

MAYIS'25

PEMA KOLEJİ 2024-2025 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



PEMA
KOLEJİ
PROFESYONEL EĞİTİM

(BÜLTEN

~ DİJİTAL OYUN ~ BAĞIMLILIĞI



Bizi takip edin →

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

Teknoloji günden güne gelişmekte ve hayatımıza yoğun bir şekilde girmektedir. Teknolojiden uzak kalmak çok mümkün değildir. Hayatımıza olumlu katkıları olsa da teknolojiyi bilinçsiz kullanmanın çocuklarımızın ve gençlerimizin hayatlarını olumsuz etkilediği de bir gerçektir. İnternet yanlış kullanımı çocukların ve gençler sosyal ilişkileri bozup, onları yalnızlığa itebilmektedir. Gerçek hayatı ihmal etmelerine, dolayısıyla daha çok sanal dünyada yaşamlarını sürdürmelerine yol açabilmektedir

Teknolojin yanlış kullanımı çocuklarımızın akademik başarılarını etkileyebilir ve yaşamlarının en önemle çağında teknoloji nedeniyle yaşlılarından geri kalabilirler. Dijital teknolojinin yanlış kullanımı sonucu internet bağımlılığı oluşabilir.

Oyunun, sağlıklı ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye giden zamandan aldığından, bunlara zaman bırakmadığında sorun haline geldiğini unutmamak gerekir. İnsanlar genellikle eğlenmek amacıyla oyun oynarlar ancak bir kişi gün içerisinde uzun saatler oyun oynamaya harcadığında, bu artık eğlence etkinliği olmaktan çıkar. Çocuğunuz aile yâda arkadaşlarıyla etkileşim kurmak yerine video oyunları oynamayı seçiyorsa bu durum daha farklı bir sorunun belirtisi olabilir. Çocuklar kendilerini tedirgin Hissettiklerinde internet oyunları Güvenlik hissi sağlayabilir. Anlaşıldığını ve ailenin bir parçası Olduğunu hissetmesi bunun İçin çok değerli olacaktır. Çocuğunuzun oyuna ayırdığı zamanı azaltmak için doğrudan eyleme geçmek yerine onu anlamaya çalışın. Oyunlarının, bilgisayarının elinden alınacağı düşüncesi daha fazla endişeye yol açabilir.



Oyunları yasaklamak bir çocuğu oyun bağımlılığın-
dan kurtarmak için iyi bir çözüm değil aksine
anne-baba iletişimini zedeleyici, çocuğun
öfkesini arttırıcı bir etkiye sebep olur. İçinde
bulunduğumuz çağda ve salgın döneminde
dijital oyunları çocukların hayatından tama-
men çıkarmak mümkün değildir, bu nedenle
yasaklamak yerine oyun oynama süresi sınır-
landırılmalıdır. Önce çocuğunuzla beraber oyunların
olumsuz etkisini içeren karşılıklı bir sohbetten sonra

YASAK DEĞİL SINIR

beraber zaman sınırlaması kararına varın. İlk olarak
çocuğunuzla beraber onun günlük oyun süresini
belirleyin ve oyun süresini 15 günlük periyod-
larla ideal olan saate indirin. Örneğin: günlük
süresi 6 saat olan çocuk için ilk 15 gün 4 saate,
daha sonraki 15 gün 3 saat ve bu şekilde
aşama aşama normal olan saat sınırlaması-
na ulaşın. Ortaokul çağındaki bir çocuğun
günlük ideal ekran süresi 1-2 saattir. Bu süreye düşü-
rildiğinde bu alışkanlığınızı koruyun.

ÇOCUĞUM İÇİN BİR GÜNDE İDEAL SÜRE NE KADAR?

0-2 YAŞ

: Teknolojik aletlerle tanıştırılmamalıdır.

2-6 YAŞ

: Toplam 30 dakikadan az zaman geçirilmelidir.

6-10 YAŞ

: Toplam 45 dakikadan az zaman geçirilmelidir.

10-15 YAŞ

: Toplam 1 saatten az zaman geçirilmelidir.

15-18 YAŞ

: Toplam 2 saatten az zaman geçirilmelidir.

BİZLER NELER YAPABİLİRİZ?

Çocuklarınızın daha çok hareket
edecek oyunlar oynamasını teşvik
edin. Örneğin birlikte oyuncaklarla
oyun kurun, ilgisini çekecek etkinlikler
yapın. Hareket etmek, internet
kadar dikkatlerin çeker. İstenmeyen
bir hareket yaptığında akıllı telefon
ve tablet gibi teknolojik araçları
yasaklamayın veya iyi bir şey yaptı-
ğında teknoloji ile daha fazla zaman
geçirmesi için izin vermeyin. Teknoloji
iyi bir ödül ve ceza aracı olarak
kullanmayın. Çocukluk ve gençlik
çağında teknolojinin bağımlılığını
önlemek için okul öncesi dönemden
İtibaren anne-baba olarak bazı
davranış biçimlerini oluşturmak
konusunda çocuklarımıza destek
olmalıyız. Davranışların oluşması
erken yaşlarda baslar. Çocuklar,
kurallara uymayı okul öncesi
dönemde öğrenirler. Doğru kullanım
alışkanlarını geliştirmenizi ve yanlış
kullanımın zararlarını bu dönemde
anlatmanız gereklidir.

