

TEKNOLOJİK YAŞAM



“Yapılan bir araştırmada can sıkıntısı ile yaratıcılığın birbirleriyle doğrudan ilintili olduğu belirlenmiştir.”



“Televizyon, bilgisayar vb. araçlar çocuk bakıcısı olarak kullanılmamalıdır.”

Öğrencilerimizle teknoloji ve bağımlılık üzerine sohbet ettik. Teknolojiyi etkili kullanmanın önemine dikkat çekerek, aşırı kullanmanın zararlarını paylaştık. Bazıları anne-babalarının, teyze ve halalarının, amca ve dayılarının, abi-abla ve kardeşlerinin tablet, telefon ve bilgisayarla çok fazla vakit geçirdiğinden yakındılar. Biz de onlara “ Sizler doğru davranın, onlara siz örnek olun ☺ ” dedik. Ayrıca evde başka neler yapabileceklerini konuştuk.

Peki Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz etkileyen bir durumdur. Ciddi bir rahatsızlıktır.

Teknoloji Bağımlılığı ise; telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar ve oyun konsolları gibi dijital aygıtların, aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir bağımlılık çeşididir. Kişi bu ürüne ulaşamadığında kaygı yaşar.

Birçok uzmanın profesyonel görüşüne göre teknoloji bağımlılığının tedavisi uyuşturucu bağımlılığından daha zorlayıcı olabilmektedir. Bunun nedeni teknolojinin gündelik yaşantının bir parçasına dönüşmüş ve her an ulaşılabilir olmasıdır.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

Fiziksel şikâyetlerin yanı sıra, sosyal alanda görülen şikâyetler de artmaktadır. Dikkat dağınıklığı, ailevi sorunlar, zamansızlık, sağlıkta bozulmalar, yeme sorunları ve aktivitelerde azalmalar görülür.

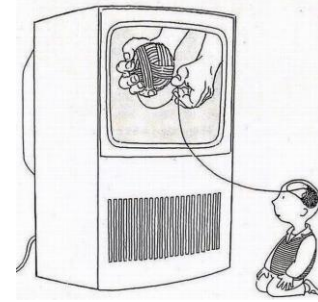
2 yaşından küçük çocukların telefon, tablet, Tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir.



Ne yapmalı?

- Çocuklarınızı arkadaşları ile görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Ev gezmesine giderken, çocuğunuz sıkılmasın ya da sizi rahatsız etmesin diye yanınıza tablet almayın.
- Çocuğunuzun teknolojik aletleri kullanımını kontrol edin. Telefonunuzu mümkünse hiç vermeyin.

- Kendiniz dahil, evdekilerden herhangi birinin uzun süreli telefon, tv, tablet, bilgisayar kullanımını engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.



Çocuğunuzla birlikte nitelikli zaman geçirmek için önerler:

- Çocuklarınızın ev içinde sorumluluk almalarını sağlayın.
- Çocuğunuzla ortak yapabileceğiniz etkinlikler oluşturun. Birlikte yemek, pasta, börek yapmak, kitap okumak, koleksiyon yapmak, fotoğraf çekmek, atık malzemeleri değerlendirmek, odanın şeklini değiştirmek..vb.
- Gününüzle ilgili bir şeyleri çocuğunuzla mutlaka paylaşın.
- Her gün on dakika çocuğunuzun seçtiği bir oyunu oynayın. Oyuna liderlik yapmayın, bir şeyler öğretmeye kalkmayın. Oyunu çocuğunuz kurguladığı şekilde oynayın.
- Sevdiklerinize küçük hediyeler hazırlayın.

REHBERLİK SERVİSİ