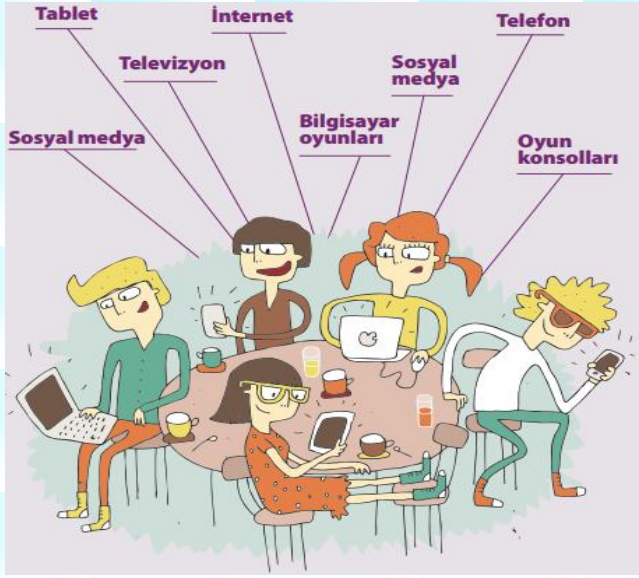


SALGIN SÜRECİNDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMAK



Tüm dünyayı etkisi altına alan bu salgın bizim seçimimiz değil, ama bu süreci nasıl yaşayacağımız bizim seçimimiz.

Çocukların ve anne babanın telefon, bilgisayar saatlerini düzenlenmesi bu dönemde çok önemlidir.

Hepimizin bildiği gibi teknoloji ile uzun süre ilgilenmek kaygıyı arttırmakta ve uyku kalitesini bozmaktadır.

Sabah akşam telefona bilgisayara gömülen anne babanın çocuklarını bu zor günlerde korumaya çalışması son derece güçtür.

En iyisi net bir karar alıp günün belirli saatlerinde ailece teknolojik aletlerden uzak kalmaktır.

Elektronik araçların kaygıyı artırıcı etkisi gibi egzersiz yapmanın da anksiyeteden korunmaya yararı tartışmasız bir gerçektir.

Teknolojinin kontrolsüz kullanımı genci teknoloji bağımlısı yapabilir. Teknoloji bağımlılığı ise tedavisi çok zor olan bir durumdur.

Uygun Teknoloji Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Gelişmemesi için Ailelerin Uygulayabileceği Bazı Yaklaşımlar

* Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyerek teknolojik aletlerin kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun.

* Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirilmelidir.

* Eğlence, sohbet etme ve oyun oynama amacıyla teknoloji kullanımında verilen süre günlük 1 saati geçmemelidir. Zaman ihlalleri olursa bir sonraki gün izin verilmemelidir. Zaman ihlallerine müsamaha göstermek, daha çok zaman geçirmek istiyorum diye tutturan gençlerin kendilerini kontrol etmelerini zorlaştırır.

* Öfke nöbeti olursa da zaman kısıtlaması konusunda geri adım atılmamalıdır.

* Ebeveynler internet ve bilgisayarı etkin ve yararlı bir şekilde kullanarak (iş, yerinde sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri, eğitim) çocuklarına model olmalıdır.

* Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğın hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.

* Bilgisayar, salon ya da oturma odası gibi yalnız kalınmayan açık bir ortamda olmalıdır. Bu durum ailenin ne yaptığı konusunda daha fazla bilgisi olması haricinde, gencin aşırı dalıp gitmesini engeller.

* Evde herkesin katıldığı, televizyon ve teknolojik materyallerin açık olmadığı kitap okuma saatleri düzenlenebilir.

* Ailece egzersiz yapmak eve kapandığımız günlerde hem ruh sağlığı, hem de hareketsiz kalınılan bu dönemde beden sağlığına olumlu katkıda bulunacaktır.

* Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olacaktır.





- * Oyun oynanırken sesin yüksek veya maksimumda olmaması (etrafta olup bitenler, sesler dikkatini dağıtmalı)
- * Ekranının ışığı-renkleri-aydınlığının maksimumda olmaması (daha fazla bağlanma ve odaklanmaya yol açar)

Okulumuzda sağlıklı güzel günlerde görüşmek dileğiyle...



- * Bilgisayarın sürekli açık olmaması ya da sürekli olarak hazırda bekletilmemesi
- * Aile içi iletişimin artırılması
- * Bilgisayarın farklı kullanım alanları konusunda genci eğitmek, ilgi alanlarını çeken siteleri beraber gezmek
- * Ebeveynlerin çocuğun uygun ve yararlı şekilde internet kullanmasını desteklemesi ve bununla ilgili olumlu geri bildirim vermesi
- * İnternet filtresi kullanılması
- * Mümkünse sözleşme yapılması (her iki taraf imzalar-ebeveynin de internetin kullanımı ile sınırları vardır)
- * Karanlıkta bilgisayara girilmemesi (aşırı odaklanma, çevreyi görmezden gelme)

Adres: Varsaklar Mah. Sırkıntı Cad.9062.1
Sok.No17
Telefon: 516 16 68
Web: kozanfatihanadolulisesi.meb.k12.tr

FATİH ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



**SALGIN SÜRECİNDE TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMAK**



“Gelecek demek Fatih demektir.”