

BU SÜREÇTE 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 telefondan uzak kalmaktır. Elektronik araçların kaygıyı artırıcı etkisi gibi egzersiz yapmanın da anksiyeteden korunmaya yararı tartışmasız bir gerçektir. Teknoloji bağımlılığı geliştiğinde tedavisi çok zor olan bir durumdur. Bu nedenle aşağıdaki maddelere dikkat edelim;

- 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 bilgisayarı 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.
- Diz üstü yerine taşınamayan masa üstü bilgisayarların kullanımı sağlanmalıdır.
- Bilgisayarın salon ya da oturma odası gibi yalnız kalınmayan ve açık bir ortamda olması (ailenin ne yaptığı konusunda daha fazla bilgisi olması haricinde, aşırı dalıp gitmeyi engeller) ,
- Ekranı ebeveynin görmesi,
- Çocuk odasında bilgisayar olmaması,
- 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

- Gerekirse evden tabletin kaldırılması, tableti işte bırakmak
- Zaman ve sınır kurallarına mutlaka uyulması,
- Aile içi iletişimin arttırılması,
- 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 (Kitap okumak, resim yapmak, atık materyaller ile geri dönüşüm çalışmaları yapmak, müzik aleti çalmak vs...)
- Ebeveynlerin çocuğun uygun ve yararlı şekilde internet kullanmasını desteklemesi ve bununla ilgili olumlu geri bildirim vermesi
- Ebeveynlerin X-box, PS gibi oyun konsollarını kullanmaması ya da bunların eve alınmaması
- Kullanılıyorsa video oyununun sosyal bir iletişim aracı olarak kullanılması (konuşarak-sohbet ederek oyun oynamak)
- İnternet filtresi kullanılması
- Mümkünse sözleşme yapılması (her iki taraf imzalar-ebeveynin de internetin kullanımı ile sınırları vardır)
- 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)