

Online medya ile rahatlamak? Bunun nasıl yapılacağını aşağıda okuyabilirsin!

Aşağıdaki on ipucu senin ve çocuğunun online medya (internet) ile rahatlamasına yardımcı olacaktır.



1. Online medyayı bilinçli olarak aç ve kapa

Bilinçli olarak bir film izle ya da müzik dinle. Başka bir şey mi yapacaksın? Öyleyse televizyonu, tableti ve radyoyu kapat. Arka plandaki bir ekran rahatsız edici olabilir.



2. Tüm aile için açık ve net düzenlemeler yap

Online medyayı ne zaman kullanacaksın? Ve ne süreyle? Bu konuda hem çocuklar hem de yetiştiriciler için geçerli olan anlaşmalar yap. Rutin ne kadar değişmez olursa o kadar iyi.



3. Yatmadan önce bir kitap, şarkı ya da müzik

Ekran için doğru anı seç. Yatmadan önce bir öykü oku. Müziğin ya da bir sesli kitabın keyfini çıkar ya da bir şarkı söyle.



4. Ebeveyn olarak rol modeli rolünün farkında ol

Çocuklar çoğunlukla senin yaptıklarını yapar. Bu yüzden rol modeli rolünün farkında ol. Çocuğunda görmek istediğin online medya davranışını kendin göster.

5. Bir ekranı neden ve ne zaman kullanacağını önceden düşün

Ekran, yemek pişirirken eve huzur getirebilir. Ama bu otomatik olarak çocuğunun rahatlayacağı anlamına gelmez.



6. Online medya ile birlikte hareket et

Öyküler, dans ya da yoga videoları ya da müzik sırasında hareket etmeyi düşünebilirsin. Hareket etmek, bir süreliğine ekrandan tekrar "kopmak" için de iyidir.



7. Çocuğun bir film izlesin, sen de çocuğunu izle

Çocuğunun online medyaya nasıl tepki verdiğiğine bak. Çocuğun gerçekten rahatlıyor mu? Çocuğun halsiz, yorgun ya da sınırlı olduğunda başka bir alternatif bul.



8. Online medya seçeneklerini azalt

Yavruna çok fazla seçenek sunma. Bu, seçim stresine neden olabilir ve rahatlamamanın önüne geçebilir. Çocuklar tekrarı ve onları neyin beklediğini bilmeyi severler.



9. Çeşitli online medya anları, uzunlukları ve türleri ile denemeler yap

Daha uzun veya daha kısa bir online medya süresi seçerek ve film, müzik ve kitaplar arasında geçişler yaparak, çocuğuna neyin gerçek bir rahatlama sağladığını keşfedebilirsin.



10. Film dışında bir şey seç

Ona kitap oku. Sakin bir müzik aç ya da birlikte bir öykü dinleyin. Birlikte bir dans oyunu oynayın ya da bir yoga videosuyla birlikte yoga yapın.

Daha fazla bilgi mi istiyorsun? mediaukkedagen.nl dresine git.

