



## ÇOCUĞUM BİLGİSAYARI BİLİNÇLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIYOR MU?

Gelişen teknoloji artık günlük hayatın her alanında karşımıza farklı şekillerde çıkıyor. Hayat giderek kolaylaşıyor ama aynı zamanda karmaşık bir hale de geliyor. Bizler değişen koşullara uyum sağlamaya çalışırken, çocuklarımız zaten teknoloji ve bilgisayar dünyasında büyüyorlar. Bilgisayar kullanımının, doğru ve bilinçli bir şekilde planlandığında, çocukların bilişsel becerilerinin gelişiminde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Özellikle problem çözme, dikkat, yaratıcılık, bilgiyi öğrenme alanlarında bilgisayar programları çocukların gelişimini olumlu etkilemektedir. Ancak programların seçimi sırasında anne-babaların dikkatli ve bilinçli davranması gerekmektedir. Bilgisayar günümüz dünyasının vazgeçilmez bir parçası haline gelse de abartılı kullanım yarardan çok zarar getirebilir. Bilgisayar kullanımının kontrolsüz ve sınırsız olması derslere karşı ilgisizlik, motivasyon eksikliği, bilgisayar dışındaki uyaranlara dikkati yeterince yoğunlaştıramama gibi sorunlara neden olabilmektedir. Bilgisayar oyunlarının içerikleri dikkat edilmesi gereken noktalardan bir diğeridir. Çocuklar arasında yaygın ve popüler olan şiddet içerikli oyunların çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir.

Bilgisayar başında geçirilen süre zaman içinde uzamaya başladıysa, çocuğunuz bütün gün bilgisayar başından kalkmıyorsa ve bu durum onun hem sosyal hem de okul hayatını engellemeye başladıysa ebeveyn olarak yapmanız gerekenler var demektir. Peki neler yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla beraber yemek, ödev ve serbest zamanı kapsayan bir program hazırlayın. Bilgisayar ve internet kullanımını bu program dahilinde, belirli saatlerle

sınırlandırın. Bu zaman ayarlamasına çocuğunuzla birlikte karar verin. Bu süre okul günlerinde daha kısa, hafta sonlarında daha uzun olabilir.

- Anne-baba olarak davranışlarınızla model olmanız önemlidir. Sizler ekran bağımlıysanız çocuğunuz bunu model alacaktır.
- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından biri, bilgisayarı çocuğun odası yerine koridor veya ortak oturma odası gibi yetişkinlerin takip edebilecekleri bir yere koymaktır. Aile içinde birden fazla kişi aynı bilgisayarı kullanırsa çocuk sırasını bekleme, başkalarının eşyalarına saygı gösterme gibi beceriler geliştirir.
- Çocuđunuzu bir spor ya da sanat dalına yönlendirerek mutlaka gerçek bir sosyal dünyayla meşgul edin.
- Aile içi ilişkilerinizi artırarak, birlikte kaliteli vakit geçirmeye ve birbirinizi dinlemeye vakit ayırın.
- Çocuđunuzu arkadaşları ile doğal yollardan görüşmesi için yönlendirin, ona yeni olanaklar yaratın. Çocuđunuzun yakın arkadaşlarının aileleri ile tanışın, işbirliği ve iletişim içinde olun.
- Bunları yaptığınız halde giderek bilgisayar oyunlarına, bilgisayarda sohbet etmeye bağımlı bir hale geldiğini gözlüyorsanız ve bu durum çocuğunuzun okul başarısını, sosyal yaşamını olumsuz etkiliyorsa bir uzmandan yardım alabilirsiniz.