

COACH

Çocuk ve Ergenlerde Teknoloji Kullanımı

"Anne, beş dakika daha lütfen..."

Teknolojinin yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olduğu günlerde yaşıyoruz. İş ve okul hayatımızı kolaylaştıran, sosyalleşmemizi sağlayan, boş zamanlarımızı geçirdiğimiz, tüm dünyayı evimize hatta cebimize taşıyan teknoloji...



Artık bilim, eğitim, iş ve eğlence hayatında teknoloji kullanımı vazgeçilmez bir yere sahip.

Sanal dünyada zaman geçirmek çocuk ve gençlerin önemli ihtiyaçlarını karşıladığı için ekran başından ayrılabilmeleri bu kadar güçleşiyor.

HANGİ İHTİYAÇLAR?

Çocuk/ergen sanal dünyada aktiftir. Bu yolla kendi yönetebildiği/karar verebildiği bir alana sahip olur.

Telefon ya da bilgisayar çok hızlı ve istediği an ulaşabileceği bir mesafede bulunuyor. Bu keyif veren alana ulaşmak için çaba, enerji ve organize olma becerisi gerekmez.

Oyunlar ve erişim hızı gerçek dünyayla kıyasladığınızda çok hızlıdır. Bir "tık" ile istediği kişiye ve bilgiye ulaşabilir. Beklemek ve ertelemek gerekmez.

Boş kalmanın getirdiği can sıkıntısını ve boşluk hissini çok kolay giderebilir.

İstediği kişiyle, istediği şekilde iletişim kurma fırsatı yaratır. Günlük hayatta cesaret edemediği şeyleri

ifade etme fırsatı yaratır. Sosyal medyada oluşturulan

gruplar bu gelişim döneminde en çok ihtiyaç duyduğu şey olan "bir gruba ait olma" duygusunu karşılar.

1

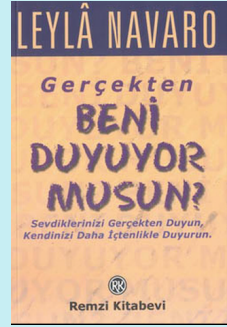
Çocuğum bilgisayar/tabletsiz de eğlenebiliyor mu?

2

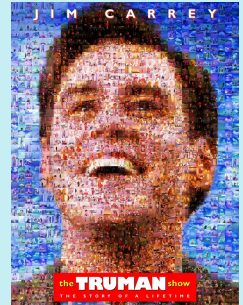
Bu durum akademik durumunu etkiliyor mu?

3

Çevresi ve arkadaşlarıyla iletişimi sağlıklı mı?



Ayın Kitabı :
Gerçekten Beni
Duyuyor musun?
Leyla Navaro



Ayın Filmi :
Truman Show
Peter Weir

Çocuğumuzda hangi davranışlara dikkat etmeliyiz?

Teknolojinin aşırı kullanımı, özellikle arkadaş ilişkilerinde ve iletişim kurmada sorun yaşayan çocuk ve ergenler için daha büyük bir risk oluşturuyor. “Teknoloji bağımlılığı” günümüzde tedavi edilmesi gereken ve destek alınması gereken bozukluklar arasında yer almakta.

Aşırı kullanımın önemli göstergelerinden bazıları;

- Çocuğun/Ergenin ekran başında geçirdiği süre giderek uzar ve sınır koymakta zorlanır,
- Teknolojiye ulaşamadığı ortamlar sıkıcı gelir,
- Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlığı ekranları ya da ailesi ile zaman geçirmeye tercih eder,
- Hayatı giderek fakirleşir, keyif aldığı hobilerinden vazgeçer,
- Hareketsizlikten dolayı sağlık sorunları yaşar,
- Ev ödevi ya da ev işleri gibi aldığı sorumlulukları yerine getirmekte zorlanır,
- Çevresiyle yaşadığı çatışmalar artar,
- Uyku ve yeme düzeni bozulur,
- İnternette ya da oyun başında geçirdiği zaman dışında başka bir şeyle ilgilenmekte isteksizdir.

Anne baba olarak neler yapabilirsiniz?

-Teknolojiyi kullanma konusunda kendinizi geliştirmeniz ve çocuğunuzun ilgi alanları ya da oynadığı oyunlar hakkında bilgi sahibi olmak, onunla iletişim kurabilmenize ve ekran karşısında nasıl zaman geçirdiğini kontrol edebilmenize yardımcı olacaktır.

-Teknolojiyi nasıl doğru bir şekilde kullanması gerektiği ile ilgili çocuğunuzla konuşmanız, ona yol göstermeniz ve karşılaşılabileceği tehlikeler hakkında bilinçlendirmeniz önemlidir.

-Evde uymasını beklediğiniz kurallar ve koyduğunuz sınırlar arasına “teknoloji kullanımı” ile ilgili kuralları da eklemelisiniz.

-Mümkünse bilgisayarla odasında değil, ortak kullandığınız alanda zaman geçirmesini sağlayabilirsiniz. İlgilendiği konulara siz de ilginizi ve merakınızı gösterebilirsiniz. Böylece onu karşılaşılabileceği zararlı içerikle baş başa bırakmamış olursunuz ve üzerinde konuşabilirsiniz.

-Çocuğunuzla bir “sözleşme” yapabilirsiniz. Örneğin her gün bilgisayar başında geçirmesi için belirlediğiniz süreyi aşmaması konusunda anlaşabilirsiniz ya da bazı günler, zamanını geçirmesi için birlikte belirlediğiniz farklı etkinlik alternatifleri üzerinde anlaşmaya varabilirsiniz.

