

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI

Hepimizin bildiği gibi çağımız teknoloji çağı, teknolojik aletler yaşamımızın her alanında, 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 anlaşılma, sosyalleşme, sevilme, 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 SIFIR EKİRAN**” diyor ve sonrasında süre ve içeriği kontrol etmemizi söylüyor. **Üç- altı yaş arası günlük toplam bir saati geçmeyen** bir kullanım öneriliyor.

4. Çocukların zamanlarını verimli ve keyifli geçirmeleri için rehberlik etmek anne babalık görevlerindedir, çocuklarımızı ilgisine ve yeteneğine uygun **spor ve sanat** dallarına yönlendirebilirsiniz. Canı da sıkılabilir bazen. Sıkılmak yaratıcılığı teşvik eder. Çocuklar arada boş kalabilir, böylelikle kendiyile kalabilmeyi de öğrenmiş olur.

5. Şimdiye kadar ekrana çok maruz kaldıysa da telafisi var, beraber onarabiliriz. Örneđin aşağıdaki **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

EĞLENCE KAVANOZU

Teknolojik alet kullanımına alternatif sunulmadığı takdirde çocuğunuz olumsuz davranışlar gösterebilir veya sıkıldıklarını söyleyebilir. Aşağıda yer alan tabloya çocuğunuzun sıkıldığında yapabileceklerini maddeler halinde yazınız. Daha sonra her maddeyi keserek katlayınız. Boş bir kavanoza tüm kâğıtları yerleştiriniz. Çocuğunuz sıkıldığında kavanozdan bir kâğıt çekerek sıkıntısını giderecek etkinliği yapmasını sağlayabilirsiniz.

1. Sevdiğin şarkıyı aç ve dans et
2. Ailene yardım et
3. Beş tane hayvanın taklidini yapmayı öğren
4. Beş tane rengin İngilizcesini öğren (örnek: kırmızı:red-mavi:blue-sarı:yellow)
5. Evdeki çiçeklerin bakımını yap (su verilebilir, büyük yapraklıların tozu alınabilir vb.)
6. Kıyafetlerini düzenle (giymediğin kıyafetleri ayır, kıyafetlerini katla vb.)
7. Oyuncaklarını düzenle (kullanmadıklarını ayır, tamir edilmesi gerekenleri ayır vb.)
8. Kitaplarını düzenle (kullanmadıklarını ayır, tamir edilmesi gerekenleri ayır vb.)
9. Bir oyun tasarla
10. Resim yap
11. Dışarı çık
12. Camdan bulutları izle, bulutların şekillerini nesnelere benzetmeye çalış
13...
14...
15...
16...
17...