

Tech-Well

**Akıllı Telefon Bağımlılığını Önlemeye
Yönelik
Dijital Farkındalık Programı
(EBEVEYN ATÖLYESİ)**



EBEVEYN ATÖLYESİ

Amaç: Yasaklamak değil, yol arkadaşı olmak. Ebeveynlerin, gençlerin dijital dünyadaki deneyimlerini anlamalarını, çatışmacı bir dil yerine destekleyici bir iletişim kurmalarını ve ev içinde sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıkları için rol model olmalarını sağlamak.

Model: İnteraktif Psikoeğitim, Online Oyunlaştırma, Senaryo Temelli Drama.

BÖLÜM 1: Giriş ve "Dijital Empati" (20 Dakika)

Uygulama: 1 "Endişe Bulutu" (Online Anket/Oyunlaştırma)

Açıklama: Oturum başlarken, katılımcılara Mentimeter veya benzeri bir online anket aracıyla "Çocuğunuzun akıllı telefon kullanımıyla ilgili en büyük endişeniz TEK bir kelimeyle nedir?" sorusu yöneltilir.

Akış: Gelen cevaplar ekranda canlı olarak bir "kelime bulutu" oluşturur. "Yalnızlık", "dersler", "uykusuzluk", "arkadaşlık" gibi kelimeler büyüyerek belirginleşir.

Kazanım: Ebeveynler, endişelerinde yalnız olmadıklarını görürler. Bu, grubun en başından ortak bir paydada buluşmasını sağlar.

Uygulama: 2 Çalışacak Hedefleri Belirleme

Amaç: İnternetin gölgesinde sorun hakkında fikir sahibi olmak ve yol haritası belirlemek

Uygulama: Aileye hedef soruları yöneltmek

Unutmayın... Bunları yanıtlamadan ikinci aşamaya geçerseniz, yanlış bir adım atmış olursunuz!

SORULAR:

- İnternet kullanımının ailenizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
- Çocuğunuzun internet kullanımı hakkında ne kadar bilgiye sahipsiniz? (Ne yapıyor? Ne oynuyor?)
- Evde bir konu hakkında konuşmak ne kadar kolay ne kadar zor? Peki ya konu internet olunca?
- Aile de kim hangi rolü üstleniyor?
- Evde internet ve teknoloji kullanımıyla ilgili belirli kurallar ve anlaşmalar var mıydı? Varsa nelerdi ne kadar işe yaradı?
- İnternet kullanımına bir sınır koymaya çalıştığınızda ne gibi tepkilerle karşılaştınız?
- Bu durum ailede herhangi bir kaygıya, strese veya anlaşmazlığa neden oldu mu? Bu duygular nasıl yönetiliyor.
- Aile üyeleri olarak birbirinizle nasıl zaman geçiriyorsunuz?
- Siz boş zamanınızı nasıl değerlendiriyorsunuz.

EBEVEYN ATÖLYESİ

Uygulama: 3 Ateşkes Sağlanması

**İki ebeveynin de olduğu bir ailede, her iki ebeveynin de olayı ciddiye alması ve ortak amaçlar doğrultusunda birleşmesi çok önemlidir.

- İnternet dışında başka şeylerden konuşsunlar. (Ama bizimle konuşmak istemiyor ki...)
- Ona odaklanmasınlar, hayat devam ettiği izlenimi versinler
- Mağduru oynasınlar, otorite olarak kazanmazlar. (ben çok üzülüyorum vb.)
- Yarışmasınlar. Ergenlik dönemi gencin ebeveyni ile yarıştığı bir dönemdir. Kimi zaman ebeveynler de çocuklarıyla yarışmaya başlar ve aslında evde bir güç savaşı patlak verir.
- Oyunla veya bilgisayarla ilgilenebilirler. Ne oynuyor? Hangi level da? Oyunun heyecanı ve zorluklarını anlamaya çalışabilirler.

Ne işe yarar?

- Bilgisayarı otorite ile bir savaş arası olarak kullanmaktan vazgeçer. Ebeveynin sevdiği ve ilgilendiği bir şey, ergen için önemini yitirir!

Uygulama: 4 Süre Kısıtlaması

·İnternet kullanımı farkındalığı kazandırıldıktan sonra. Geçirilen süre ve etkinlik üzerinden kısıtlama yapılabilir. Bu süreyi birlikte belirlemek gerekir. Online oyun için gün ya da hafta sosyal medya vs için günlük süre belirlenebilir.

