

ÇOCUKLAR NEDEN TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLUR?

Günümüz anne babalarının en büyük sorunu çocuklarının elinden telefonu, tableti, bilgisayarını alamamak. Bir sorunun çözümüne ulaşmak için öncelikle nedenini bulmamız gerekir. Peki ama neden hipnoz olmuş gibi bu aletlere takılıp kalıyorlar?

Bağımlılık, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyen, sorumluluklarını yerine getirmesini engelleyen durumdur. Burada tanıma özellikle dikkat etmenizi isterim ve " sorumluluklarını yerine getirmesini engelleyen" noktasını özellikle aklınızda tutun lütfen. Gerek okulda gerekse okul dışında çocukları gözlemlediğimde çocukların telefon, internet istediklerini görmedim. Velilerimizin genel şikâyeti evde çocukların telefonu bırakmamaları. Aynı çocuk okulda dersi dinlerken, arkadaşları ile oynarken neden telefonu düşünmüyor? ÇocuklaR dışarda gezerken veya arkadaşları ile gezerken neden telefonu istemiyor?

Bu sorunun cevabı çok basit aslında. Gerek okulda gerekse dışarda arkadaşları ile oynarken görevleri var. Çocuk biliyor ki okulda ders dinlemeli, arkadaşları ile teneffüste oynamalı. Bizler ebeveyn olarak evde çocuğun görev ve sorumluluklarını belirtmeli ve bunda net olmalıyız. Çocuktan beklentimiz tekrar etmesi, kitap okuması, derslerine çalışması. Bunlar dışında başka beklentimiz varsa onları da eklemeliyiz. Bunları beklerken de net ve kararlı olmamız yetmez. Ayrıca örnek ve model de olmalıyız. Televizyon seyrederken ya da telefon elimizdeyken "ders çalış" dememiz ne derece etkili olacaktır. Çocuklar bizlerin yansımasıdır. Çocuğa "telefonu bırak ders çalış" yerine "hadi kitap okuyalım" diyebilirsiniz. Çocuğa seçenek sunalım ki internete yönelmesin. Örnek olalım ki evde yapılan davranışları o da yapsın.

Çocuğu elinden tutup kütüphaneye gitmeyip kitap okuma etkinliği yapmadıysanız mutlaka telefonla oynar. Çocuklara seçenek sunmadıkça bizler teknoloji bağımlılığı ile mücadele edemeyiz. Çünkü internet bizim sunmadığımız seçenekleri sunuyor. Çocuğu bir kursa, beceri kazanacağı aktivitelere yönlendirmediysek interneti bırakmaz. Çocuklarınızı gerek okulda gerekse dışarda olsun bir kursa mutlaka yönlendirin. Çünkü çocuk buralarda hem sosyalleşecek hem de zihninin boşaltacak. Bulduğunuz yerde herhangi bir kurs imkânınız yoksa çocuğunuzla birlikte günlük yürüyüşe çıkın. Çocuklarınızı mutlaka spora yönlendirin. Çağımızın en büyük sorunu olan hareketsizlikten çocuklarımızı kurtarın. Akademik başarıdan daha büyük bir sorun varsa o da obezite. Çocuklarınıza spor yaptırın ki sağlıklı birer birey olsunlar.

Bizler çocuklarımıza seçenek sunmadıkça teknoloji ile mücadele edemeyiz. Çocuğunuzla sosyal medyada sık izlenen bir videoyu konuşmak yerine aylık dergilerdeki konuları konuşun. Dizi konuşmak yerine okuduğunuz kitaptaki karakteri konuşun. Çocuğunuza "yap, et" yerine "yapalım, edelim" şeklinde söyleyin.

Çocuğunuzdan beklentilerinizi beraber konuşup, liste yapıp eve asın. Çocuğun günlük sorumluluklarını maddeler halinde yazın ve asın. Bu sorumlulukları ya da beklentilerinizi yapıp yapmadığını birlikte kontrol edin. Ayrıca çocuğun beklentilerini birlikte konuşun ki birey olduklarını hissetsinler.

Kısacası çocuğa seçenekler sunmadan teknoloji ile mücadele edemeyiz.

Nedim DEKTAŞ
(Psikolojik Danışmanı)