

ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, sosyal medya- akıllı telefon-tabletin aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır. Son yıllarda artan teknolojinin çocuklar tarafından kullanımı, birçok olumsuz sonuçla karşılaşılmasına sebep olmuştur. Çocukların doğal ve süregelen oyun sistemi bozulmuş; yerini yaratıcı olmayan ve cihaza bağlı kalınan oyunlar almıştır. Bu oyunların çoğu belirli bir amaca hizmet etmeksizin bilişsel süreçlere zarar vermekte ve çocukların dikkat, algılama, hafıza gibi temel süreçlerinin de bozulmasına sebep olmaktadır. Çocukların gerçeklik algısını etkilemekte ve hayal dünyalarında birçok olumsuz sembolün barınmasına da etki etmektedir. Ayrıca "Teknoloji Bağımlılığı" literatürde artık bir bağımlılık çeşidi olarak yerini almaktadır.

Teknolojinin Bağımlılık Yapma Nedenleri

- Başka davranışları engelleme, bastırma isteği,
- Teknoloji kullanımıyla hayati eylemlerin bağdaştırılması ve ayrıştırılmaması,
- Boş zaman aktivitesi olarak değerlendirme,
- Gerçek bir fiziksel oyunun yerine teknolojik aletleri ve dijital oyunları koyma,
- Sınır koymama,
- Cihazları çocuklara ödül olarak sunma.

Teknoloji Bağımlılığının Duygusal Zararları

- Depresyon,
- Suçluluk duygusu,
- Anksiyete,
- Öncelikleri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek,
- Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon,
- Zaman kavramını yitirmek,
- Aşırı savunmacılık,
- Görev ve sorumlulukları yerine getirmemek,
- Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma,
- Ani ruh hali değişiklikleri,
- Korku,
- Yalnızlık hissi,
- Rutin işleri yerine getirirken sıkılma.



Ebeveynlere Öneriler

- Teknoloji kullanım tarz ve sürenizi dikkatle değerlendirmeniz gerekmektedir. Kendi yaşamınızda da gerekiyorsa bu konuda bir değişime gidilebilirsiniz.
- Gerekliğinde teknolojiyi çocukların görmeyeceği yerde kullanmayı tercih edebilirsiniz. "Çocuklar Görür ve Yapar" ilkesini unutmayın. Sözlerinizden çok beden dilinizin etkili olduğunu unutmayın.
- İstenmeyen aşırı teknolojik araç kullanımı yerine koymak istediğiniz davranışı belirleyin. Örneğin; çocuğunuzun kitap okumasını istiyorsanız öncelikle hiçbir şey söylemeden onun göreceği şekilde kitap okuyun.
- Teknolojik aletleri ödül ve ceza yöntemi olarak kullanmayın.
- Çocuğunuza doğal bir şekilde sosyal yaşam olanakları oluşturun. Farklı spor, sanat ve müzik aktiviteleri konusunda imkanlar sağlayabilirsiniz. Bu konuda temel hedefiniz başarı ve sonuç odaklı değil; süreç ve deneyim zenginliği odaklı olmalıdır.
- Çocuğunuzun her zaman size, ilginize ve kaliteli paylaşımlarınıza ihtiyaç duyduğunu unutmayın. Bu anlamda onunla farklı oyun, aktivite ve sosyal yaşantılar planlayıp uygulayabilirsiniz.
- Çocuk eğitimi ve tutumlarınızda davranışlar, zamanlar ve kişiler arasındaki tutarlılığa dikkat edin. Özellikle müdahaleniz ve koyduğunuz sınırlar konusunda eminseniz; çocuğunuz ağlasa da öfkeli davranırsa da sabırla duruşunuzu bozmamanız ve onun süreci yönetmesine fırsat vermemeniz oldukça önemlidir.

Teknoloji kullanımı ile ilgili sizlere kaynak olması adına ekte yer alan broşürleri de inceleyebilirsiniz.