- o Süre ailelere fazla gelebilir. Önemli olan kişinin kendi koyduğu sürelerle uyabilme disiplini kazanabilmesi olduğu vurgulanmalıdır.

Uygulama: 5 "Aile Teknoloji Sözleşmesi" (Breakout Odaları/Atölye)

Açıklama: Ebeveynler, evdeki kuralları tek taraflı koymak yerine, çocuklarıyla birlikte nasıl oluşturabileceklerini öğrenirler.

Akış: Katılımcılar 4-5 kişilik online breakout odalarına ayrılır. Her gruba, üzerinde "telefonsuz alanlar/zamanlar (örn: yemek masası)", "uyku öncesi kuralları", "hafta sonu ekran süresi" gibi başlıkların olduğu bir google docs veya jamboard linki verilir. Gruplar, kendi "ideal aile sözleşmesi" için beyin fırtınası yaparlar.

Kazanım: Ebeveynler, evde uygulayabilecekleri somut bir plan ve "arabuluculuk" rolü için pratik fikirlerle ayrılırlar.

SÖZ UÇAR YAZI KALIR

Y Sözleşme ciddiyetin göstergesidir.

Y Somuttur. Kolay değildir. Bu bilinç öğrenciye kazandırılırken aileye de kazandırılmalıdır.

YKural nedir? Bu kurala uyarsa ne olur uymazsa ne olur? Uymadığı zaman uygulanacak yaptırıma uyarsa ne olur uymazsa ne olur?

YMaddeler somut ve net olmalıdır.

YTatillerde nasıl kurallar uygulanacağı belirlenmelidir.

Y Her iki tarafta imzalamalıdır.

EN ÖNEMLİSİ SÖZLEŞMEYE EBEVEYN DE UYMALIDIR!

EBEVEYN ATÖLYESİ

Uygulama: 6 İnternet harici zamanı yapılandırma

- Ailece ortak rutin oluştursunlar.
- Bireysel hobilerinin yanında birlikte yapılacak etkinlikler planlasınlar.
- İlgi alanlarını keşfetsinler
- Doğa ve hareketi dahil ersinler
- Sorumluluk paylaşsınlar
- Küçük sürprizler eklesinler

Uygulama: 7 Rol model aynası

Aileye ihtiyaç halinde farkındalık kazanacak ödevler verilir.

- Kart iki sütunlu:
 - o“Benim teknoloji alışkanlığım” (anne-baba dolduruyor).
 - o“Çocuğumun teknoloji alışkanlığı.”
- Sonunda şu soru: “Çocuğum bende ne görüyor?”
- Ebeveyn farkındalığını yükselten ödev.

Açık ve Gizli Kurallar

- İki kutucuk var:
 - oAçık kurallar (ör. “Gece 12’den sonra internet yok”)
 - oGizli kurallar (ör. “Anne yatakta telefonla uyuyor”)
- Aile bunları evde dolduruyor.
- Ebeveyn farkındalığını yükselten ödev.

Uygulama: 8 Sınır ve Kurallar

- Görüşmelerde belirlediğiniz kurallara herkes uymalı.
- Ev içi kurallar, internetsiz alanlar gibi...
- Kural kuraldır. Kurallar yumuşatılmamalıdır.
- Başlattığınız süreçten olumlu sonuç almanız, eğer tüm kurallara uyduysanız 3 aydan önce olmaz. 3 ay geçmeden kurallarda değiştirilmemelidir.
- Aile bireylerinin zorlandığı zamanlarda ısrarlarda kullanabileceği teknikler öğretilmelidir.

Uygulama: 9 Bozuk Plak Tekniği

Yeteri kadar açıklama yapılmasına rağmen ısrar devam ediyorsa bu tekniği uygulayın. Nötr bir ifadeyle...

- «Ama ders notlarım iyi geldi. Bu hafta sınır olmasın, istediğim kadar oynayayım...»
- «Kuralımız haftada 16 saat.»
- «Bu haftalık bozalım.»
- «Haftada 16 saat diye anlaşmıştık.»
- «Gelecek hafta daha az oynasam?»
- «16 saat demiştik...»

