

VELİ BÜLTENİ

Kumluca Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Kasım 2022

Değerli veliler,

İnternetin ve dijital teknolojilerin olmadığı ya da çocuklarımızın onlara kayıtsız kalmadıkları bir dünyanın imkânsız olduğu dönemdeyiz. Dolayısıyla doğru olan interneti ve dijital teknolojileri yok saymak değil, bilinçli kullanmanın önemini anlamaktır.



Gençlerimiz internet ve dijital teknolojileri kullanma noktasında bizim yardım ve desteğimize ihtiyaç duyarlar. Onların gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri ve psikolojik dağlıklarını koruyabilmeleri açısından internet bağımlılığıyla ilgili bizim farkındalığımız oldukça önemlidir.

Bundan sonra ebeveyni olarak sizin sağlayabileceğiniz destek ve yardımdan bahsedelim.

Sadece zararına odaklanmayın:

İnternet ve dijital teknolojiler çocuklarımızın hayatını zenginleştirebilir, kolaylaştırabilir, renklendirebilir. Kendilerini geliştirmede başka türlü elde edilmesi çok zor veya belki imkânsız olacak olanaklar sunabilir. Burada sorun onların internet ve dijital teknolojileri kullanması değil, faydasız ya da zararlı kullanmasıdır. Çocuklarımızın internet ve dijital teknolojileri her kullanımında faydasız veya zararlı bir şey yapıyor tepkisi vermemiz hem iletişimimizi ve ilişkimizi bozacak hem de ortak bir zeminde uyulabilir kullanım kuralları koymamıza engel olacaktır.

“Bunun yerine, 1-Doğru kullanımını fark etmek, takdir ve teşvik etmek; 2-Faydalı kullanım alternatifleri ile ilgili bilgi vermek; 3-Kendi doğru ve faydalı kullanımımızla onlara örnek olmak dikkat etmemiz gereken önemli noktalar.”

Kullandığınız dile dikkat edin:

Yasakçı bir dil, direnci ve inatlaşmayı beraberinde getirir.

“Bunun yerine, 1-Neyin, ne kadar ve nasıl kullanılacağına dair iş birliği yapmaya çağıran; 2-Kullanım haricinde gerçek hayatta çocuklarımızın sevebileceği alternatifleri sunan; 3-Direkt karşı çıkmayan ve kötöleme üzerinden konuşmayan; 4-İnternet ve dijital teknolojiler konusunda en azından temel bilgi sahibi olan bir dil kullanmamız oldukça önemlidir.”

Sorun varsa fark etmeye çalışın:

İnsan hiçbir davranışı sebepsiz yapmaz. Çocuklarımız internet ve dijital teknolojileri kendilerine ya da hayatlarına zarar verecek şekilde kullanıyorlarsa bunun ardında yatan nedenlerden bir tanesi de gerçek hayatta yaşadıkları veya yaşama ihtimalleri olan bir sorundan kaçma olabilir. Özgüven noktasında zorlama, zorbalığa maruz kalma, olumsuz bir çevreye sahip olması sebebiyle suça bulaşma riskinden kaçma başta olmak üzere benzer sebeplerden dolayı internet ve dijital teknoloji kullanımını artırmak sık gördüğümüz bir durumdur.

“Bu sebeple, çocuklarımızın hayatından haberdar olmamız ve onların duygularının ve düşüncelerinin farkında olmamız önemlidir.”

Alternatif bulmalarına yardımcı olun:

Çocuklarımızın internet ve dijital teknolojilerle bu kadar yoğun ilgi göstermelerinin en temel sebeplerinden bir tanesi de gerçek hayatta var olma, görünme ve kendilerini ifade etme imkanlarının oldukça azalmış olmasıdır. Özellikle şehir hayatında yakın ilişki kurma ve sürdürme ile bedensel faaliyetler yapabilecek alan ve imkân bulma anlamında, yeteneklerini ve becerilerini geliştirip gösterebileme anlamında her geçen gün daralan ve fakirleşen bir dünyada yaşıyorlar. Durum böyleyken onların hayatını ilişki ve faaliyetten yana zenginleştirmeden sadece internet ve dijital teknolojileri kullanmalarını kısıtlama yönünde talimatlar yağdırmak zararın dışında bir sonuç getirmeyecektir.

“Bu sebeple, 1-Çocuklarımıza gerçek hayatta yakın ilişkiler kurabilmeleri konusunda yardım etmemiz ve onları desteklememiz; 2-Onların sosyal veya sportif aktivitelerden herhangi birine az da olsa bir ilgileri varsa onu fark edip teşvik etmemiz; 3-Onları, yeteneklerini ve kabiliyetlerini geliştirecek imkân ve insanlarla buluşturmamız bu konuda atabileceğimiz önemli adımlardandır.”

DEĞİŞİM ZAMAN, EMEK VE SABIR İSTER...

Kaynak:

Özel eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü (https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/13160908_LIYSE_VELIY.pdf)



Ercan YAYLA
Psikolojik Danışman