

Fakat insan sosyal bir varlıktır. Çocuklarımız gün içinde arkadaşlarıyla iletişime geçerek sadece sosyallik ihtiyaçlarını değil, sevmeye, sevilme, yardım etme, bilgi alma, model alma, duygularını ifade etme ve düzenleme, başarılı olma, motive olma, hedef edinme gibi daha birçok ihtiyaçlarını da bu sayede



karşılarlar. Fakat çocuğumuz gününün büyük bir kısmını teknolojik ürünlerde (tv-tablet-bilgisayar-internet-telefon) geçirdiği zaman bu ihtiyaçlarını karşılayamamış olur. Biriken tüm bu ihtiyaçlar zaman içinde çocuğun sosyalliğinin daha da bozulmasına yol açar. Devamında arkadaşı olmadığı için telefonda oyun oynamak; oyun oynayarak gününü harcadığı için arkadaş edinememe kısır döngüsüne girer.

PEKİ BU KISIR DÖNGÜYÜ KIRMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Öncelikle çocuğumuz teknolojiyi hangi amaçla kullanıyor onu irdelemeliyiz.

- Duygularını düzenleyemiyor ise sıkıntıdan kaçmak için oyun oynayabilir.
- Günlük hayatta iletişim kurma becerisi zayıfsa telefonda arkadaş edinir ve iletişim kurabilir.
- Evde problemler varsa bundan kaçmak için internette rastgele videolar izleyebilir.
- Vakit geçireceği biri yoksa kendine internette bir uğraş bulabilir.



- Oyunda sanal dünya kurarak, yenerek veya level atlayarak başarıma duygusunu besliyor olabilir.

Bu ve benzeri hangi amaca hizmet ediyorsa bu amaca teknoloji olmadan ulaşabileceği kaynaklar bulabiliriz. Bir davranışın değişmesini veya kaybolmasını istiyorsak yerine alternatif bir davranış bulmadan bunu sağlayamayız.

EBEVEYN OLARAK TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANMASI İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

1. Çocuğumuza model olarak biz interneti sınırlı ve bilinçli kullanabiliriz.
2. Teknoloji kullanımına makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.
3. Çocuğumuz teknoloji ile neler yapıyor bunu tespit etmek gerekli.

(Oyun, mesajlaşma, video izleme...)Teknoloji ile karşıladığı ihtiyacı (sevgi, ilgi, takdir, duygulardan ve sorunlardan kaçış...) belirledikten sonra bu ihtiyacı karşılayacak uygulamalar yapılabilir.

4. Yeni sosyal becerilerin kazanılması, teknoloji kullanımını azaltma konusunda faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilmesi, iletişim becerilerine sahip olabilmesi, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilmesi gibi...



5. Evde **ailece** oyunlar oynamak, kitap okuma saati ya da sohbet etmek de olabilir.(Kimsenin elinde yanında telefon olmadan, televizyon izlemeden)

6. Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bu tarz hareketli

oyunlara yönlendirilebilir. Hobi amaçlı kurslar da olabilir.

7. Çocuğumuzun yaptığı olumlu şeylerde onu takdir etmek, zaman zaman ona sarılmak, öpmek (Negatif durumlarda sıklıkla uyarmak yerine pozitif durumları fark edip görmek belirtmek olumlu davranışın artmasını, olumsuz davranışların azalmasını sağlayacaktır.)
8. Çocuğumuz bir sıkıntısını anlatmak istediğinde onu sadece anlamak için dinlemek ve desteklemek. (Eleştirmeden, yorum yapmadan, yargılamadan)

**UNUTMAYIN DİNLENDİĞİNİ
ANLAŞILDIĞINI HİSSEDEN ÇOCUK SİZE
DAHA YAKIN TEKNOLOJİYE DAHA
UZAK OLACAKTIR.**

REHBERLİK SERVİSİ



TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI

Teknoloji bağımlılığı,

başta sosyal medya ve oyun, online alışveriş ve uygulamalarda takıntılı bir şekilde vakit geçirmek ve buna bağlı olarak kişinin kendini sosyal hayattan soyutlamasıdır.