EBEVEYN ATÖLYESİ

Uygulama: 10 Duygusal Destek ve İletişim

- Aileler dinlemeye öncelik verilmeli.
- Duyguları isimlendirsinler. (Bu konularda ailelerin becerileri yoksa önce onlar geliştirilmeli)
- Kendi duygularını paylaşmaları öğretin. (Ben dili)
- Ortak dil geliştirme becerisi kazandırın. (Sen bu konuda ne düşünüyorsun?)
- Bazen ebeveynlerin beklentisi çok yüksektir. Gencin tamamen bilgisayarı bırakmasını ve başka aktivitelere yönelmesini isterler. Belli oranda sağlanan gelişim de önemini vurgulayın.
- Kendilerine de zaman ve alan tanımlarına teşvik edin. Aynı alanın gençlerinde ihtiyacı olduğu vurgulayın.
- Emir vermek yerine davete dayalı cümleler kullanılmalı
- Suçlamak yerine kendi duygularını paylaşmak daha etkili
- Çocuğun kişiliğine değil, davranışına odaklanmak önemli

İletişim İpuçları Kartı

Dinleme

- Dikkatle dinleyin
- Sözünü kesmeyin
- Çocuğunuz konuşurken kendi söyleyeceğinizi hazırlamakla meşgul olmayın
- Çocuğunuzun sözünün bittiğinden emin olana kadar bekleyin

Gözleme

- Çocuğunuzun yüz ifadesi ve vücut dilini anlayın. Çocuğunuz sinirli ve rahatsız mı? Veya rahat mı görünüyor?
- Konuşma süresince çocuğunuzun söylediklerini ona eğilerek veya omzunu tutarak veya başınızı sallayarak ve göz teması kurarak dinleyin.
- 'Şunu yapmalısın', 'senin yerinde olsam' veya 'ben senin yaşındayken'le başlayan cümleler yerine 'çok ilgimi çekti...' veya 'anlıyorum ki bu bazen zordur..' gibi cümlelerle başlamak cevap vermek için daha uygun olur.
- Eğer çocuğunuz size duymak istemediğiniz şeyler söylüyorsa, sakın bunu yadsımayın.
- Her durum için çocuğunuza önerilerde bulunmayın. Bunun yerine anlattığı şeylerin ardındaki duyguları anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzun kastettiği şeyi anladığınızdan emin olun.

Ödüllendirin

- Yalnız yanlışlar üstünde odaklanmayın, iyi yaptığı şeyleri de fark edin ve bunları belirterek pekişmesini sağlayın.
- Aileler ödüllendirmekteeleştirmekten daha cömert olurlarsa çocuklar kendilerini daha iyi hissederler ve kendi kararlarına güvenerek özgüveni yüksek gençler olurlar.
- Burada kastedilen sözel ödüllendirme değildir.
- Yani çocuğunuzun yaptığı bir davranışı beğeniyorsanız onu takdir ettiğinizi söyleyin.

EBEVEYN ATÖLYESİ

- Küçük değişikleri görünür kıılma ve olumlu geri bildirim vermeyi aileyle çalışın. Aynı zamanda sizlerde hem öğrencinin hem de ailenin çabasını görün ve geri bildirim verin.
- Siz de tutarlı olmak için zorlandığınız noktaları fark edip paylaştınız bu çok kıymetli
- Sorumlulukları onlar adına üstlenmemeleri konusunda bilgilendirin.

Uygulama 11: "Sen Dili vs. Ben Dili" (Online Drama/Chat Egzersizi)

Açıklama: Çatışmacı ve yapıcı iletişim arasındaki fark drama ile gösterilir.

Akış: Uygulayıcı, tipik bir "Sen Dili" cümlesini söyler:

"Yine mi o telefon elinde! Bıktım artık senin bu halinden!"

Ardından tüm ebeveynlerden, bu cümlenin "Ben Dili" ile nasıl ifade edilebileceğini chat kutusuna yazmalarını ister.

Gelen cevaplar ("Telefonla bu kadar çok vakit geçirdiğinde, seninle iletişim kuramadığımız için üzülüyorum ve derslerin için endişeleniyorum" gibi) okunur ve aradaki fark tartışılır.

Kazanım: Ebeveynler, suçlayıcı olmadan endişelerini nasıl dile getirebileceklerine dair pratik bir araç öğrenirler.

BÖLÜM 4: Kapanış ve Soru-Cevap (10 Dakika)

Özet: "Anla, Konuş, Model Ol" ana mesajları tekrarlanır.

Soru-Cevap: Ebeveynlerin soruları alınır.

Çıktı: Katılımcılara atölyede oluşturulan "Aile Teknoloji Sözleşmesi" taslağı içeren bir belge gönderilir.



techwell_project



TechwellProject



Techwell-Project



techwellproject@gmail.com



TechWellProject



Techwell-Project



Genç Başarı
Eğitim Vakfı

Member of
JA Worldwide



ACT
KNOW