

TEKNOLOJİDE ZAMAN VE SINIR

YALOVA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



TEKNOLOJİDE ZAMAN VE SINIR

Selçuk YAZICI-Psikolojik Danışman

Günümüzde her yaşta insan için teknolojinin dikkat çekici olduğuna ve birçok alanda hayatımızı kolaylaştırdığına itiraz edemeyiz. Ama teknolojinin sınırsız ve kualsız bir şekilde kullanılması, teknolojiyle aşırı vakit geçirilmesi; sosyal ilişkilerimizin bozulması başta olmak üzere sorumluluklarımızın sekteye uğramasına, psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

Çocuklarda ise çizgi filmler, bilgisayar oyunları, internet kullanımı gibi etkinlikler; gelişimi destekleyici, eğlenceli olabilmektedir. Çocuklar bu nedenle ekran özelliği buluna teknolojik cihazlara aşırı ilgi duymaktadır. Burada yanılıya düşülen diğer önemli bir hususta ebeveynlerin çocuklarının küçük yaşlarda teknolojiye hakim olmasını çocuğunun üstün zekaya sahip olduğuna dair bir gösterge olarak kabul etmesidir. Çocuklar; sanal dünya ile ileri yaşlarda tanışan ebeveynlerinin aksine daha teknolojik bir dünyada doğmuş olmalarının da verdiği bir avantajla bu konuda daha yetenekli oluyorlar. Ailelerin çocuklarının gelişimini desteklemek için teknoloji kullanımını çocuğun yaşına göre içerik ve süre bakımından denetlemeleri gerekmektedir. Ancak teknolojinin olumlu taraflarının olumsuz etkilerinin gölgesi altında kalmaması ancak ebeveynlerin sınır koyması ile mümkündür. Denetim olmazsa çocuğun psikolojisi olumsuz etkilenebilir hem de ilerde teknoloji bağımlılığına aday bir yetişkin olabilir. Her yaş gurubunda teknolojiyle



geçirilen zamanın kontrol edilmemesi ve teknolojiden uzak kalınmaması şeklinde kendini gösteren bir çeşit dürtü kontrol bozukluğuna teknoloji bağımlılığı diyoruz. Bilgisayar, internet, video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı, ekran başından ayrılamama ve bu tarz cihazlardan ayrı kalınmama korkuları da teknoloji bağımlılığına dahildir.

Teknoloji Bağımlısı çocuklarda özellikle de yoğun ekrana maruz kalan bir çocukta yaşa göre farklı olumsuz belirtiler gözlemlenebilir. 0-3 yaş döneminde bulunduğu ortamda yoğun televizyon, tablet, telefon ya da bilgisayar ekranı izlemiş bir çocukta;

- Dil ve konuşma becerilerinde gerilik meydana gelebilir,
- Çocuk her seslenildiğinde dönüp bakmayabilir.
- Çocuk büyüdükçe dikkat eksikliği yaşabilir, öfke kontrolü sağlamakta zorlanabilir.
- Çocuğun ailesiyle ya da dış çevreyle olan sosyal ilişkisini olumsuz etkileyebilir.
- Okul çağına geldiğinde ise derslerinde geri kalma, ödevleri erteleme veya yapmama, yazı yazmaktan sıkılma şeklinde yansımaları olabilir.
- Çocuklarda teknoloji bağımlılığı, dikkat eksikliği, ergenlik döneminde içe kapanma, teknoloji dışı etkinliklere katılmak istememe, aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulma görülebilmektedir.

Çocuklarda teknoloji bağımlılığı çocuğun geleceğini etkileyebilecek riskli bir durumdur. Peki bu durumu önleme adına aileler neler yapılabilir diye sorarsak;

- Aileler öncelikle kendi teknoloji kullanım oranlarını analiz etmelidir. Teknoloji bağımlılığı olan bir anne babanın çocuğunda da bu türde bir bağımlılığın oluşması daha yüksektir. Çünkü çocuklar öncelikle kendi anne babalarına bakıp örnek alırlar.
- Alınabilecek diğer bir tedbir 0-2 yaş döneminde teknoloji kullanımı önlemektir.
- Örneğin; İştahını arttırmak amacıyla çizgi film ile yemek yedirilen bir çocukta iştahsızlık meydana gelebilme ihtimali bulunmaktadır.
- Aileler çocuklarının teknoloji kullanımına süre kısıtlaması getirmeli ve uygulamalıdır.
- Aileler çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmeli ve sosyal etkileşimlerini artırmalıdır.
- Örneğin; Çocuğun yaşına uygun aile ile oynanabilecek oyunlar bulunup tüm fertlerin katılımıyla oynanmalı, hikaye okuma zamanları oluşturulmalı hatta hikayeler ortada kesilerek sırayla aile fertlerine tamamlatılmalı, çocuklarla

birlikte yürüyüş ve park gezilerinde yapılmalı, komşu ve akraba ziyaretlerine gidilmelidir.

Çocuğa ev içinde uygun görev ve sorumluluklar verilmeli, ev işlerinde yardımcı olmaları sağlanmalıdır.

Örneğin: mutfak masası kurulurken örtüyü getirmesini istemek, saksıları sularken yardımını istemek, elbiselerini ve odasını düzenlerken birlikte yapmak gibi.

Ebeveynin çocuğun hangi sanal ortamlarda bulunduğunu, seyrettiği içeriğin yaşına uygun olup olmadığını daha rahat kontrol edebilmesi için küçük çocukların telefon ve bilgisayar kullanımı ailelerin yanında ortak alanda olmalıdır.

Evde veya mobilden kullanılan internet güvenli internet hizmeti seçeneklerinden Çocuk Profili veya Aile Profili olarak kullanılmalıdır.



Teknoloji ile çok fazla vakit geçiren, teknoloji olmadığında ne yapacağını bilemeyen, elinden alınmak istendiğinde verdiği tepkiler dolayısıyla ailelerin kısıtlanma uygulamasının zorlaştığı durumlarda bir çocuk-ergen psikiyatri uzmanından yardım almak gerekebilir. Bu tarz durumlarda ileride çocuklarda teknoloji bağımlılığı rahatsızlığının kalıcı olabileceği unutulmamalıdır. Ailelerin daha vahim sonuçlarla karşılaşmamaları adına gerekli tedbirleri almalı ve gerekli durumlarda mutlaka çocuk ve ergen psikiyatri uzmanından yardım almaları gerekmektedir.



<http://yalovaram.meb.k12.tr>



@yalovaram



0.226.811 39 66



**Yalova Rehberlik
Araştırma**



**Adnan Menderes Mh.İspinoz Sk.
No: 16/1 Yalova**



@RamYalova