

## Sevgili Ebeveynler,

Emzirme sırasında zamanı verimli kullanmak isteyebilir, mesajlara yanıt vermek ya da sosyal medyada gezinmek için telefonunuza yönelebilirsiniz. E-postaların okunması da gerekebilir. Ancak bir bebek ya da küçük çocukla birlikteken buna çoğu zaman fırsat kalmaz. Neyse ki akıllı telefon her zaman elinizin altındadır ve çok işlevli bir cihazdır.

Ancak tam da bu davranış, çocuğunuzun gelişimini olumsuz etkileyebilir, çünkü çocuklar özellikle 0 ila 3 yaş arasındaki erken dönemde ruhsal, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirirler.

Ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarına karşılık vererek bu becerileri içgüdüsel olarak desteklerler. Bu, örneğin göz teması, nazik dokunuşlar, ritmik sallanma, mimik ve jestler, konuşma ve cümle tonlaması aracılığıyla gerçekleşir.

Ancak bu, maalesef akıllı telefon ebeveyn-çocuk zamanının yerini aldığı anda veya bu zamanı ciddi şekilde kısalttığı anda gerçekleşemez.

Bu broşürde, ebeveynlerin akıllı telefon kullanımlarının çocuklar üzerindeki etkilerinin ne olabileceği hakkında sizleri bilgilendirmek ve dikkatinizin dağılmasını önleyerek çocuğunuza nasıl daha fazla konsantre olabileceğinize dair yararlı ipuçları vermek istiyoruz.

## Herhangi bir sorunuz olursa, lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin:

### Sağlık Dairesi

Recklinghausen İlçesi  
Çocuk ve Genç Sağlığı Hizmetleri

Tel.: 0 2361-53 41 21

### Vest Aile Danışmanlık Merkezi

Paulusstraße 47  
45657 Recklinghausen  
Tel.: 0 2361-92 61 83 10  
eb-vest@kreis-re.de



### Yayımlayan ve Posta Adresi:

Recklinghausen İlçe İdaresi – Sağlık Dairesi  
Gesundheitsamt  
Kurt-Schumacher-Allee 1  
45657 Recklinghausen  
Görseller: Renate Alf

# Konuş benimle!



**Akıllı telefon kullanımı,  
ebeveyn-çocuk ilişkisini  
nasıl etkiler?**

## Ebeveynler, ebeveyn-çocuk zamanı sırasında akıllı telefonlarını sık sık kullanırlarsa ne olur?

Ebeveynler...

- çocuğun duygusal ihtiyaçlarına karşılık vermez
- çocukla daha az konuşur
- mimik ve jest kullanmaz
- tehlikeli durumları çok geç fark eder

Çocuklar...

- stresli tepki verir
- daha fazla temas kurmaktan kaçınır
- davranış bozuklukları gösterir

## Çocuk gelişimi üzerindeki olası etkiler

Bebekler en başından itibaren ihtiyaçlarının yaşlarına uygun şekilde karşılanmasına ihtiyaç duyarlar. Bu, bağ kurmayı destekler ve çocuğun psikolojik, duygusal ve sosyal gelişimini güçlendirir. Kalıcı olarak bozulan ortak iletişim çocuğun gelişimini olumsuz etkileyebilir. Etkileri şunlardır:

- Düşük duygusal zeka
- Yavaşlamış dil gelişimi  
- Ebeveyn ve çocuk arasında zayıf bağ
- Uyku bozuklukları
- Beslenme bozuklukları

## Ebeveynler için İpuçları

- Kendi davranışlarınızı sorgulayın, örneğin cep telefonunun kullanım süresini ve sıklığını veya kullanıldığı durumları.
- Özellikle oyun ve beslenme zamanlarında bilinçli olarak akıllı telefonsuz zamanlar belirleyin.
- Akıllı telefonu titreşimsiz sessiz konuma ayarlayın.
- Telefonu erişim ve görüş alanı dışına koyun.
- Alternatif olarak sadece aramaların gelmesini sağlayacak şekilde ayarlayın..
- Kullanım için kurallar belirleyin, örneğin:
  - ⇒ Birlikte yemek yerken cep telefonu kullanmayın.
  - ⇒ Aile bireylerinden biri odaya girdiğinde telefon kenara koyun (Sinyal: "Sen benim için önemlisin"). Akıllı telefonunuzu şimdi elinize almanızın önemli olup olmadığını veya bekleyip bekleyemeyeceğini kendinize sorun.
- Çocuğunuzla iletişim kurun, yani ne yaptığınızı ona açıklayın

Kendinize zaman ayırmanızda sakınca yoktur, ancak bu molalar telefon kullanımına dair bilinçli şekilde günlük yaşama entegre edilmelidir. Her zaman başaramadığınızda kendinizi suçlamayın.

