



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

REHBERLİK BÜLTENİ

Seyhan Rehberlik ve Araştırma

Pdr bölümü

03/11/2020

Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Ailelere Öneriler:

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,
- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmek,
- Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamaları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütlemek,
- Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak,
- Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak,
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak,
- Çocuğun internet ve bilgisayar kullanımı için "ev içi denetleme" sistemlerini oluşturmak,
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almaktır

