

Ergenliđin başladığı bu dönemde çocuklarda meydana gelen fiziksel ve psikolojik değişikliklere yönelik hazırlıklı olun ve çocuklarınızı da hazırlayın. Ayrıca çoğunuzun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olun.

Çocukların bu dönemde talepleri artabilir, bu nedenle her şeyin bir sınırı olması gerektiği onlara öğretilmelidir. Oynamanın, yemenin, gezmenin, çalışmanın bir sınırı olduğu gibi teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Teknolojinin zararlarından uzak durup, faydalarından yararlanmak için bu sınırın önemini vurgulayın. Odasını toplaması, derslerini takip etmesi, ev ve okuldaki sorumluluklarını bilmesi gibi teknolojide de sınırı koymas ve korumas konusunda sorumluluk almasını sağlayın.

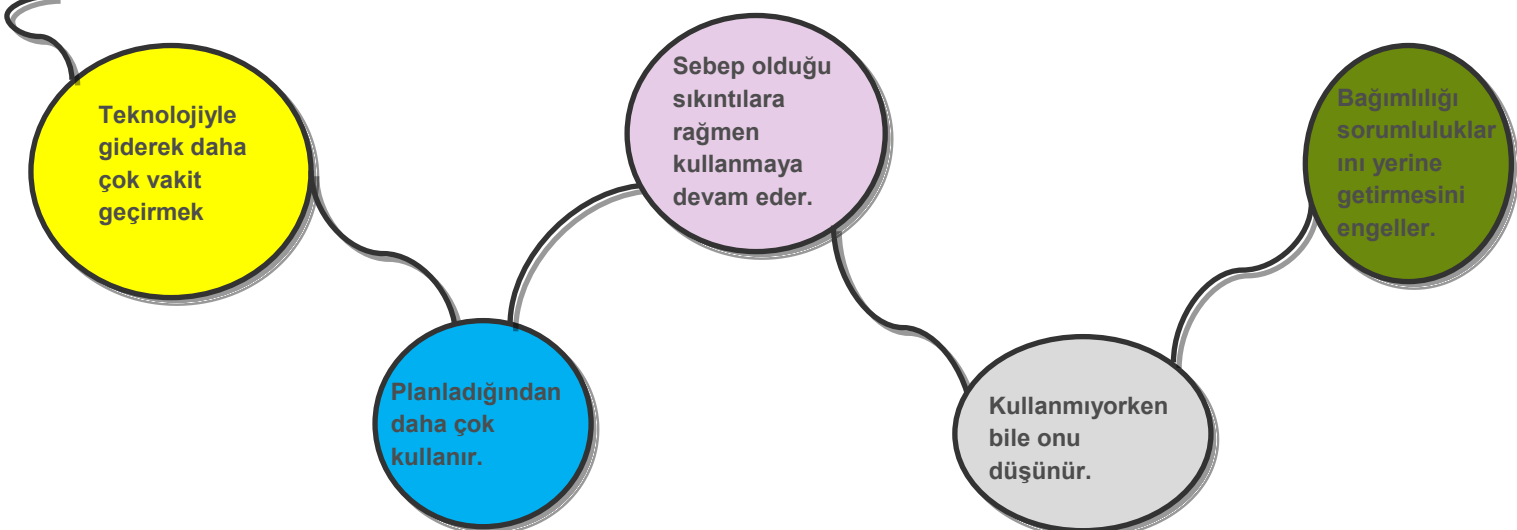
BAĐIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuз olduğunda aşırı mutsuз olmasıdır.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.

1. Kişi bir site, oyun ve ya uygulamayı merak ederek kullanmaya bařlar.
2. Zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medyayı kullanarak geçirir.
3. Eđlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanır.
4. Sorumluluklarını aksatacak şekilde bütün zamanını teknoloji karşısında geçirir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI



Bağımlılığın Zararları Nelerdir?

YOKSUNLUK : Kişi, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığında psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

SAĞLIK PROBLEMLERİ : Teknolojik aletleri kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

KONTROLDEN ÇIKMA : Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

UYKU DÜZENİNDE BOZULMA : Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul başarısını ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA : Teknoloji bağımlı olan teknolojik aracın başında yemeklerini yedikleri için ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmezler ve sağlık sorunları yaşarlar.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN NELER YAPILABİLİR?



- * İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı dikkat süresini azaltabilir,
- * Uzun süreli kullanımda dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir.
- * Dikkat eksikliği derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür.

BU NEDENLE TEKNOLOJİK ALETLER AKILLI TELEFON, TABLET VE BİLGİSAYAR GİBİ ALETLER ÜZERİNDE KONTROLÜN SAĞLANMASI GEREKTİĞİNİ ANLATIN.

Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir. Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının düşürebileceğini ona anlatın.

Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.

İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp teknoloji dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.

Hobi edinmeleri konusunda onları destekleyin.

İletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmek çocuklarda kendini ifade etme, jest ve mimiklerini kullanma gibi bazı sosyal becerilerinin gelişmesine engel olabilir. Bu nedenle hem sanal ortamda gerçekleşen hem yüz yüze iletişimin birlikte sürdürülmesi gerektiğini anlatın. *Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Yüz yüze oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu görecektir.*

İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.

Kendisi ile ilgili ya da ailevi özel bilgilerinizi dijital ortamda paylaşmamaları gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike durumunda (siber zorbalık) sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.

Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.

İnternette ve gençler arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında da zaman geçirmek; iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve paylaşımı arttıracaktır.

Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim halinde olmak önemlidir.



Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim halinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.

İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.