



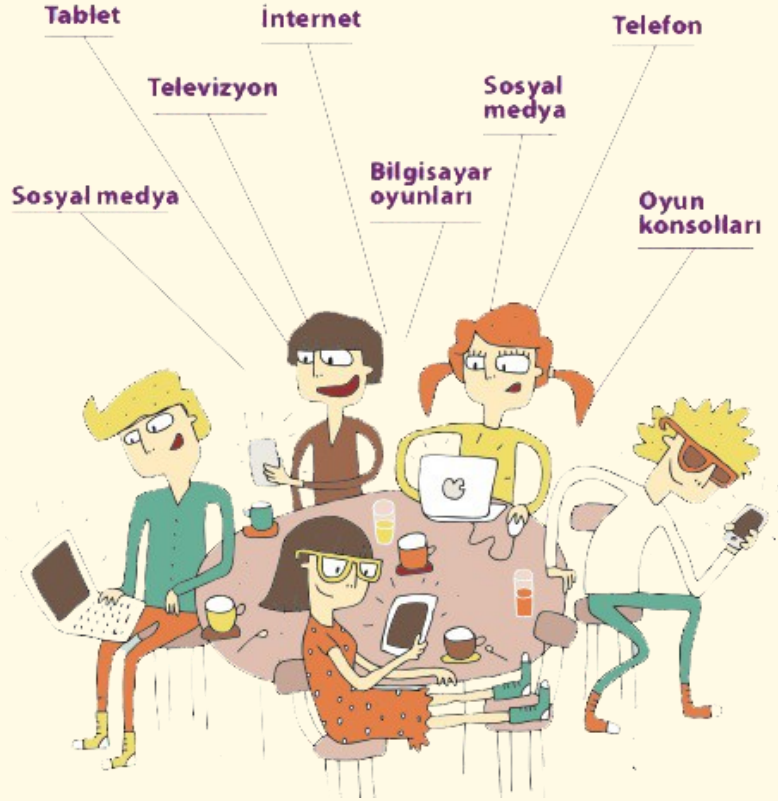
# BİR BUÇUK

## Teknoloji Bağımlılığı

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Teknoloji bağımlılığı ise, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

## Ne Zararı Var?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız fayda var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Örneğin teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde düşünce süreçlerinin bozulduğu, kişiler arası duyarlılıkların azaldığı, genel sağlık düzeyinin düştüğü ve obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, fobik, paranoid düşüncelerin arttığı gözlenmektedir. Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların, sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, özgüvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır.



## Kimler Risk Altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler...

## Çocuğunuzun Teknoloji İle İlişkisi Nasıl Olmalı?

Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası...

Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir önemli husus ise çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin vermemektir. Bunun için çocuğun yaşına uygun olarak dinlediği müzikle dans ettirmek, ekranda görülen nesnelerin adlarını tekrar ettirmek, dinlediği veya gördüğü şeyler hakkında yorum yaptırmak gibi etkinliklerle aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir.

Öte yandan konu ile ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun öğrenme ortamları olduklarını ortaya koymaktadır. Anne babalar, bilgisayar oyunlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun türü ve amacını ve çocuklarının bu oyunu ne kadar süre oynayacağını dikkate almalıdırlar. Oyunların mümkünse güvenilir sitelerden seçilmesine ve psiko-pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat etmelidirler.

### Pandemi Döneminde Teknoloji Kullanımı

Pandemi sebebiyle okulların kapatılmasının ardından, eğitimin dijital ortama aktarılması ve sosyal yaşamın eve taşınması, internet ve sosyal medya kullanımını büyük oranda artırdı. Dolayısıyla çocukların ekranda kalma süreleri de bir hayli arttı. Her ne kadar bu süre artsa da teknoloji kullanımı ile ilgili kurallar değişmedi. Bilinçsiz teknoloji kullanımını maruz kalan çocuklar ve gençlerde sosyal beceri eksikliği, fiziksel uyku yoksunluğu, yetersiz beslenme, aile ilişkilerinin ihmali gibi fiziksel ve ruhsal sorunlar da ortaya çıktı.



### Ebeveynlere Öneriler

- İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)
- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzuz uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerinizi paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.