

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI

Hepimizin bildiği gibi çağımız teknoloji çağı, teknolojik aletler yaşamımızın her anında, her alanında bizimle. Teknolojinin kolaylıklarından yararlanarak, ancak bağımlısı olmadan kendimiz için faydalı olmasını sağlamak bizim elimizde.

Her davranışımızı izleyen çocuklarımız, teknoloji kullanımı konusunda da bizleri gözlemler ve benzer davranışları sergiler. Bu nedenle önce kendimizi bu konuda değiştirmeliyiz. Her boş anımızda elimize telefon alırsak, evde sürekli televizyon açık olursa, elbette çocuk da bu görüntülere maruz kalır.



Ekran Maruziyetinin Çocuklara Zararları Nelerdir?

Bir röportajında Psikiyatri Profesörü Dr. Nevzat Tarhan:

"Teknolojinin bilinçsiz kullanımı çocuğu sosyal izolasyona götürüyor. Tek yönlü öğrenme yapıyor. Öğrenilmiş otizmin ilk belirtisi gecikmiş konuşmadır ve bu durum klip sendromu diye geçiyor. Klip sendromunda çocuk tek yönlü mesaja maruz kalıyor. Çocuk herhangi bir çaba göstermiyor. Kafa yorma ve öğrenme yok. Çocuk kendini oraya kaptırıyor. Beyni sadece görsel algı alıyor. Çocuk sözcük üretme ihtiyacı hissetmediği için beynin o bölgesi köreliyor." diyor.

Bilimsel çalışmalar gösteriyor ki; erken yaşta ekrana maruz kalmak, çocuğun her alandaki gelişimine, dil ve konuşma becerilerine ciddi anlamda zarar veriyor. Doğuştan otistik olmayan çocuklarda otistik özellikler görülmeye dahi başlayabiliyor. Ayrıca şiddet eğilimine, empati yoksunluğuna, gerçek dünyadan kopuşa, gerçek etkinliklerden çabuk sıkılmaya, dikkat dağınıklığına, dürtüselliğe, hayatta başka şeylerden keyif alamamaya, iletişim becerilerinde zayıflığa ve arkadaş edinememeye, en nihayetinde de bağımlılığa neden olabiliyor.

Anne Baba Olarak Neler Yapabilirsiniz?

1. Her konuda olduğu gibi bu konuda da en önemli sorumluluğumuz öncelikle doğru **rol model** olmaktır.

2. Teknolojik aletler oyuncak değildir; çocukların **gerçek oyuna ve kendisiyle konuşan birine** ihtiyacı vardır. Çocukların da tüm insanlar gibi anlaşılacak, sosyalleşmek, sevmek, takdir edilmek, değer verilmek ve ait olmak gibi duygusal ihtiyaçları; diğer insanlara temas etmek, oynamak, eğlenmek gibi sosyal ihtiyaçları vardır. Anne babaları olarak bu ihtiyaçlarına özen göstermelisiniz.



3. Bilimsel çalışmalar, "üç yaşa kadar sıfır ekran" diyor ve sonrasında süre ve içeriği kontrol etmemizi söylüyor. Üç- altı yaş arası günlük toplam yarım saati geçmeyen bir kullanım öneriliyor.

4. Çocukların zamanlarını verimli ve keyifli geçirmeleri için rehberlik etmek anne babalık görevlerindedir, çocuklarınızı ilgisine ve yeteneğine uygun **spor ve sanat** dallarına yönlendirebilirsiniz.

Canı sıkılabilir bazen de. Sıkılmak o kadar kötü değil, aksine yaratıcılığı teşvik eder. Boş kalabilir, böylelikle kendiyi kalabilmeyi de öğrenmiş olur.

5. Şimdiye kadar ekrana çok maruz kaldıysa da telafisi var, beraber onarabiliriz. Örneğin, web sitemizdeki **Eğlence Kavanozu** etkinliğini incelemenizi ve evinizde uygulamanızı öneririm.

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisimiz yanınızdadır. İhtiyaç duyduğunuzda destek alabilirsiniz.



Ezgi SÖYÜK
Psk Dan ve Reh Öğrt