



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Son yıllarda önemi gittikçe artan ve gündelik hayatımızda büyük kolaylıklar sağlayan mini bilgisayar olarak da adlandırılan teknolojik aletler bir yandan bizleri rahatlatırken bir yandan da sosyal yaşantımızı olumsuz etkileme, etkileşimlerimizi daraltma gibi sorunlarla karşı karşıya bırakmaktadır.

Eskinin eğlenceli oyunları artık ekranlar ardına sığındı. Bahçelerde oynanan oyunlar, ayağımıza taktığımız lastikler, yuvarladığımız misketler birer anı olarak hafızamızda ve gönlümüzde kaldı. Keşke bu ortamı çocuklarımıza da sunabilseydik. Ancak teknolojinin yaygınlaşmasıyla her şey iki parmağımızın ucunda artık.

Gündelik yaşantımızı organize edebilen bu kolaylığı hayatımızdan çıkarmak mümkün olmasa da olası olumsuz etkilerine karşı birtakım önlemleri almak artık bir zorunluluk hâline dönüşmüştür.

Hazırladığımız bu bülten; bilinçli teknoloji kullanımı, sosyal medyanın oluşturacağı riskler ve ailelere öneriler şeklinde ilerleyecektir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



Yapılması gereken işleri ertelemek.



Telefondan uzak kalınan süreçlerde agresifleşmek.



Yarım saat bakacağım deyip zamanın nasıl geçtiğini fark edememek.



Uykudan feragat etmek.



Aile ve arkadaşlar yerine internetle vakit geçirmeyi tercih etmek.

Fiziksel Belirtileri

İŞTAH KAYBI

GÖZLERDE KURULUK

SIRT AĞRILARI

BAŞ AĞRISI

KİŞİSEL HİJYEN
SORUNLARI

TEKNOLOJİ NASIL BİLİNÇLİ KULLANILIR?

Akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve televizyon çağımızın olmazsa olmazları arasında yerini almıştır.

Teknolojinin sunduğu bu imkânların yaşamı kolaylaştırdığını bildiğimiz gibi yaşamımızı esir almasına müsaade etmeyerek ölçülü bir kullanım ile sınırlayarak teknolojiyi bilinçli kullanım aşamasına getirebiliriz.

Ağaç yaşken eğilir sözünü temel aldığımızda kuralları baştan koymak ve birtakım süreçlerin altını net çizmekle doğru başlangıçlar yapılabilir. Yaşamda özgürlükler olduğu kadar işleyen kuralların olduğu bir ortam aile içi dinamiklerinin daha iyi yerleşmesine olanak tanır. Bunun için rol model olma eylemini de göz önünde tutarsak bu süreci doğru yönetmiş oluruz.



GENÇLER, TEKNOLOJİ İLE NE KADAR YAKIN OLMALI?

Teknolojinin hayatımıza kattığı olumsuz etkilerden biri de sosyal çevreden uzaklaşma olmuştur. Gençler artık eğlenceyi arkadaşlarla geçirilen iki çift sözden başka ekran başında ilişkiler kurmaya ve bu bağlamda mental ve fiziki anlamda kendilerine zarar vermeye başlamışlardır.

Ebeveynler çocuklarının uygun olmayan sitelere girmesinden, şiddet içeren oyun oynamalarından, yanlış arkadaşlık kurmasından endişe duyarlar.

Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak kişiyi olumlu ya da olumsuz etkiler. Bu noktada teknoloji ile geçirilen vakti sınırlı tutmak, iyi bir takip süreci yönetmek, sınırları iyi çizmek gerekecektir. Grup etkinlikleri, spor ve sosyal aktiviteler her gencin yaşantısında olması gereken faaliyetlerdir. Bu disipline sahip olmak bir ölçüde zararlı alışkanlıkların önüne de geçebilir.

AİLELERE ÖNERİLER

Arkadaşlarını
tanıyın.

Her koşulda aile bağlarınızın
güçlü olduğunu hissettirin.

Kişisel bilgilerini
paylaşmamayı öğretin.

Süre sınırı getirin.

Filtreleme programları
kullanın.

Aile içi vakit geçirebilecek
ortamlar oluşturun.

İnternet alışverişini sizin
onayınız olmadan
yapmamasını sağlayın.

İnternet ortamında
rahatsızlık verici davranışlarda
bulunmamasını öğretin.

Kontrolsüz ve uzun süre
kullanmasına izin vermeyin.

Çocuğunuzun bilgisayar
kullanımını kontrol edin ve sanal
ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.

Ailelerin internet bağımlılığını önlemek için; çatışmadan uzak, kuralların net çizgilerle belirlendiği sağlıklı bir iletişim kurmaları olumlu sonuçlar yaratacaktır.

Çocuğunuzun internet bağımlısı olduğunu düşünen ebeveynlerin bu konuda profesyonel yardım almaları oldukça önemlidir.