

TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNE ETKİSİ - 2



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Pınar ÖZDEMİR
Psikolojik Danışman

Günümüz koşulları, yetişkinler kadar çocukların da teknolojik cihazlara maruziyetinin artmasını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla bu vazgeçilmez gereklilik, kontrollü kullanımının sağlanması yönünde bir zorluğu da beraberinde getirmektedir. Yararlı pek çok sürece kaynaklık eden teknolojinin denetimsiz, sınırsız, amaçsız kullanımı; çocukların fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimini olumsuz etkilemektedir.

BAĞIMLILIKTAN KURTULMAK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin. Bu kurallara ailedeki tüm bireylerin uymasına özen gösterin ve model olun.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin ve televizyon, bilgisayar, tablet vb. olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirleyin.
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmaya çalışın.
- İnternette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar koymak yerine, kararlı ama kontrollü olarak azaltmasını sağlamak amacıyla çocuğunuza destek olun.
- Çocuğunuzla ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın ve günlük kullanım süresi için mutlaka bir zaman sınırlaması belirleyin.
- Televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin.

- Teknolojinin yararları ve muhtemel zararları hakkında konuşun.
- Çocuğunuzla internet ve sosyal ağ profillerindeki gizlilik ayarları hakkında konuşarak özel bilgi, telefon, T.C. Kimlik Numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütleyin.
- Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlayın.
- Pozitif aile bağları geliştirin ve çocuğunuzun arkadaşlarından ve neler yaptığından haberdar olmaya çalışın.
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olun.
- Program içerikleri ve teknolojik cihazlarda kullanılan yazılımlarla ilgili paylaşımda bulunun.
- İnternet ve bilgisayar kullanımı güvenliğini arttırmak amacıyla 'ev içi denetleme' sistemlerini oluşturun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Gerekirse uzman desteği alın.

“

**Teknoloji Sayesinde
İnsanlar, Teknolojinin
Kendisi Hariç Her
Şeyi Kontrol
Edebilecek Güce
Sahip Oldular.**

