İNGİLİZ ANNE ÇOCUĞUNU TELEFON BAĞIMLILIĞINDAN BÖYLE KURTARDI

BİZ DE YAPABİLİRİZ…

Karly Tophill'in her sabah 13 yaşındaki oğlunu yapışıp kaldığı iPhone'undan koparıp okula hazırlanması için ikna etmesi gerekiyordu.

Oğlu Dylan okuldan geldikten sonra da hemen telefonuna sarılıyor, ödevlerini düzgün yapmıyor ve sosyal medyada zaman harcıyordu. Ancak Karly, birçok ebeveynin yapmak istediğini yaptı ve Dylan'ın telefonuna bir yıllığına el koymaya karar verdi.

Daily Telegraph'ın haberine göre, Karly **3 ay boyunca oğlunun itirazlarına dayandı** ve Dylan'daki değişikliği ilk 6 haftada gördü.

Dylan'ın notları yükseldi, daha konuşkan ve enerjik oldu ve dışarı çıkıp oynamaya başladı.

Karly, **"Bizim için çok doğru bir karar oldu, herkes yapmalı"** diyor.

Ancak birçok aile bu sözlerin söylenmesi kolay ama yapılması zor olduğunu savunuyor.

Çocukların eğlenme aracı olarak akıllı telefonları tercih etmesi çok takdir edilmiyor fakat ne yapılması gerektiğine dair pek bir araştırma da bulunmuyor.

Yapılan araştırmalara göre **11 ila 16 yaş arasındaki çocuklar internette ortalama 26 paylaşım yapıyor. Aileleri sınır koyan çocukların yüzde 80'i de bu sınırları aştıklarını itiraf ediyor.**

Peki akıllı telefonlar aile yaşamını bu kadar etkiliyorsa, ne yapılması gerektiğine karar vermek neden zor?

Psikolog Dr Aric Sigman, ebeveynlerin çocuklarındaki akıllı telefon algısını değiştirirlerse daha kolay karar alabileceklerini savunuyor.

Sigman, "Öncelikle akıllı telefon aptal bir tanım. **Bunlar telefon değil. 10 yıl önceki dizüstü bilgisayarlardan güçlü bilgisayarlar**" diyor ve ailelerin çocuklarının akıllı telefon kullanımına sınırlandırma getirmeleri gerektiğine inanıyor.

Sigman ayrıca **gençlerdeki akıllı telefon kullanımının bir yaşam tarzı olarak değil, tıbbi bir hastalık** olarak değerlendirilmesi gerektiğini söylüyor.

Ebeveynlere 'dijital günbatımı' konseptini uygulamalarını söyleyen Sigman, anne ve babalara çocuklarını yatmadan bir iki saat önce elektronik cihazlardan ayırmalarını öneriyor.

Sigman, **"Yatak odalarının çocukların duyularını kapattığı bir yer olması gerekiyor ama telefonlar yatak odalarını eğlence merkezine dönüştürüyor.**

Elektronik cihazlarının gece geç saatlere kadar kullanılmasıyla uyku kaybının arasında açık bir bağ var. Gece geç saatlerde bu cihazların kullanılması depresyon, endişe bozukluğu, kötü ders notları ve kilo almaya yol açıyor. Çünkü uykusuz kalmak açlık hormonlarını da etkiliyor" diyor.

Doktor Sigman ebeveynlere çocuklarına telefon bağımlılığının belirtilerini öğretmelerini öneriyor.

Sigman, "Ebeveynlerin şöyle demesi gerekiyor; 'Sosyal medyada vakit geçirmeni yasaklamıyorum ama sosyal hayatı gerçek dünyada deneyimlemelisin. Sosyal medya hesaplarında sürekli vakit geçirip kendini başkalarıyla karşılaştırmak seni mutsuz edebilir" diyor.

3 ay boyunca telefon kullanmaya ara veren Dylan da telefonuna gelen bildirimlere cevap verememenin ilk başlarda kendisini üzdüğünü ancak daha sonra rahatlattığını söylüyor.

13 yaşındaki genç, "O kadar kötü değil aslında, başka şeyler yapacak bir sürü zamanım oldu" diyor.

Kaynak: BBC