

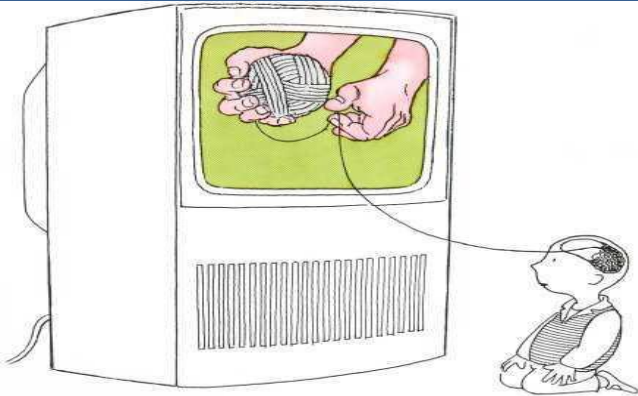
ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Çağın hastalığı 'teknoloji bağımlılığı'

ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİYLE İLİŞKİSİ NASIL OLMALI?

Teknolojideki gelişmeler geçmişte çocukların dışarıda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük kısmını ekran karşısında geçirmelerine yol açmıştır.

Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içerikli oyun oynamalarından, derslerini ihmal etmelerinden, çocukların yalnızlaşmasından ve çocukların bağımlılık geliştirmesinden endişe etmektedir. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetiştirmelerini istemektedir.



TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

• Sosyal Yaşamdan Kopma

Çocuk yaşlarıyla birlikte olmak yerine ya da anne babasıyla zamanını paylaşmak yerine televizyon veya bilgisayarı tercih edebiliyor ve bunun sonucunda da sosyal ortamdaki kopukluk, içe dönüklük, özgüven eksikliği, çevresiyle ve yaşlarıyla iletişim kurmada güçlük gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor.

• Var Olan Davranış Sorunlarının Pekişmesi

Eğer çocuk yalnızlık duygusu hissediyor ve devam eden bir içe dönüklük sorunu yaşıyorsa, çocuğun bu davranış sorunu daha da artarak;

- ❖ Arkadaş edinememe,
- ❖ Kendi iç enerjisini kullanmada zorluk,
- ❖ Derslerde başarısızlık,
- ❖ Oyunlara katılmama,
- ❖ İstek, gereksinim ve duyguları ifade edememe,
- ❖ Grup etkinliklerine katılmama,
- ❖ Yalnız kalma isteği,
- ❖ Yaşlılarından ve kalabalık ortamlardan çekinme gibi davranışlar göstermesine neden olabiliyor.

• Duygusal Duyarsızlığa neden olma

Televizyon programları ya da bilgisayar oyunlarında karşılaşılan şiddet sahnelerine sık maruz kalma yaşanan olaylara karşı duyarsızlığa neden olabiliyor.

• Dikkat Süresinin Azalması

Ekrandaki görüntünün hızlı değişimine alışan çocuklar uzun süre dikkat toplamakta zorlanabiliyor.

• Davranış Olarak Olumsuz Etkilenme

Gerçekle sanalı ayırt edemeyen çocuklar, izledikleri televizyon programları veya oynadıkları bilgisayar oyunlarından etkilenip gördükleri ya da duyduklarını gerçek yaşamda uygulamaya çalışabiliyor.



• Ders Çalışma Davranışına Engel Olma

Bilişim teknolojisinin ürünlerinden özellikle bilgisayar oyunları, televizyon, internet ve chat çocukların ders çalışmasını önemli ölçüde etkileyebiliyor.

• Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Yanlış Cinsel Bilgi Edinme

Bilerek ya da yanlışlıkla girilen siteler veya televizyonda kısa bir tanıtım filminde görecekları cinsellikle ilgili görüntüler çocukları cinsellik konusunda olumsuz ya da yanlış yönlendirebiliyor.

