

ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Günümüzde teknoloji bağımlılığı, sık karşılaşılabildiğimiz bir durum olmuştur. Teknoloji kullanımı, dozunda ve yararlı amaçlarla kullanıldığında oldukça faydalı olmaktadır. Örneğin teknoloji sayesinde uzaktan eğitimi gerçekleştirebiliyoruz, birçok alanda videolar izleyerek ve bir şeyler okuyarak, araştırarak kendimizi geliştirebiliyoruz. Ama yararsız amaçlarla fazlaca kullanıldığında ise bağımlılık yapabilmekte, çocuğun da bir süre sonra hayatta en çok zevk aldığı şey haline gelmekte, elinden alındığında engellenmişlik duygusu ile aşırı tepkiler gösterebilmektedir.

Teknoloji bağımlılığı yaşadığını düşündüğümüz bir çocuğumuz var ise anne baba olarak kendimize şu iki soruyu sormak önemlidir:

1. Aile olarak bizler teknolojiye (televizyon, tablet, telefon, bilgisayar) ne kadar vakit ayırıyoruz?
2. Çocuğun ruhsal olarak karşılanmayan bir ihtiyacı var mı?

Teknoloji bağımlılığı ailenin genel anlamda hep vaktini tv izleyerek ya da telefon ile oynayarak geçirmesi ile gerçekleşebildiği gibi, çocuğun ruhsal bazı ihtiyaçlarının karşılanmıyor oluşu, yaşadığı bazı sorunların sonucu olarak da gerçekleşebilir. Çocuk, bağımlılık geliştirerek kendini mutlu ve sorunlarından uzak hissedebilir. Örneğin kimimiz belli alanlarda sorunlar yaşadığımızda sürekli öfkeli ve kızgın oluruz, kimimiz içe kapanırız, kimimiz de o sorunu bastırmak için bağımlılıklar geliştiririz. Çocukta da karşılanmayan ihtiyaçların sonucu ortaya çıkan baş edemediği yoğun öfke, kaygı, başarısızlık, yalnızlık, değersizlik, ihmal edilmişlik vb. birçok duygu teknoloji bağımlılığına neden olabilir.

NELER YAPABİLİRİZ?

1. Çocuğun karşılanamayan ihtiyaçlarına odaklanın, çoğu zaman teknoloji bağımlılığı bir neden değil, bir şeylerin sonucudur. Gerekirse bir uzmandan yardım alın.
2. Nasıl ki kilo aldığımızda diyet yapıyorsak sizler de teknoloji diyetine başlayın. Bunun için zorunlu haller dışında;
 - Teknoloji kullanımınızı kısıtlayın. Öncelikle bu konuda sizler örnek olun.
 - Anlamsız, önemsiz, şiddet içeren ve uygun olmayan programları izlemeyi bırakın.
 - Bütün aileyi daha değerli programları izlemeye teşvik edin.
 - Bütün ailenin zihinsel, fiziksel aktivitelerle ilgilenmesi sağlayın.

- Bütün aileyi okumanın, kitapların heyecanlı dünyası ile tanıştırın.
 - Tv kumandası izlediğimiz program bittiğinde değiştirip devam etmemizi kolaylaştırır. Tv kumandasını kaldırın, tv'yi izlemediğinizde fişini çekin.
 - Telefonu ve tableti göz önünden kaldırın.
3. Çocuğunuzla bu program hakkında konuşma yapın:
'Birinin oyununu izlemek mi daha keyifli yoksa oyuna bizzat katılmak mı? Artık biz 2 hafta boyunca televizyon telefon gibi teknolojik aletleri zorunlu haller ve günlük 1 saat izleme hakkımız dışında kullanmayacağız. Bunun yerine zamanımızı farklı etkinliklerle dolduracağız. Neler yapabileceğimizi birlikte konuşabiliriz. Bundan sonra hafta içleri günde 1 saat, hafta sonları günde 2 saat teknoloji ile vakit geçirme hakkımız olacak. (Duruma ve yaşa göre düzenlenebilir.)
4. Yaptığınız programı kararlılıkla 2 hafta boyunca uygulayın, vazgeçmeyin. İnsanların uyum sağlayabilme kapasiteleri gelişmiştir, yeter ki bir düzen içinde kararlılıkla pes etmeden devam ettirilsin.
5. Aşağıdaki '**Aile Teknoloji Programını**' ailecek programa uyum ve takip edebilme bakımından bir yere asın ve ne zaman biri teknoloji ile vakit geçirdiğinde doldurun. Teknoloji dışında yaptığınız etkinlikleri de not edin.
6. Aşağıdaki 'Teknoloji tarayıcısı' programını da bir yere asın, çocuğunuz her 30 dakika teknoloji ile vakit geçirdiğinde (uzaktan eğitim gibi zorunlu haller dışında) 30 dakika kutucuklarına çarpı X koyarak doldurun. Doldurmadığı bir kutucuk olduğu günlerde örneğin 1 saat yerine 30 dakika kullandığında motive olabileceği ufak bir ödüllendirme yapın, çabasını övün, takdir edin.

HAFTALIK AİLE TEKNOLOJİ PROGRAMIMIZ

PAZARTESİ

Program/Zaman	Kim Seyretti?	Ne kadar sürdü?
.....
.....
.....

Bugünün diğer etkinlikleri

.....

.....

.....

SALI

Program/Zaman	Kim Seyretti?	Ne kadar sürdü?
.....
.....
.....

Bugünün diğer etkinlikleri

.....

.....

.....

ÇARŞAMBA

Program/Zaman	Kim Seyretti?	Ne kadar sürdü?
.....
.....
.....

Bugünün diğer etkinlikleri

.....

.....

.....

PERŞEMBE

Program/Zaman	Kim Seyretti?	Ne kadar sürdü?
.....
.....
.....

Bugünün diğer etkinlikleri

.....

.....

.....

CUMA

Program/Zaman	Kim Seyretti?	Ne kadar sürdü?
.....
.....
.....

Bugünün diğer etkinlikleri

.....
.....
.....

CUMARTESİ

Program/Zaman

Kim Seyretti?

Ne kadar sürdü?

.....
.....
.....

Bugünün diğer etkinlikleri

.....
.....
.....

PAZAR

Program/Zaman

Kim Seyretti?

Ne kadar sürdü?

.....
.....
.....

Bugünün diğer etkinlikleri

.....
.....
.....

TEKNOLOJİ TARAYICISI

PAZARTESİ

30 DK

30 DK

SALI

30 DK

30 DK

ÇARŞAMBA

30 DK

30 DK

PERŞEMBE

30 DK

30 DK

CUMA

30 DK

30 DK

CUMARTESİ

30 DK

30 DK

30 DK

30 DK

PAZAR

30 DK

30 DK

30 DK

30 DK