 30 dakikayı geçmemesi gerektiğini hatırlatmak isterim.

3. 2 ila 5 yaş arası çocuklar için: AAP, ekran başında geçirilen sürenin yüksek kaliteli programlarla günde bir saatle sınırlandırılmasını önerdi ve yine birlikte izleme şartını ortaya koymuştur.

4- Daha büyük çocuklarda ekran süresinin 2 saati aşmaması gerektiği de bir diğer önemli uyarı Bu yönergeler, çocukları ideal sağlık için fiziksel aktivite, hareketsiz aktiviteler (ekran başında geçirilen süre dahil) ve yeterli uyku arasında denge kurmaya teşvik etmektedir.

5 yaş ve altındaki çocuklar için DSÖ şunları önermektedir:

- Güne yayılmış herhangi bir yoğunlukta en az 180 dakika fiziksel aktivitede bulunmak.
- Uyuma durumu dışında, tek seferde 1 saatten fazla zaptedilmemek (örneğin bebek arabasında, mama sandalyesinde veya oturmak gibi).
- Hareketsiz ekran süresinin 1 saatten fazla olmayacak şekilde sınırlandırılması; daha az daha iyidir.

DSÖ, 5-17 yaş arası çocuklar ve ergenler için şunları önermektedir:

- Her gün en az 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivitede bulunmak.
- Hareketsiz eğlence amaçlı ekran başında kalma süresinin günde 2 saatten fazla olmayacak şekilde sınırlandırılması.

Çocuklarda serbest oyun, fiziksel aktivite, eğlence zamanları ile öğrenme zamanları arasında bir denge sağlanması psikolojik sosyal ve duygusal gelişimleri için çok önemlidir. Bundan dolayı bu önerilere elden geldiğince uymaya çalışmaya gayret etmeliyiz



Veysi Çeri
@ProfCeri



Aile yemekleri basit görünebilir, ancak çocukların ruh sağlığı üzerinde BÜYÜK etki yaratır!

Araştırmalar, düzenli olarak paylaşılan öğünlerin aile bağlarını güçlendirdiğini, öz saygıyı artırdığını, stres ile kaygıyı azalttığını ve bağımlılık riskini azalttığını gösteriyor.

Haydi akşam yemeklerini beraber yiyelim



Veysi Çeri
@VeysiCe



Herkes çocuklarını daha zeki daha başarılı yetiştirme telaşında. Oysa birçok araştırma zeki insanların daha mutsuz olduğuna işaret ediyor. Çocukları daha zeki ya da başarılı olması yönünde değil; daha mutlu ve kendileriyle barışık olması yönünde yetiştirmeye çalışmalı.



Veysi Çeri
@VeysiCe



Bir çocuk psikiyatristi olarak iki tavsiyede bulunacağım.

Sıkı sıkıya sarılırsanız asla pişman olmazsınız;

- 1- Akşam yemeklerini ailecek beraber yiyin
- 2-Çocuklarınızla olabildiğince çok kaliteli vakit geçirin



Veysi Çeri
@VeysiCe



Çocuklar sıkılacak vakit de bulmalı ki yalnızlığa tahammülleri gelişsin. Sürekli önlerine bir şeyler koyarak eğlendirmeye ya da oyalamaya çalışmamalı.



Veysi Çeri
@VeysiCe

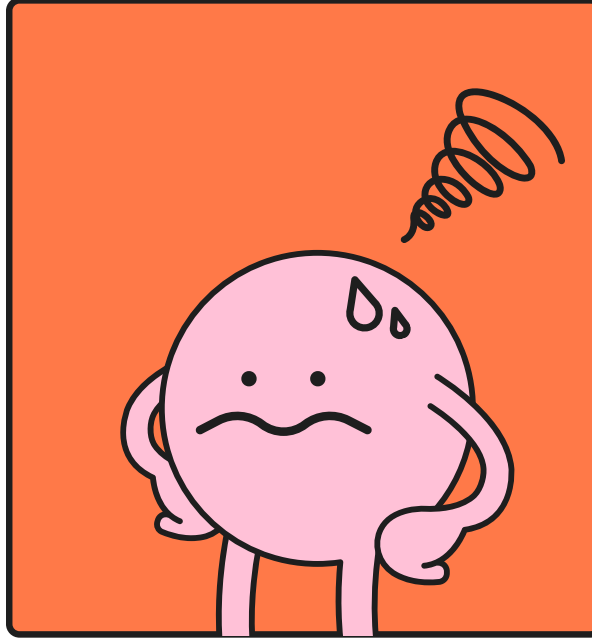


ABD'de yapılan bir araştırmada çocuklardaki bağlanma hormonu olan oksitosinin anneleriyle en çok kucaklaştıklarında artarken babalarıyla en çok oynadıklarında arttığı görülmüş. Sağlıklı bağlanma için anneler çocuklarıyla daha çok kucaklaşmalıyken babalar daha çok oyun oynamalı.

İNTERNET - İHMAL - İSTİSMAR-SANAL ZORBALIK



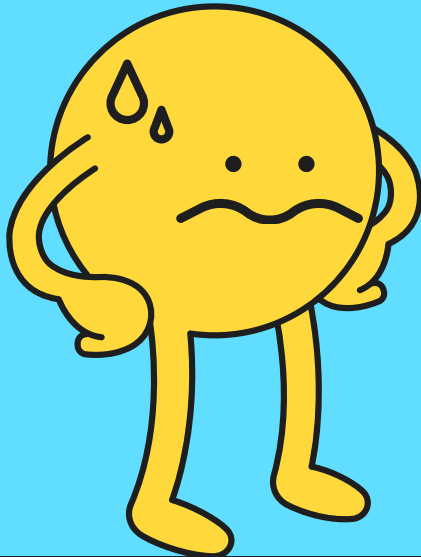
İhmal: Çocuğa bakmakla yükümlü kimselerin; çocuğun beslenme, giyinme, barınma, eğitim, sağlık, diş sağlığı ve sevgi gibi temel gereksinimlerini karşılamada ihmal göstermesi, çocuğun beden ve ruh sağlığının veya bedensel, duygusal, sosyal ya da ahlaki gelişiminin engellenmesi.



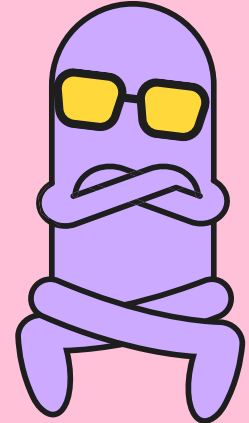
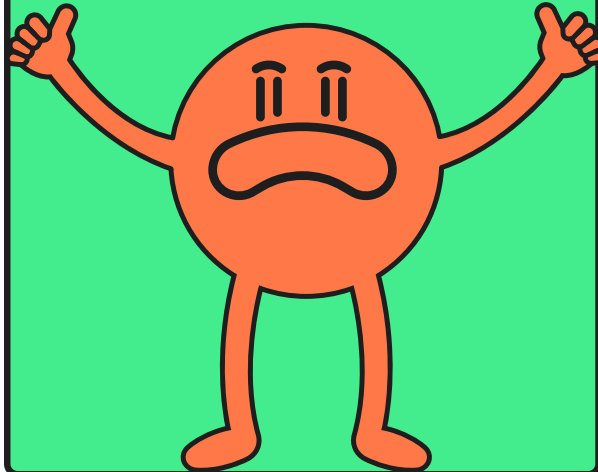
İSTİSMAR



Çocuklara ulaşmak artık daha kolay, nerelere bakacağımı biliyorum hem de kimse beni görmeyecek.



SANAL ZORBALIK !





NE YAPABİLİRİZ?

Rutin sorumluluklar



Yardım etme - saygı duyma- koşulsuz sevgiyi deneyimleme fırsatları



Aile büyükleri ile ortak üretimsel faaaliyetler



Doğa ve akranları ile faaliyetler

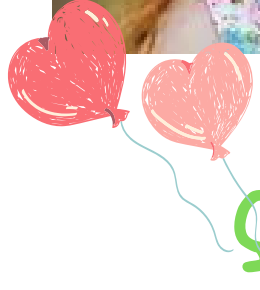


Farklı etkinlikler



Duygu farkındalığı / duyarlılığı





ÇOCUK DOĞADA DAHA GÜZEL :)

