

VELİ TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI SEMİNERİ





TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANAN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK İÇİN VELİLERE ÖNERİLER

Sevgili veliler,

Gözlerini dünyaya açtıkları andan itibaren teknolojiyle iç içe olan günümüz çocuklarını teknolojiden tamamen uzak tutmak anlamsız bir çaba olmakla beraber, teknolojinin bilinçsiz kullanımının çocuklarımızın bilişsel gelişimi başta olmak üzere tüm gelişim alanlarında olumsuz etkilerinin olduğu bilimsel araştırmalarla da ortaya konmaktadır. Oysa ki teknoloji doğru ve bilinçli kullanıldığında bizleri geliştiren bir rol üstlenmektedir. Ebeveynler olarak bizler çocuğumuza teknolojinin etkin ve doğru kullanımı konusunda örnek olmalıyız. Peki bunun için neler yapmalıyız?

- Çocuğumuzun yaşına uygun teknoloji süresi belirlemek

Teknoloji kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar 0-2 yaş döneminde çocukların sosyal etkileşime ihtiyaçları olduğunu, dolayısıyla bu dönem çocuklarının ekrana maruz kalmamaları gerektiğini ortaya koymaktadır. 2-3 yaş döneminde ise çocuklar 10-15 dakika nitelikli içerikler olması koşuluyla ekranla tanışabilirler. 4 yaştan itibaren bu süreye 10 dakika ekleyebilirsiniz.

- Teknoloji kullanım sürelerini kontrol etmek

Bunun için telefondaki uygulamalara süre sınırı koyabilir ya da bir alarm yardımıyla süre ayarlaması yapabilirsiniz. Kuralların gerekçesini çocuğunuza açıklayabilir, onu da sürece dahil ederek ortak kararlar alabilirsiniz.

- Model olmak

Çocuklar söylediklerimizden çok nasıl davrandığımızı bakarlar. Evde telefonu elinden düşmeyen bir anne baba varsa ya da televizyon başında uzun süre vakit geçiriliyorsa çocuklarımızın ekran kullanımı konusunda sizlerle tartışma yaşamayı kaçınılmazdır.

- İzledikleri içerikler ,oynadıkları oyunlar hakkında bilgi sahibi olmak

Çocuğunuzun bilmediğiniz, tanımadığımız kişilere emanet eder misiniz? Peki çocuğunuzun boş mekamlarda tek başına bırakır mısınız? Çocuğumuzun ekran başında ne yaptığını bilmemek, onları bilmediğimiz ortamlarda, tanımadığımız insanlarla baş başa bırakmaktan farklı değildir. Bu nedenle çocuklarımızın izledikleri içerikler ve oynadıkları oyunlar hakkında bilgi sahibi olmak, teknolojik aletlerin tek başlarına odalarında değil, evin ortak alanlarında kullanımını sağlamak önemlidir.

- Kurallar konusunda tutarlı olmak

Bugün misafirim gelecek, aman alsın telefonu yemek yerken biz de rahat rahat sohbet edelim, işten yorgun geldim, biraz süreyi uzatayım ben de dinleneyim... vb. cümleler hepimize tanıdık geliyor değil mi? Bunu yaptığımızda çocuğumuza kurallarımızı isteklerimize göre esnetebileceğimizi öğretiriz ve bu durum ileride teknoloji kullanımı konusunda çocuklarımızla çatışma yaşamamıza neden olur.

Unutmayalım teknoloji çocuklarımızın bakıcısı değildir ancak doğru ve verimli bir teknoloji kullanımı çocuklarımızın gelişimine katkı sağlar. Çocuklarımızın teknolojiden çok anne ve babalarının ilgisine, sevgisine ve desteğine ihtiyacı vardır. Bu desteği sağlayarak sağlıklı nesiller yetiştirmek biz yetişkinlerin görevidir. Ayrıca farklı alternatiflere de yönlendirebilirsiniz. Son olarak teknolojiyi kullanabiliyor olmak çok güzel ancak bilinçli kullanamaz isek teknoloji bizi ve çocuklarımızı kullanıyor olacaktır, bu noktada gereken önemi vereceğiniz için şimdiden teşekkürler...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi