

# ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMASINI İSTEMİYORSANIZ LÜTFEN OKUYUNUZ!

## SAYIN VELİ;

Teknoloji günümüzde hepimizin hayatında önemli bir yere sahip, hayatımızı kolaylaştıran, zamandan tasarruf etmemizi sağlayan ve kuşkusuz sayısız faydaları olan bir unsurdur. Teknolojiye erişim her geçen gün daha kolay olmakta, teknolojiyi kullanma isteği, keşfetme arzusu giderek artmakta, bütün bunların sonucu olarak da teknoloji hayatımızda gün geçtikçe daha çok yer kaplamaktadır.

Çocuklarımızın merak, keşfetme isteği ve teknolojiye olan ilgi ve yatkınlıkları günümüzde yadsınamaz bir gerçektir. Özellikle Televizyon, Cep Telefonu, Tablet, Bilgisayar ve Oyun Konsolları gibi teknolojik ürünler hemen hemen hepimizin evlerinde mevcuttur ve çocuklarımızın bunlara erişimi oldukça kolay olmaktadır. Çocuklarımız evde, okulda, sokakta kısacası hayatın her alanında teknolojiyle iç içe yaşamakta, bunun sonucu olarak da bir takım tehlike ve risklerle karşı karşıya kalmaktadırlar.

Bu yazımda çocuklarımızın TEKNOLOJİ BAĞIMLISI olamamaları için Anne-Babaların yapması/yapmaması gerekenler ve dikkat etmesi gereken hususları ele alacağım.

## **BAĞIMLILIK NEDİR?**

**BAĞIMLILIK;** İnsanın bir şeye bağımlı olması, onuz yaşayamaması, onuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır. Kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel olarak ikiye ayrılır, Teknoloji bağımlılığı eylemsel bağımlılıktır.

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI;** Teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. Oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar-internet bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı teknoloji bağımlılıklarındandır.

## **ÇOCUKLAR NASIL TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLURLAR?**

Hiç şüphesiz çocuklar bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Aşağıda verilen adımlar, bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması
- Teknolojinin okul, aile, bireysel temizlik gibi sorumluluklarını yerine getirmesinin önüne geçmesi

## **ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLARSINIZ?**

Örneğin çocuğunuz devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyor, Oyun oynamadığı zamanlarda akli hep oyunlarında kalıyor, Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa, ekran (bilgisayar, tablet, telefon veya televizyon) başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa, bilgisayar, tablet, telefon veya televizyon yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesiyle arası bozuluyorsa, Yemeklerini bile ekran (bilgisayar, tablet, telefon veya televizyon) karşısında yemek istiyorsa çocuğunuz teknoloji bağımlısıdır.

## ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİLER?

Pedagoji Derneği çocukların bir gün içinde bilgisayar, tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere ekran başında geçirmeleri gereken en fazla süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 yaş arası	Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdırlar.
3-6 yaş arası	Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.
6-9 yaş arası	Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.
9-12 yaş arası	Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.
12 yaşından sonra	Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

### ▪ ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ BAĞIMLISINI OLMASINI NASIL ENGELLERSİNİZ?

- İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyredirken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
- Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için “Sence bu programı yapanlar sana ne aldırmaq istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin “Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?” vb.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.
- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.
- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir **zaman sınırlaması** getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.
- Televizyon, bilgisayar vb. **araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.**
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa **yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.**

- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını **disiplin aracı hâline getirmeyin**. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.
- Çocuğunuzu yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- Çocuğunuza sosyal medyada **kişisel bilgilerini paylaşmaması** gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.
- Çocukları çevrimiçi ortamda korumanın yollarından birisi de ebeveyn denetim araçlarıdır. Kullandığınız internet servis sağlayıcınızdan güvenli internet erişimi talep edebilir, bu sayede çocuklarınızın istenmeyen içeriklere ulaşımını engelleyebilirsiniz.

**Mustafa ŞAHİN**  
**Psikolojik Danışman**  
**Tandoğan Şehit Celalettin İbiş İlkokulu**