



## Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı

**Teknoloji** her yaşta insan için oldukça cezbedici, hayat kolaylaştırıcı ve bilinçli kullanıldığında oldukça faydalı olan bir alan. Özellikle salgın sırasındaki bu süreçte teknoloji sayesinde hayatımız kolaylaştırdı diyebiliriz.

Hem yetişkinler hem çocuklar için bilgiye kolay ulaşma, eğitim, eğlence, sosyal ihtiyaçların karşılanması açısından oldukça faydalı oldu. Çocuklarımız uzaktan ve online eğitimler alabilmek için teknolojiden yararlandılar ve böylece eğitimden kopmamış oldular. Eğitici çizgi filmler, bilgisayar oyunları, internetteki farklı eğitim ve eğlence etkinlikleri çocukların gelişimlerini destekledi.

Teknolojinin günlük hayatın sıradan bir parçası haline gelmesiyle, günümüz çocukları adeta dijital cihazlarla kuşatılmış bir çevrede büyümeye başlamış ve teknoloji hakkında neredeyse ebeveynlerinden çok daha fazla şey bilir hale gelmiştir. Bu durum çocuklara teknolojinin nimetlerinden faydalanma imkânı sunmakla birlikte, yaşları itibarıyla bazı ciddi risk ve dezavantajlar taşımaktadır.

### ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

İnternette geçirilen sürenin kontrol edilmemesi, internetten uzak kalındığında patolojik rahatsızlıklara neden olan bağımlılığa **cocuklarda teknoloji bağımlılığı** denir.

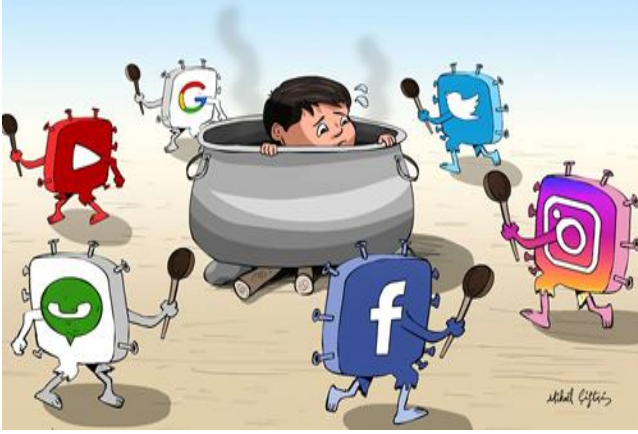
Çocuklarda **teknoloji bağımlılığında** yaşa göre farklı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı da küçük yaşta bu şekilde alışkanlıklarla ortaya çıkabilmektedir.

Özellikle çocuklarda teknoloji bağımlılığı, 0-3 yaş döneminde yoğun televizyon, tablet ya da bilgisayar ekranı izlemiş bir çocukta;



- ✚ Dil ve konuşma becerilerinde gerilik meydana gelebilir,
- ✚ Çocuk her seslendiğinde dönüp bakmayabilir.
- ✚ Çocuk büyüdükçe dikkat eksikliği, öfkesini kontrol etmekte zorlanma meydana gelebilir.
- ✚ Çocuğun ailesi ve arkadaşları ile ilişkisini olumsuz etkileyebilir
- ✚ Yemek yeme ve uyku problemleri görülebilir
- ✚ Uzun süre teknoloji kullanımından dolayı fiziksel ve psikolojik sorunlar oluşabilir
- ✚ Sorumluluklarını aksatma, derslerinde başarısızlık, ödev yapmak istememe, yazı yazmaktan sıkılmavb. durumlar oluşabilir
- ✚ Teknoloji kullanımı sınırlandırıldığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir
- ✚ Ergenlik döneminde içe kapanma, teknoloji dışı etkinliklere katılmak istememe, aile ve arkadaşlıklarında bozulma, akademik faaliyetlerde aksama görülebilmektedir.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR !!!



### SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN SORUNLAR

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

### PSİKOLOJİK SORUNLAR

- \*Saldırganlık
- \*Korku, kaygı
- \*Takıntılar
- \*konsantrasyon bozuklukları
- \*Sağlıksız beslenme
- \*Kötü alışkanlıklar
- \*Gerçek dışı düşüncelere sahip olma
- \*Bilinçsiz tüketici olma



### FİZİKSEL SORUNLAR

- Gözlerde yanma, görme bozuklukları
- Boyunda ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik.
- Kas ve eklem problemleri.
- Obezite riski
- Radyasyon alımı.



