

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Veli bülteni



Teknolojinin günlük hayatın sıradan bir parçası haline gelmesiyle birlikte yediden yetmişe herkesin çevresi teknolojik cihazlarla kuşatılmış durumda. Bu durum çocuklar için avantaj sayılabilecek birçok imkanı sağlamasıyla birlikte bazı dezavantaj ve riskleri de beraberinde getirmektedir.

Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknolojik aletlerin kullanımı konusunda kendisini denetleyememesi, onsu bir yaşam sürememeye başlaması halidir. Şüphesiz ki çocuk bağımlılık noktasına bir anda gelmez. Bazı önemli evrelerden geçer ve ipuçları verir.

İlk adım deneysel kullanımdır. Çocuk, çevreden duyduğu bir oyunu ya da uygulamayı merak eder ve onu kullanarak merakını giderir.

İkinci adım sosyal kullanımdır. Çocuğunuzun belli bir oyunu oynayan ya da uygulamayı kullanan bir arkadaş çevresi varsa; çocuğunuz da o gruba dahil olabilmek için aynı uygulamaları kullanmaya, aynı oyunları oynamaya başlayabilir. Genellikle bağımlılığı başlatan evredir ve iyi gözlemlenmesi gerekir.

Üçüncü adım bir amaca dönük kullanımdır. Çocuklar ya keyifli vakit geçirmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojik aletlere yönelebilir.

Dördüncü adım bağımlı kullanımdır. Bu adımda kişinin artık teknolojiyi kullanmak için belirli bir sebebi yoktur.

Çocukları teknoloji konusunda bilinçlendirmek



Çocuklarınıza yeni bir beceri öğretirken ya da bir konu hakkında bilgi verirken neler yapıyorsunuz? Örneğin çocuğunuza bisiklet sürmeyi öğreteceksiniz. Düşer ya da yaralanır diye ona bisikleti yasaklamıyoruz. Aksine öğrenmesi için ona ortam hazırlıyoruz.

- 1-Bisiklet ile başına gelebilecek durumları biliyoruz ve çocuğumuzu tanıyoruz.
- 2-Önlem alıyoruz: Bisikletin fren sistemlerini kontrol ediyoruz, güvenli sürüş yapabileceği yerleri belirliyoruz.
- 3-Ona bisikleti güvenli sürmeyi öğretiyoruz, hatırlatıyoruz.
- 4-Nasıl bisiklet sürdüğünü ve nerede sürdüğünü takip edip gözlemliyoruz.
- 5-Her şeye rağmen bisikletten düşerse ilk yardım yapıyoruz, daha dikkatli olması ve tekrar bisiklete binmesi için ona cesaret veriyoruz.

Yukarıda bahsettiğimiz aşamaları çocuklarımıza internet kullanmayı öğretirken de izlemeli ve aynı hassasiyeti göstermeliyiz.

Bilinçli teknoloji kullanımı konusunda yapabileceğiniz



- Çocuklarınızın teknolojiyi nasıl kullanmalarını istiyorsanız sizler de o yönde model olun. Sürekli akıllı telefonuyla vakit geçiren bir anne babanın çocuğu da telefonu elinden düşürmeyecektir.
- Çocuklarınızın gelişmesini istediğiniz yönlerini kuvvetlendirin. Örneğin kitap okumak ya da arkadaşlarıyla yüz yüze vakit geçirmesini sağlamak için ortamlar oluşturun.
- Online oyun ve uygulamaları birlikte keşfedin. Oynadığı oyun hakkında sorular sorun. Çocuğunuzun internette ne yaptığı hakkında bir fikriniz olsun.
- Çocuğun hem fiziksel hem de internetteki sanal arkadaşlıklarını tanımalısınız. Çocuğunuz kimleri takip ediyor, çocuğunuz kimler takip ediyor bilmelisiniz. Sosyal medya hesabınız yoksa bile açarak çocuğunuzun arkadaş olarak ekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun internette çok fazla vakit geçirdiğini gördüğünüzde interneti tamamen yasaklamak, teknolojik aletleri saklamak yoluna gitmeyin. Tıpkı fazla kilolarından rahatsız olan çocuğa yemeği tamamen yasaklamadığınız gibi.
- Çocuğunuz internetle vakit geçirmesini istemediğiniz zamanı mutlaka yeni bir şeyle doldurun. Çünkü çocuğun yapabileceği daha iyi bir seçeneği yoksa yine can sıkıntısında ekran başına geçecektir. Onu kültürel ve sportif faaliyetlere yönlendirerek ya da ona ev içinde farklı sorumluluklar vererek bu zamanı değerlendirebilirsiniz.
- Ekran süresini ders çalıştıktan veya ödev yaptıktan sonra kullanmasını sağlayın. İlk olarak telefonu ya da tableti eline alan çocuk sonrasında dersin başına oturmak istemeyecektir.

- Sosyal medya hesabının çocuğun kendi adıyla açılması önemlidir. Böylece sanal ortamdaki davranışlarının sorumluluklarını üstlenebilir.
- Çocuğun vakit geçirdiği ve uyuduğu odada teknolojik alet bulunmamasına özen gösterin. Bu aletlerin evdeki ortak alanlarda kullanılması, takip etmenizi kolaylaştıracaktır.
- Özellikle ergenlik dönemindeki gençler sosyal medya ve oyunları genellikle akranlarıyla bir araya gelme aracı olarak kullanırlar. Sanal ya da gerçek arkadaşlarına bu yolla ulaşırlar. Yüz yüze iletişim kurmanın insan olmanın bir gereği olduğunu özellikle vurgulamalı ve arkadaşlarıyla aynı fiziksel ortamı paylaşabileceği alanlar oluşturmalsınız.
- Ekran kullanımının günün hangi saati olacağını ve ne kadar süreceğini belirlemelisiniz.

Çocuklar teknoloji başında ne kadar vakit geçirmeli?

- **0-3 yaş:** Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır.
- **3-6 yaş:** Günlük 20-30 dakika
- **6-9 yaş:** Günlük 40-50 dakika
- **9-12 yaş:** Günlük 60-70 dakika
- **12+ yaş:** Günlük 120 dakika

Çocuğun ders yapmak ya da ödev araştırmak için ekran karşısında geçirdiği süre, yukarıda bahsedilen ekran süresine dahil değildir.

Kaynakça:

- Yay, M. 2019, Dijital Ebeveynlik.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı(TBM). Ebeveyn kitapçığı
- www.guvenliweb.org.tr