

DEĞERLİ VELİLERİMİZ ;

Çocukların Bu Dönemde Dinlenip Teknolojiden Uzak Bir Tatil Öneriyorum Tatil İçin Plan Ve Program Paylaşacağım Çok Yoğun Olmadan Konu Tekrarları Yapabilirler. En Önemlisi Bu Süreçte Düzeli Kitap Okumaları Yeterli. Sayın Bakanımızın da Söylediği Gibi Bu Tatil Çocuklarımıza Dijital Diyet Uygulamayı Öneriyorum

TATİL SÜRECİNDE UYGUN TEKNOLOJİ KULLANIMI VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI GELİŞMEMESİ İÇİN AİLELERİN UYGULAYABİLECEĞİ BAZI YAKLAŞIMLAR

Çocukların ve anne babanın telefon, bilgisayar saatlerini düzenlenmesi de 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 telefonda uzak kalmaktır. Elektronik araçların kaygıyı artırıcı etkisi gibi egzersiz yapmanın da anksiyeteden korunmaya yararı tartışmasız bir gerçektir. Özellikle teknoloji kısıtlaması gereken, otizm özellikleri olan çocuklarda teknolojinin artırılması çocukta gerileme ve kötüleşmeye yol açabilir. Yine bu süreç evde kalındığından problematik internet-teknoloji kullanımı olan çocuklar teknolojik bağımlılık düzeyine ilerleyebilirler.

Teknoloji bağımlılığı ise geliştiğinde tedavisi çok zor olan bir durumdur. Bu nedenle, Eğlence amacıyla teknoloji kullanımında verilen sabah-akşam yirmi• dakikalık izinlerde 1-2 dakikayı geçen zaman ihlalleri olursa bir sonraki izin verilmemelidir. Burada 1-2 dakikalık zaman ihlallerinden daha uzun zaman ihlallerine müsamaha göstermek, "5 dakika daha" diyerek tutturan çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştırır.

Ailelerin eğitimi çok önemlidir. Ebeveynlerin internet ve bilgisayarını etkin ve• yararlı bir şekilde kullanarak (iş, yerinde sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri, eğitim) çocuklarına model olmaları sağlanmalıdır. Sosyal medyada neye girdiği takip edilmelidir, sosyal medyada sadece yanlış• bilgiler veren kaygı artışına yol açan haberler değil, aynı zamanda salgını küçümseyen haberler de olabilmektedir. Her iki durum da çocuk ve ergenler için zararlıdır.

- Çocuk odasında bilgisayar olmaması,
- Çocuğun bilgisayara dalıp gitmesinin diğer uyaranlarla engellenmesi
- Bilgisayar ve televizyonun çocukla konuşularak kullanılması,
- Öfke nöbeti olursa da zaman kısıtlaması konusunda geri adım atılmaması,
- İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması,
- Bilgisayarın sürekli açık olmaması ya da sürekli olarak hazırda
- Bekletilmemesi İlk baştan Wifi bağlantı yerine HDMI olarak takılabilen 3G veya 4.5G
- cihazlarının kullanımı veya evde Wifi varsa uygun kullanım olmadığı zaman HDMI cihazlara geçiş ve bunu çocuğa vermemek, Gerekirse evden tabletin kaldırılması, tableti işte bırakmak
- Zaman ve sınır kurallarına mutlaka uyulması,
- Aile içi iletişimin artırılması,
- Evde sınır koymayan, «aman oynarsa oynasın» diyen bir aile büyüğü varsa onu kibarca uyarmak uygundur. Daha büyük çocuklarda bilgisayarın farklı kullanım alanları konusunda• çocuğu eğitmek, ilgi alanlarını çeken siteleri beraber gezmek Farklı bir olumlu seçenek sunmak• Ortak-orta noktada buluşmak denenebilir.
- Uyku bozukluğu yaratacak düzeyde yatakta tablet-telefon kullanımı varsa bu saatlerde elinden alınması Karanlıkta bilgisayara girilmemesi (aşırı odaklanma, çevreyi görmezden gelme) 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)