# AİLELER NELERE DİKKAT ETMELİ?

Teknoloji bağımlılığının oluşmasında ailenin tutumu çok belirleyici olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı alınacak bazı tedbirlerle önlenabilir.

## **Çocuklar 0-2 yaş döneminde teknolojiden uzak tutulmalı**

Çocukların duygusal ve motor becerilerinin yavaşlamasına sebebiyet verdiği için 2 yaşından küçük çocukların teknolojiden faydalanması, internet veya televizyon gibi aygıtları kullanması uygun değildir. Bu yaştan itibaren sürelerle uygun bir şekilde, daha çok eğitici amaçlı kullanılması daha doğru olacaktır.

**Çocuklar nörobiyolojik olarak bağımlılıklara daha yatkın olduklarından dolayı, teknoloji ile ilişkisi ne kadar geç olursa o kadar sağlıklı olacaktır.** Çocuğunuz ne kadar küçükse beyni elektromanyetik dalgalardan o kadar çok etkilenmekte teknolojinin olumsuz sonuçlarını daha erken yaşta yaşaması kaçınılmaz olmaktadır.

## **Sınırlama ve denetleme getirilmeli.**

Çocukların kontrolsüz ve uzun süre tv izlemesine, telefon, tablet kullanmasına izin verilmemelidir. Bu cihazlar bağımlılığa yol açmadan dengeli kullanımı sağlanmalıdır. Örneğin haftalık bir çizelge hazırlanmalı, hangi saatlerde internete gireceği, eğitim, oyun ,tv zamanları ayarlanmalıdır

Ekran başında geçirdiği sürenin sadece eğitim amaçlı olması ve kalan zamanlarını ilgi ve yetenekleri doğrultusunda farklı oyun ve etkinliklerle geçirmesi sağlanmalıdır. Bu şekilde bir düzenleme yapılırsa cihaz çocuğun elinden tamamen alınmış olmaz böylece vereceği tepki önlenir hem de teknolojiyi bilinçli kullanmayı öğrenmiş olur

Ailelerin teknoloji kullanımını çocuğun yaşına göre hem süre hem de içerik bakımından denetlemeleri gerekir. Çocuğun hangi sanal ortamlarda bulunduğunu, seyrettiği içeriğin yaşına uygun olup olmadığını kontrol edebilmelidir

Denetim ve sınırlama getirebilmek için **küçük çocukların telefon ve bilgisayar kullanımı ailelerin yanında ortak alanda olmalıdır.**

Denetim yaparken yasaklayıcı, yargılayıcı, sert bir tutum yerine anlayışlı, makul bir tutum benimsenmelidir.

## **Aileler çocuklarının teknoloji kullanımına süre kısıtlaması getirmeli ve uygulamalıdır.**

2 yaşını aşkın okul öncesi yaş grubu çocukların günde 30 dakika, ilköğretim çağındaki gençlerin ilk 4 yılında günde 45 dakika, ilköğretim çağındaki gençlerin son 4 yılında günde 1 saat, lise çağındaki gençlerin ise günde 2 saat internet kullanması uygundur.

\* Bu süreler evde kalma sürecinde esnetilebilir fakat fazla aşılmamasına özen gösterilmelidir.



**Okul Öncesi**  
günde **30 dakika**



**İlkokul**  
günde **45 dakika**



**Ortaokul**  
günde **1 saat**



**Lise Çağında**  
günde **2 saat**

## **Koyulan sınırlar ve kuralları tutarlı bir şekilde uygulanmalı**

Çocuğunuzun teknoloji bağımlısı olmasını istemiyorsanız öncelikle sınırlar koyup ardından bu sınırları ve kuralları kararlı bir şekilde uygulamalısınız. Çocuğunuz, kuralları esnettiğinizi ve tutarlı olmadığınızı fark ettiğinde artık sizi ciddiye almayan ve söylediklerinizi umursamayan bir çocuk haline gelecektir.

## **Teknolojik ürünleri ödül ve ceza yöntemi olarak kullanılmamalı**

Ebeveynlerin yaptığı en büyük hatalardan biri de teknolojiyi ödül ya da ceza olarak kullanmak.