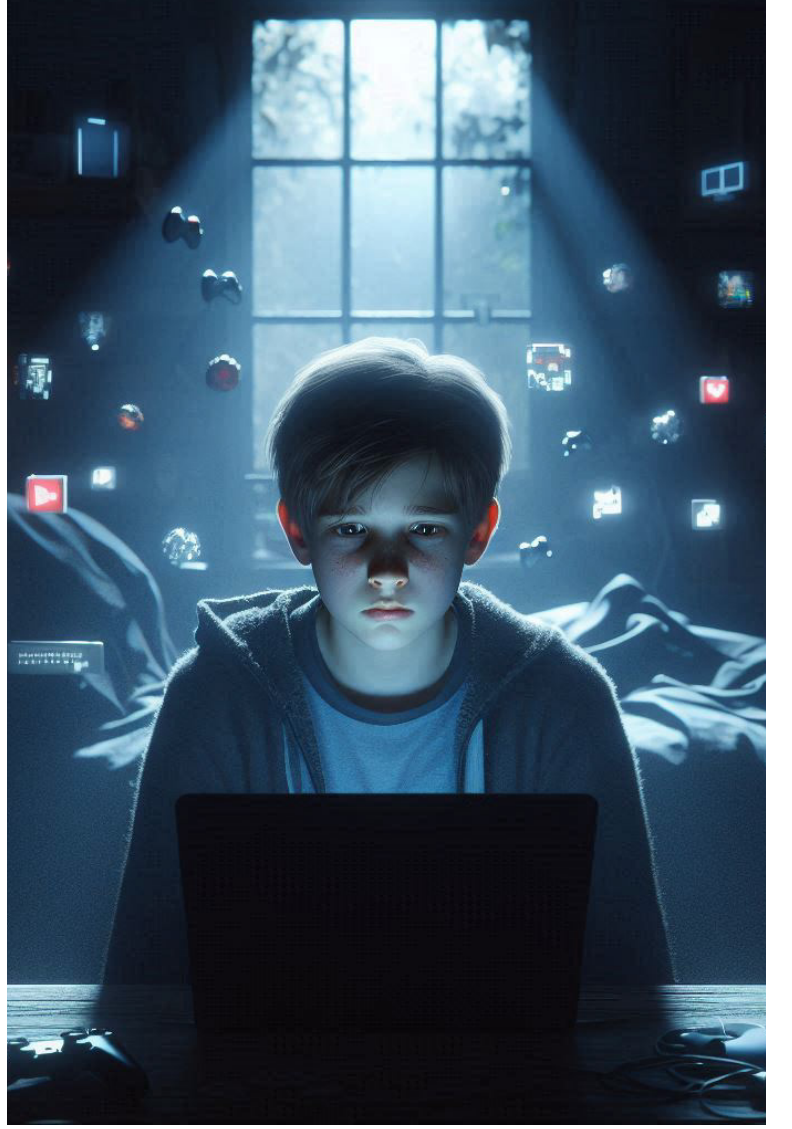


DEĞİŞ-TOKUŞ

Bir nesnenin hayatımızdaki etkisini azaltacak veya hayatımızdan çıkaracak bu konuda başarılı olabilmemiz için onun yerini ilgi çekici başka bir şey ile doldurmamız gerekir. Bilgisayar, tablet ve telefon oyunlarından uzaklaştırılmak istenen çocuğun hayatında büyük bir boşluk oluşacaktır. O boşluğu aile etkinlikleri, ailece kutu oyunları, dikkat/zeka oyunları, kitap okuma saati veya çocuğunun ilgili olduğu bir online kursla doldurmak gerekir.

FAZLA TEKNOLOJİ KULLANIMI HANGİ RİSKLERİ OLUŞTURUR?

Ders başarısını olumsuz yönde etkiler. Dikkatini toplamasını zorlaştırır. Ödev ve sorumluluklarını yaparken aklına oyunlar ve tablet, bilgisayar gelir. Arkadaşlık kurma şansı azalır ve sosyal yönden gelişimi olumsuz etkilenir. Çok oturdukları için kemikleri güçlü olmaz. Fazla kullanım çocukların bağımlı olmasına sebep olabilir ve bu çocuklar teknolojik aletlere ulaşamadıklarında ebeveynleri ile çatışma yaşar.



OLASI RİSKLERE KARŞI NASIL ÖNLEMLER ALINABİLİR?

En az çocuklar kadar teknolojik aletler ve internet kullanımı konusunda bilgi edinin. Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanımı konusunda kurallar oluşturun ve bu konuda tutarlı davranın. Çocuğunuzun gelişim dönemine göre süre sınırlamasına uyma konusunda özenli olun. Çocuğunuzdan dikkat etmesini ve yapmamasını istediğiniz şeyleri nedenleri ile birlikte açıklayın. Teknoloji kullanımında öncelikle sizler çocuğunuza rol model olun. Çocuğunuzla birlikte kaliteli vakit geçirmek için aktiviteler belirleyin. Çocuğunuzun spor ve sanata yönlendirerek kendisini geliştirmesini ve yeteneklerini fark etmesini olanak sağlayın. Güvenli internet kullanımı ve filtre hizmetlerinden yararlanın.

Çocukların odasında televizyon, bilgisayar veya oyun konsolu olmamasına özen gösterilmelidir.