

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Günümüzün göz ardı edilemez gerçeği; teknolojinin çocuklar üzerindeki olumlu olduğu kadar olumsuz yöndeki etkileridir. Çocukların bilgisayar, televizyon, ipad ve telefonlarla fazla zaman geçirmeleri sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz yönde etkilemekle beraber iletişimden ve ikili ilişkilerden uzak kalınmasından ötürü sosyalleşmede sorunlara sebep olmaktadır.

Bilgisayar, internet ya da televizyon gibi araçlar, okul öncesi dönemde amaç değil, çocuğun gelişimi ve eğitimi konusunda araç olmalıdır. Unutulmamalıdır ki; bilgisayarlar, hiçbir zaman bir eğitimcinin ya da bir eğitim ortamının yerini tutmaz.

Bilgisayar, tablet ya da televizyonun sanıldığı gibi yalnızca olumsuz yanları yoktur. Buralarda izlenen programlar, videolar ve kullanılan programlar sayesinde çocuklar okul öncesi dönemde renkleri, sayıları ve bir çok kavramı öğrenip, özgüvenlerinin gelişmesine destek sağlayabilirler. Bunun yanı sıra, problem çözme yetisinin gelişmesi, hızlı karar verme ve el-göz koordinasyonu gelişimi konusunda faydalı olabilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre, şiddet içerikli görüntüler izleyen çocukların bunları hayatın bir parçası olarak algılayıp normalleştirdiği görülmüştür. Aynı zamanda çocukta korku davranışlarının arttığı gözlemlenmiştir.

Teknoloji bağımlılığının obeziteyi de körüklediği bilinen gerçekler arasındadır. Unutulmamalıdır ki büyüme ve gelişim çağında olan çocuğun ihtiyacı olan şey koşup, oynamak, konuşmak ve iletişime geçmektir. Sosyalleşme ve serbest oyunların çocuğun empati kurma yetisini ve hayal gücünü geliştirdiği bilinmektedir. Ne yazık ki teknoloji bu gelişime ket vurmakta, çocukları ekran başına kilitlemektedir.

Yapılan araştırmalar, bilgisayarların okumayı öğrenmede ve ucu açık tartışmalara girebilmede çocuklara katkı sağlamadığını göstermektedir. Okuma ve iletişim becerilerinin gelişmesinde bilinen en etkili yöntem birebir ilişkidir.

Televizyon ve internet bağımlılığı aynı zamanda duruş, oturuş ve iskelet bozukluğuna sebep olmakla beraber içe kapanıklık, özgüven eksikliği gibi etkilere sebep olmaktadır.

Çocuğu teknoloji ve televizyon kullanımını konusunda bilinçlendirmek için yapılacaklar;

Yapacağınız çok önemli bir işiniz dahi olsa onu oyalamak için yardımı televizyon ve bilgisayarlardan almayın. Etrafı dağıtacak dahi olsalar onları faydalanabilecekleri faaliyetlere yönlendirin.

Yalnızca çocuğun izlemesine koyulacak kural yerine tüm aileyi bilinçlendirin. Devamlı açık olan bir televizyon ailedeki birebir ilişkilere engel olacaktır.

Çocuğun televizyon izleyeceği saatlere, ve programlara siz karar verin.

Çocuğunuzun televizyon karşısında bulunduğu sürede yanında bulunmaya özen gösterin. Bu bilinçli ve eleştirebilen, farklı bakış açılarıyla olaylara bakabilen bir izleyici olmasını sağlayacaktır. Bunun dışında izlediğiniz sahneler konusunda onu bilinçlendirmeye özen gösterin. Örneğin; kavga eden insanlar gördüğünüzde onların aslında rol yaptığını, şuanda gerçek hayatta olmadıklarını söyleyin. Böylece gerçekte kurguyu ayırmayı öğrenecek, gördüklerini uygulamaya çalışmayacaktır.

Bilgisayar oynamasına izin veriyorsanız ona yaptığı şey hakkında sorular sorun. Örneğin, "Oynadığın nedir?", "Nasıl oynanıyor?", "Oyundaki amaç ne?", "Buraya geldiğinde ne oluyor?", "Bu karakter ne yapmaya çalışıyor?". Bu tarz sorular oyunu körü körüne oynayıp andan kopmasındansa, ekranda gördükleri ve yaptıkları konusunda düşünmeye teşvik edecektir.

Bilgisayarı ve tableti, çocuğunuza paylaşmayı ve sıra beklemeyi öğretecek bir araç olarak kullanın.

En önemlisi ise; onu tabletle oyalamak yerine ailece keyifli zaman geçirmeyi deneyin. Böylelikle hem geçirilen zamanın kalitesi hem de aranızdaki ilişki ve iletişim artacaktır.