- Çocuklarda Dil Gelişimini Olumsuz Etkileme
- Obezite Gibi Ciddi Bir Rahatsızlığa Sahip Olma
- Beyinde Sağ Sol Yarı Küreler Arasındaki Dengenin Bozulması
- Elektro manyetik Radyasyona Maruz Kalma

Uzun süreli ve kontrolsüz kullanıldığında yukarıda da belirttiğimiz gibi birçok olumsuz etkisi söz konusu olan teknolojiyi, kontrollü ve bilinçli bir şekilde kullandığımızda birçok olumsuzluğu olumluya çevirme şansımız var. Bunun için yaşamımızda kalıcı bir yeri olan teknolojiyi, yaşamımıza hükmetmeden, dengeli bir biçimde kullanmayı öğrenmeli ve çocuklarımıza bunu öğretmeliyiz.



NELER YAPILABİLİR?

- ❖ Ebeveyn olarak çocuklara doğru model olmak adına kendi teknoloji kullanımımız kontrol altına alınmalıdır.
- ❖ Çocukların günlük bilgisayar, televizyon, playstation vb. teknoloji aletlerini kullanma süreleri sınırlandırılmalıdır. (Okul dönemi içerisinde 1 saat civarında kullanımı uygundur)
- ❖ Teknolojinin zararları çocuklara açıklanmalıdır.
- ❖ Bilgisayar, televizyon vb. asla ders çalışma süresinin arasındaki dinlenme saatinde kullanılmamalıdır. İzin verilecekse çocuk önce bilgisayar, tv vb. ile ilişkisini kesmeli, sonra dersin başına oturmalıdır. "Dersini çalıştıktan sonra oynayabilirsin." cümlesi çocuğun ders başında geçirdiği zamanın verimliliğini azaltmakta, bir an önce bilgisayar başına geçmek için dikkatini vermeden ders çalışmasına yol açabilmektedir.

❖ Televizyon seyrederek ebeveyn olarak seçtiğiniz, çocuğunuzun yaşına uygun programları seyretmesini sağlamalısınız; emin olmadığınız programlarda mutlaka yanında oturarak herhangi bir istenmeyen veya olumsuz görüntü üzerinde açıklama yapıp yanlış anlaması engellenmelidir.

❖ İnternetin doğru bilgiye ulaşmak amacıyla kullanılması gerektiği anlatılmalı ve kullandıkları dönemlerde mutlaka kontrol edilmelidir.

❖ Çocuğunuzun şiddet içeren programlardan uzak tutun.

❖ Anne-baba çocuğun televizyon seyretmesi yerine, arkadaşlarıyla bir araya gelmesi, oyun oynaması, resim yapması, spor yapması, kitap okuması, şarkı söylemesi gibi ev içi ve ev dışı aktiviteleri desteklemelidir. Çocuk bu aktivitelere yönlendiğinde övülmeli, takdir edilmelidir.

❖ Çocuğunuzdan bilgisayar, tablet, televizyon olmadan yapabileceğiniz etkinlikleri listelemesini isteyin ve o etkinlikleri yapın.

❖ Çocuğunuzla beraber yapacağınız açık hava faaliyetleri (bisiklet kullanmak, yürüyüş), kitap okuma saatleri ya da günlük hayatla veya dersleri ile ilgili sohbetler teknolojiye karşı iyi bir seçenek olabilir.



Aile içerisindeki sıcak iletişim ortamının kopmamasına özen gösterin ve çocuğunuza yaşadığı her türlü sorunda bunları sizinle paylaşabileceği mesajı verin. Çünkü evde çocukla yaşanan iletişim kopmalarında çocuk aile içerisinde bulamadığı iletişimi, sevgiyi ve güveni dışarıda arayabiliyor. İnternette tanıştığı kişilerde bu sıcaklığı bulabiliyor ve çocukça duygularıyla bunlara kanabiliyor. Bu da çocuklarımızın ellerimizin arasından kayıp gitmesine sebep olabiliyor. Bu anlamda aile içerisinde çocukla kurulabilen iletişim çok önemlidir.

Çoğu zaman gün boyunca çok fazla yorulduğumuz için akşamları dinlenmeye vakit ayırmak istiyoruz ve çocuğumuzun bilgisayar, tablet, telefon başında vakit geçirmesine göz yumabiliyoruz. Lütfen hiçbir şeyin çocuklarımızdan daha önemli olmadığını unutmayalım. Ne kadar yorgun olursak olalım akşamları mutlaka 1-2 saatimizi çocuklarımızla vakit geçirmeye ayıralım.

