

prävention@home Ein digitaler Elternabend in einfacher Sprache.

Dijital Veli Toplantısı ebeveynler, çocuklar ve cep telefonları için ipuçları veriyor.

Haberlerde "medya bağımlılığı" kelimesini ya da birinin " Sen cep telefonuna bağımlısın" dediğini giderek daha sık duyuyoruz.

Bu durum ebeveynleri korkutuyor. Çocuklarımızın bağımlı olmasını istemiyoruz. Ne insanlara, ne uyuşturucuya ne de cep telefonlarına.

Çocukları korumak için, "Medya bağımlılığı"nın tam olarak ne anlama geldiğini anlamamız gerekiyor.

Ne zaman cep telefonunuzu çok kullanırsınız ya da çok Netflix izlersiniz - ve ne zaman bağımlısı olursunuz?

Öncelikle şunu bilmemiz gerekir ki: bağımlılığı ya da kişinin bağımlı olup olmadığını sadece bir doktor belirleyebilir. Çocuğunuzda dikkatinizi çeken bir şey görürseniz, ailece konuşun. Daha sonra ebeveynler olarak çocukla birlikte veya çocuksuz ,bir doktorla konuşabilirsiniz. Doktor size yardımcı olacaktır.

Medya bağımlılığından bahsederken sadece cep telefonunda geçirilen zamanı kastetmiyoruz.

Bir kişinin cep telefonu, tablet, bilgisayar ve oyun konsolunda geçirdiği zamandan bahsediyoruz. Çocuğunuz cihazları ne kadar süreyle ve ne sıklıkla kullanıyor?

Dikkat edebileceğiniz üç işaret vardır:

İlk göze çarpan işaret kendini kontrol etmedir.

Çocuk ne kadar süre oynadığını veya video izlediğini ve ne zaman durması gerektiğini kontrol edebiliyor mu? Sırf daha uzun süre ve daha fazla oynanabilsin ya da yayınlanabilsin diye kurallar sık sık çiğneniyor mu?

Belki çocuğunuz artık kendini kontrol edemiyordur. Kendini bunu yapmaya mecburmuş gibi hissediyordur.

İkinci göze çarpan işaret, çocuğunuz için başka hiçbir şeyin o kadar önemli olmamasıdır.

Ev ödevleri, ev işlerine yardım etmek, dışarıda oynamak, hobiler cep telefonuyla oynamak veya konsolda oyun oynamak kadar önemli değildir.

Üçüncü işaret ise kötü gidişatın artık önemli olmadığıdır.

Kötü notlar ya da arkadaşların aramaması, cep telefonunda oynamak kadar önemli değildir. Ebeveynlerin azarlaması ve evde her zaman kötü bir ruh hali olması da umurunda değildir.

Çocuğunuzda bu belirtilerden herhangi birini görürseniz, ilerleyen zamanlarda ona daha da çok dikkat edin. Çocuğunuzla konuşun ve dijital cihazlar olmadan çocuğunuzla birlikte bir şeyler yapmaya çalışın.

Günümüzde doktorlar, "bağımlılıktan" söz edebilmek için gözle görülür birçok belirtinin uzun bir süre boyunca görülmesi gerektiğini söylemektedir. Bu nedenle, sadece bu hafta veya bu ay değil, çocuğunuzun ne yaptığını kontrol etmeye devam etmeniz önemlidir.

Bir çocuğun veya gencin medya bağımlısı olmasını önlemek için sizin için birkaç tavsiyem olacaktır.

Birincisi:

Evde net kurallar belirleyin. Ve bu kurallara uyulduğundan emin olun. Çocuğunuzun dijital cihazları kullanmasına izin verildiği zaman , belirli saatler koyunuz. Bu sınırlama özellikle oyunlar ve diziler için önemlidir.

İkincisi:

Çocuğunuzun ne oynadığını ve izlediğini öğrenin. Kendinize şu soruları sorun:"Çocuğumun bu oyunu oynamasında bir sakınca var mı? "çocuğumun yaşına uygun mu?"

Üçüncüsü:

Çocuğunuz dijital cihazlarla oynarkenki ruh halini ,bir de cihazlarla oynamasına izin verilmediğinde nasıl bir ruh hali içinde olduklarını gözlemleyin.

Dördüncüsü:

Çocuklarınızla konuşun ve her zaman çocuğunuzun dijital ortamda ne yaptığını sorun.

Bu ipuçları sadece öneridir. Neyi istediğinize ve günlük yaşamınıza dahil edebileceğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

Çocuğunuzun dijital cihazlarla ne yaptığını bilmeniz önemlidir. Bu nedenle, çocuğunuzla cep telefonu, dijital oyunlar ve diziler hakkında da konuşunuz.

Web sitemde cep telefonu konularında daha fazla video bulunmaktadır. İsterseniz göz atabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için:

<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>