



TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin kontrolsüz ve aşırı kullanımı sonucunda çocuklarda;

- Saldırgan davranışlar,
- Dürtüsellik,
- Erken olgunlaşma,
- Uyku ve yeme düzeninde bozulma,
- Akademik başarıda düşüş,
- Sosyal ilişkilerin zedelenmesi,
- Sıkılganlık hali,
- Duygu kaybı,
- Hareket eksikliğinden kaynaklı sağlık problemleri görülebiliyor.

Çocuğumuza zengin uyarıcılarla dolu bir çevre sağlamalıyız. Kültür, sanat ve spor ile tanışabileceği fırsatlar sunmalıyız. Bu sayede televizyon, bilgisayar ve telefon tek uğraşı olmamış olur.

Çocuğumuzun hayatında sosyalleşebileceği alanları arttırdıkça **teknoloji kullanım** isteği azalacaktır. Çocuklarımıza güçlü aile ve arkadaşlık bağları kazandırmalıyız ki, sanal ortamdaki hiçbir paylaşımın gerçek hayattaki paylaşımlarımızın yerine geçemeyeceğini anlamalılar.

Aile ile birlikte dışarıda geçirilecek zaman ve çocukların herhangi bir spor dalıyla uğraşması, kitle iletişim araçlarına olan ilgiyi azaltabiliyor ve çocukları daha sosyal kılıyor.

Çocukları teknolojiden uzak tutmak gerçekçi bir yaklaşım değil. Ancak anne ve babaların çocuklarına doğru bir rol model olarak, teknolojik bağımlılıktan uzak kalmaları mümkün olabilir.

PRATİK TAVSİYELER...

- Çocuklarınıza “SINIRLI TEKNOLOJİ” kullanımı sağlayın. 2 yaşın altındaki **çocukların teknolojik aletlerle** tanışmasına olabildiğince izin vermemeliyiz. İlköğretime kadar olan dönemde yaklaşık 30 dakika, ilköğretim döneminde yaklaşık 45 dakika, ergenlik çağında ise **teknoloji kullanımını** yaklaşık 2 saat ile sınırlamalıyız.



- Çocuğunuzun izlediği çizgi filmleri ya da oyunları mutlaka izleyin, oynayın...
- Televizyon ya da tableti sonlandırma çalışmaları yapın. Onu televizyonu ya da tableti kendisinin kapatması konusunda teşvik edin.
- **Teknoloji ile ilgili mi sınır koyamıyorsunuz yoksa genel olarak sınır koymakta mı zorlanıyorsunuz?** Bunu değerlendirin... Öncelikle teknolojiye sınır koymayla değil diğer temel konularda sınır koyma çalışmalarına başlayın.
- Çocuğumuzun kullandığı **teknolojik aletleri** ortak alanlarda bulundurmamız, çocuk odası gibi denetim sağlayamayacağımız özel alanlarda değil. Ve mutlaka teknolojik aletlerinize, çocuğunuz için ebeveyn güvenlik kilidi mutlaka koyun.
- Çocukların şiddet içerikli izlediği film ya da oyunları engelleyin. Travmatik etki yaratan durumlarda bir uzmandan yardım alın.
- Son olarak, çocuk için en büyük örneğin ebeveynleri olduğunu unutmamalıyız. Kısaca, biz günümüzün ne kadarını teknoloji kullanarak geçiriyoruz?