*“Ödevini yaparsan tablet oynayabilirsin”*

*“Odanı toplarsan sana telefon veririm”*

*“Sınavda başarılı olursan sana telefon alacağım”*

*“Uslu durmazsan tablet oynayamazsın.”*

*“Ders çalışmazsan telefonunu elinden alırım”*

Bu gibi söylemler çocuğunuzda kalıcı bir davranış değişikliği oluşturmayacağı gibi çocuğun teknolojik aletlere fazla anlam ve değer yüklemesine sebep olur.

Yaptırmak istediğiniz davranışların karşılığında ödül olarak telefon, tablet vermek ya da istemediğiniz şekilde davrandığında cezalandırmak için telefon, tablet vb. vermemek, çocuğa teknolojiyi bir “nimet” gibigöstermekten başka bir şey değildir.

Bu şekilde davranıldığında çocuklar teknolojik aletlerin hayatlarında çok önemli bir yere sahip olduğunu ve çok değerli olduğunu düşünebilirler. Oysa ki yapılması gereken teknolojiyi sadece ihtiyaç olduğu zamanlarda kullanılan cihazlar gibi göstermek, hayatımızda çok yer kaplamasına izin vermemek olmalıdır

## **Teknolojik araçlar çocuk bakıcısı gibi kullanılmamalıdır.**

Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak hatta oyalamak için asla kullanmayın. Bazen aileler rahat edebilmek, dinlenebilmek için de bu yola başvurabiliyorlar. Rahat ettiğiniz günler çocuklarınız bağımlı olursa çok rahatsız edici günlere dönüşebilir. O yüzden çocuklarınıza telefon, tablet vb. verirken iyi düşünün. Çocuklara yemek yedirebilmek ve susturabilmek, kontrol altına almak için teknolojik alet verilmesi çocukta zamanla o alete karşı bir bağımlılık oluşmasına sebep olabiliyor.

## **Yetişkinler çocuklarına iyi model olmalılar**

Ebeveynler öncelikle kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmelidir.



Anne ve babasını sürekli teknoloji başında gören bir çocukta da bu tarz bir problemin oluşması çok yüksektir.

Unutulmamalıdır ki çocuklar öncelikle kendi anne babalarını örnek alırlar.

## **Çocuklarınıza teknoloji dışında farklı alternatifler sunulmalı**

Haftanın belirli saatlerini veya günlerini *teknolojisiz geçirilen zamanlar* olarak değerlendirin. Belirlediğiniz teknolojisiz zamanı cazip hale getirmeye çalışın. Çocuğunuzun elinden zevk aldığı teknolojik cihazı alırken yerine cazip gelecek etkinlikler koymak gerekir. Aksi takdirde sıkılp tekrar telefon ya da televizyona yönelecektir.

Tüm teknolojik cihazları bırakıp çocuğunuzla farklı etkinlikler yapın yad a ona kendisinin yapabileceği etkinlikler önerin. Çocuğunuzun sevdiği sanat, bilim ya da spor alanlarında etkinlikler yapması için teşvik edin. Böylece hem çocuğunuza teknolojinin yerini doldurabileceği alternatiflerin olduğunu öğretmiş hem de çocuğunuzun yetenek ve ilgilerini keşfetmesine fırsat sunmuş olacaksınız.

## **Bugünlerin çocuklarla ortak aktiviteler yapmak için iyi bir fırsat olduğunu unutmayın**

Çocuklarınızla etkili iletişim kurmak için zaman ayırmak, yemek yerken teknolojik cihazları kullanmamak ve çeşitli oyunlar oynamak, ailece kaliteli zaman geçirmek çocuklarınıza ve size iyi gelecektir.

## **ÇOCUKLARIMIZI KORUMAK İÇİN**

- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Çocuğun kontrolsüz bir şekilde internette uzun süre vakit geçirmesine izin vermeyin.
- Teknolojik alet kullanımını yaklaşımınızla çocuğunuza iyi örnek olmaya çalışın
- Çocuğunuzun sanal ortamda izleyebilecek kadar teknolojiyi takip edin.
- Çocuğunuzun oynadığı film ya da oyunları kontrol edin
- İnternet paketinizin güvenli olmasına özen gösterin
- Teknolojik ürünleri çocuğunuza ödül ve ceza yöntemi olarak kullanmayın
- Çocuğunuzun sevdiği sanat, bilim ya da spor alanlarında etkinlikler yapması için teşvik edin
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- Yemek esnasında teknolojik cihazların olmasını engelleyin.
- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.***

*Teknolojiyi bilinçli kullanın. Sağlıklı kalın.*

Aralık 2023

Hatice YILDIRIM AKCA

