

ÖZEL MAVİGÜN İLKÖĞRETİM OKULU

OCAK AYI VELİ BÜLTENİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



DOĞRU TEKNOLOJİ KULLANIMI NASIL OLMALIDIR?

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Bilgisayar, internet, video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı sonucunda kişinin, teknolojinin zararlı etkileriyle karşılaştığı bir çeşit dürtü kontrol bozukluğudur. Çocukların uzun süredir evde olması teknolojik aletlerin kullanımını arttırmıştır. Bu durum teknoloji bağımlılığı ile bizi karşı karşıya getirmektedir. Bundan dolayı çocuklara doğru teknoloji kullanımı konusunda destek olmalıyız.



Doğru Teknoloji Kullanımı Nasıl Olmalıdır?

Bu dönemde de her zaman olduğu gibi teknolojik aletleri kullanma zamanları belirlenmelidir. Günde kırk dakikayı geçmemelidir, en kötü ihtimal bir saat olmalıdır. Kullanma süresi dolduktan sonra bir dakika dahi olsa izin verilmemelidir. İzin verilirse çocuk kendini kontrol etmeyi öğrenemez ve her seferinde ek süre ister. Çocuk öfke nöbeti dahi geçirse geri adım atılmamalıdır. Biz kararlı davranırsak çocuk bir süre sonra kendini kontrol etmeyi öğrenecektir.

Teknoloji Kullanımı Konusunda Aileler Çocuklara Model Olmalıdır.

Çocuklar ailelerinin teknolojiyi yararlı bir şekilde kullandıklarını görmelidirler. İş ,sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri eğitim vb. Ailelerde teknolojik aletleri kullanırken kontrolü kaybetmemelidir. Yemek, oyun ve sohbet saatlerinde teknolojik aletler kapatılmalıdır. Çocuk teknolojik aletleri yararlı bir şekilde kullanmayı en iyi aileyi modelleyerek öğrenir.

Teknolojik Aletleri Fazla Kullanmanın Zararı Var Mıdır?

Uzun süre bilgisayar başında oturmak duruş bozukluğu, kas-iskelet sistemi problemleri, kemiklerin güçsüz olması gibi nedenlere sebep olabilir. Geç saate kadar teknolojik aletlerin başında zaman geçirme geç uyumaya, uyku kalitesinde yetersizliğe sebep olabilir. Çocuk uyurken teknolojik aletler kapalı olmalıdır.

Çocuklar Neden Teknolojik Aletler Başında Çok Zaman Geçirmek İstiyor?

Bu soruyu 7.8.9.10 yaş grubundaki çocuklara sorduk aldığımız cevaplar; merak ediyorum (çocuklarda merak duygusu çok fazladır), arkadaşlarım oynuyor(arkadaşlarından duyduğu için oynamak istiyor), canım sıkılıyor, yapacak bir şey bulamıyorum. (özellikle pandemi sürecinde çocuk yapacak bir şey bulamıyor canı sıkılıyor, burada çocukları yönlendirmemiz çok önemli) çocuklar bu sebeplerden dolayı teknolojik aletleri çok kullandıklarını söylüyorlar.

Hangi Çocuklar Teknoloji Bağımlılığında Risk Altındadır?

Aile içerisinde çatışma yaşayan, (ev içerisinde sürekli uzursuzluk kavga varsa çocuklar kaçış yolu olarak interneti tercih edebiliyor, akademik başarısı düşük,(aslında teknolojik aletler başında zaman geçirdikçe başarı düşüyor) hareket etmeyi sevmeyen, (daha çok oturarak zaman geçirmeyi seven çocuklar) kendini ifade etmekte zorlanan çocuklar (içe kapalı kendini ifade edemeyen yada kendini ifade edecek ortam bulamayan çocuklar) daha çok risk grubuna girebilir.

Çocukları Teknolojik Aletlerden Uzak Tutmak İçin Neler Yapabiliriz?

Okul dönemi devam ediyor, çocukları önce buna inandırmalı ve ebeveynlerinde buna inanması gerekiyor. Çocukların mutlaka günlük bir planı olmalıdır. Akşam - yatma ve sabah kalkma saatleri belli olmalıdır. Sabah dersten önce kahvaltısını yapmalı, rahat edebileceği kıyafetleri giymelidir. Ders için sessiz bir ortam oluşturulmalı, ders öncesi gerekli olan malzemeleri hazırlamalıdır. Ders aralarında bilgisayarda oyun oynamasına izin verilmemeli, masadan kalkıp mutlaka hareket etmelidir. Ayrıca ders aralarında dinlenmek bir sonraki ders için motivasyonunu arttıracaktır.

Okul dersleri bittikten sonra çocuğun gün içerisinde yapabileceği etkinlikler planlanmalıdır. Çocuk ne yapacağını bilirse kendisini kontrol etmesi çok daha kolay olacaktır. Neler yapmaktan hoşlandığını keşfedin.(resim, müzik, spor, hikaye yazma, günlük tutma vb.) hobilerini geliştirmesi için destek olun.



Gerekli tedbirleri aldıktan sonra çocukları mutlaka dışarı çıkarın, bazı çocuklar eve alıştıkları için dışarı çıkmak istemeyebilirler, dışarı çıkma konusunda ısrarcı olun. Açık hava onları rahatlatacak ve kaygılarını azaltacaktır, temiz hava onlara çok iyi gelecektir.

Ailecek ortak işler yapın, yapılan ortak işler, sofrayı beraber hazırlamak, oyun oynamak gibi, çocukları kaygıdan uzaklaştıracak, siz anne-babaları da rahatlatacaktır.

Akşam yemeğini mutlaka birlikte yiyin. Aile içi iletişimi de güçlendirmiş olursunuz.

Çocukların hassas olduğu bu dönemde, onları eleştirmekten kaçının, bu onları daha da zedeleyebilir, olumluya odaklanın ufak olumsuzlukları görmezlikten gelin. Eleştirmek yerine kurallarınızı net koyun.

Çocuklara okul döneminin devam ettiğini hissettirerek zamanını planlarsak (ödev, kitap okuma, oyun saat, teknolojik aletleri kullanma saati vb..) çocuk teknolojik aletlerden uzaklaşacaktır.

