

ETKİN BİLGİSAYAR VE İNTERNET KULLANIMINI DESTEKLEMELİK İÇİN VELİLERİMİZE ÖNERİLER

1. Teknoloji Kullanımı Konusunda Çocuđunuzu Yakalayın

Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konularında eğitin. Çocuđunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kimle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkin bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

2. Çocuđunuzu Bilgilendirin

Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzu bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve / veya psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuđunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, sağlıklı kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

3. Birlikte Vakit Geçirin

Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günleri teknoloji kullanımına ara vererek “Teknoloji Bağımlılığına Karşı İrade Günü” düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, dizüstü bilgisayarlarınızı, ipod, ipad vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir irade köşesine (veya kutusuna) koyarak aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

4. Çocuđunuzu Farklı Seçenekler Bulması Konusunda Destekleyin

Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu diğer yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler bulmasına yardımcı olun.

Ayrıca;

Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına alabilirsiniz.

Bilgisayarın belirli bir süre sonra kendi kendini kapattığı koruma programları yükleyebilirsiniz.

Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla uyarıcı maddenin ortamdan çekilmesi gereklidir. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir. Koyduđunuz kurallar açık, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak uygulanabilir ve gerçekçi bir çözüm olmayacaktır.

Bilgisayar ve internet oyunlarında çocuklar oyunu sonlandırana kadar başından ayrılamazlar. Herhangi bir şekilde bölündüklerinde çok öfkelenebilirler; çünkü engellenmeye karşı toleransları düşüktür. Toleranslarını artırmak için çocuğunuzun bilgisayar başında geçirdiği süreyi bölmeniz gerekir. Bunun için bir çalar saat size yardımcı olacaktır. Örneđin, çocuğunuz 2 saat bilgisayarda oyun oynuyor. Çalar saati 1 saat sonraya ayarlayın. Saat çaldığında oyunun neresinde olursa olsun oyuna 15 dk. ara vermesini sağlayın. Mola bittikten sonra tekrar oyuna dönebilir. Bu tarz bölünmeler çocuğunuzun engellenmeye karşı toleransının artmasına yardımcı olacaktır.

Bilgisayar ve internet bağımlılığında çocuklar haz/doyum sağlamaya odaklıdır. Bu nedenle oyunlarda bir üst seviyeye geçme, puan artırma, ödül kazanma vb. kısa süreli kazançlara bakarlar. Bilgisayar/internet oynamanın akademik başarının düşmesi, bedensel rahatsızlıkların oluşması, sosyal ilişkilerden uzaklaşma vb. uzun süreli dezavantajlarını göremezler. Bu konuda çocuğunuzun farkındalığını artırmak için onunla birlikte dolduracağınız bir çizelge sizlere yardımcı olacaktır. Aşağıdaki çizelgeyi birlikte, sohbet ederek doldurabilirsiniz. Sonrasında uzun süreli dezavantajları, evde görünür bir yere (ayna, buzdolabı üzeri, kapı vb.) asarak da sık sık görmesini sağlayabilirsiniz. Böylece geleceğe odaklanamayan çocuklarınızın kısa süreli hazlardan uzun süreli dezavantajlarını görmesini sağlayabilirsiniz (Doyle, 2013).