

Sanal bağımlılığın ilacı iletişimde

Bugün ailelerin en çok şikayet ettiği konuların başında çocuklarının elinden tablet ve telefonu düşürmemesi geliyor. Uzmanlar ise ailelere şikayet etmekten ziyade onlarla daha çok iletişim kurmayı öneriyor.

Yayın Tarihi : 29 Temmuz 2016 Cuma (oluşturma : 26.06.2019)

Bir restorana, kafeye hatta yakın bir dostunuzun evine gittiğinizde mutlaka telefonla oyun oynayan, bir şeyler okuyan ya da sosyal medyaya giren en az birkaç kişi görmemeniz mümkün değil! Bu durum özellikle çocuklar arasında da çok yaygın. Acıbadem Kayseri Hastanesi psikoloğu Sevim Buzkan Ertuğrul, konuyla ilgili önemli uyarılarda bulundu. Ertuğrul bilgisayar ve internet kullanımının, bilgi alma, araştırma gibi temel amaçlar dışında da kişilerin hayatında ciddi boyutlarda yer kapladığını belirterek, "Yapılan araştırmalar, aile içinde fazla ilgi görmeyen, yakınlık ve iletişime açık bir ortama sahip olmayan çocukların internette daha fazla vakit geçirdiğini ortaya koyuyor" dedi.

YANLIŞ VE EKSİK OLMASIN

Ertuğrul, çocukların teknolojiye daha yakın olmaları ve boş zamanlarını en çok teknolojiyle harcamalarından dolayı internete olan bağımlılığının, yetişkinlerden daha yüksek olduğunu söyledi. Ertuğrul, "Ancak birçok örnekte, çocukların kimi zaman farklı aktivitelere yönlendirilmediklerinden, kimi zaman da aile içinde kurulan yanlış veya eksik iletişim biçiminden dolayı internete daha bağımlı hale geldiği görülüyor. Aileler ise internete bağımlı çocukları için kendilerini yardım arayışı içinde buluyor" ifadelerini kullandı.

ONLARA ZAMAN AYIRIN

Ertuğrul, ailelere çocukla geçirilen kaliteli zaman artırılmasını, sohbet edilmesini, yaşı kaç olursa olsun onun da bir birey olduğunun ve düşüncelerine önem verildiğinin hissettirilerek sağlıklı iletişim kurulmasını tavsiye etti. Ertuğrul, bu uygulamaların yapılması sonucunda çocuğun internet ve oyun bağımlılığı aynı şekilde devam ediyorsa mutlaka bir uzmandan yardım alınması gerektiğini söyledi.

İYİ AİLE BAĞLARI PARA KADAR ÖNEMLİ

Yeni yayımlanan bir rapor, bir çocuğun başarısında aile bağlarının en az para kadar önemli olduğunu ortaya koydu. Yardım kuruluşu The Prince's Trust'ın internet sitesindeki raporda anne ve babanın 'sosyal banka' olduğu belirtildi, bir gencin iş bulması ve ilk işinde başarısının kilidi olduğu kaydedildi. Raporda aile bağları zayıf olan kişilerin iyi olanlara oranla toplumda sosyal açıdan geriye düştüğü belirtildi. Bu arada kişinin hayatının ileriki dönemlerinde becerisine yönelik iş bulup bulmamasının aile desteğinin olmamasıyla bağlantılı olduğu da belirtildi.

BİR SAAT ZAMAN SINIRLAMASI GETİRİLMELİ

Psikolog Sevim Buzkan Ertuğrul, çocukların internet bağımlısı olmasını engellemek için şunların

yapılmasını önerdi: "Çocukların ziyaret ettiği siteler, seçtiği oyunlar gibi içerikler hakkında önlemler alınmalı. Böylece onları internetin olumsuz yanlarından koruyabilirsiniz. İnternetin faydalı etkilerini de ortaya çıkarabilmek için ailenin kontrolü altında çocuğa internet ve oyun için günde bir saat olacak şekilde zaman sınırlaması getirilmesi şart. Hem hareket etmesini hem de eğlenceli vakit geçirmesini sağlayacak sosyal aktiviteye yönlendirilmesi de gerekiyor."-Karar

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Sanal bağımlılığın ilacı iletişimde