**Ergenlerde Bilgisayar Bağımlılığı**

Ergen çocuğunuz evdeki neredeyse tüm vaktini bilgisayar başında geçiriyor ve bu durum artık size endişe vermeye başladı. Böyle bir durumda ne yapmalısınız?...

Öncelikle bilgisayarda neler yaptığını kontrol etmeniz gerekir, bunu ise elbette kendisine sorarak öğrenebilirsiniz. Çocuğunuzun bilgisayar ve interneti eğitsel amaçlarla kullanıyor olması da mümkündür. Uygunsuz durumlar söz konusu olabilir mi?...

Ne yazık ki internette çocuk ve ergenler için uygun olmayan pek çok materyal mevcuttur. Eğer ergen çocuğunuzun bomba yapımını öğrenmesini ya da açık saçık görüntüler izlemesini istemiyorsanız tamamen denetimsiz biçimde internete girmesine izin vermemelisiniz. Bunun için zararlı materyalleri filtreleyecek bir yazılım almalısınız. Ayrıca bilgisayarı mutlaka salon, oturma odası gibi ailenin ortak olarak kullandığı bir alanda bulundurmalısınız.

Bilgisayarın aranızdaki iletişimi kesmesine izin vermeyin…

Ergenler söz konusu olduğunda, bir arada bulunduğunuz zamanları değerlendirebilmeniz çok önemlidir. Yaşamları okul, dersler ve arkadaş grupları ile dolu olduğundan aileye ayıracak zamanları çok azalır. Bu nedenle bir arada olabilmek için fırsat yaratmalı ve özellikle de akşam yemeklerini aile olarak hep birlikte yemek için elinizden geleni yapmalısınız. Yemek sırasında da yemeğini sessiz ve acele ile yemesine izin vermemeli, sizlerle sohbete teşvik etmelisiniz.

Derslerini etkilemesi de mümkün…

Çocuğunuzun bilgisayar başında çok fazla zaman geçirmesi nedeniyle derslerinin etkilendiğini düşünüyorsanız, bu konuyu onunla konuşun. Ödevlere ayırması gereken süre konusunda bir fikir birliği sağlayın ve bilgisayar başına geçebilmek için ödevlerini acele ile savsaklamaması konusunda söz alın. Ergenlerle ilgili tüm konularda olduğu gibi bu konuda da en etkin çözüm karşılıklı konuşarak, herkesin fikirlerini belirtmesi ve birbirini dinlemesi sonucu bir uzlaşıya varmaktır. Bu konuşma sırasında nutuk çekmekten ve patron gibi davranmaktan kaçınmalısınız.

 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi