

ÇOCUK VE TEKNOLOJİ

Çocukların teknolojiye olan ilgileri dendiğinde aklımıza bilgisayar, internet, telefon ve en yaygın olarak televizyon gelmektedir. Teknolojinin olumlu yanları olduğu kadar olumsuz yanları da elbette vardır. Çocuk ve ergenlerin internet, bilgisayar ve televizyon karşısında uzun zaman geçirmeleri sosyal, duygusal ve fiziksel açıdan sorunlar doğurmaktadır. Özellikle iletişim kurmalarına engel olması açısından çocukların sosyalleşmesini engellemektedir.



Televizyonun Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Televizyonda şiddet görüntülerini izleyen çocukların, bunları hayatın çok normal ve kabul edilebilir bir parçası olarak algıladıkları belirtilmiştir. Birçok araştırma, şiddet mesajları ile dolu filmlerin çocuklarda korku davranışında artışa neden olduğunu göstermiştir. Ayrıca saldırganlık ve şiddete karşı duyarsızlaşma gibi olumsuz etkileri de bilinmektedir. Yine yapılan araştırmalar aşırı teknoloji bağımlılığının **obeziteyi** körüklediğini, hastalıklara zemin hazırladığını ortaya koymuştur.

Yeryüzündeki milyonlarca insanın eğitimi düşünüldüğünde, Televizyon tartışmasız bir eğitim aracı aynı zamanda. Çocuklarımıza sosyal bazı davranışları, paylaşmayı, uzlaşmayı öğreten pek çok eğitici programın varlığını yok sayamayız. Zaten uzmanlara göre önemli olan da çocuklarımıza televizyon seyrettirmemek değil, onları doğru ve uygun programları seyretmeleri için yönlendirmek. Uzmanlar, televizyonun tuzağına düşmemek için uyulması gereken kuralları ise şöyle sıralıyor:

1. Akşamları eve gelir gelmez televizyonu açmayın: "Çamaşır, bulaşık, yemek gibi yapılması gereken birçok tatsız işin altında boğuluyor olsanız bile, çocuğunuzu siz bunlarla meşgulken televizyondan başka bir uğraşla ilgilenmesi için yönlendirin. Televizyonun önünde sakin oturmaktansa, bırakın daha fazla kirlenen ya da dağıtan diğer aktivitelerle ilgilenin."

2. Eve birçok televizyon yerleştirmeyin: "Yatak odasına televizyon koymak, kendi kendinize kurduğunuz bir tuzak olacaktır. Yatakta televizyon seyretmek çok konforludur, fakat en ufak bir yorgunlukta bir elde kumanda diğer elde abur cubur yiyeceklerle son derece Sağlıksız bir yaşam şekli edinmenize neden olur. Yemek esnasında televizyonun açık olması ise ailedeki tüm iletişimi kesmenin en emin yoludur!"

3. Çocuğunuzun televizyonu tek başına açmasına, ne var ne yok bakmasına ve kanal değiştirmesine izin vermeyin: "Çocuğunuzun televizyon seyredip seyretmemesine, programın ya da çizgi filmin ona uygun olup olmadığına siz karar verin. Küçük yaşlarda konsantrasyonu bozma kaynağı olan zapping yapmaktan kaçının.

4. Çocuğunuzu uzun bir süre televizyon karşısında yalnız bırakmayın: "Tam tersine, bilinçli ve eleştiren bir televizyon izleyicisine yavaş yavaş dönüşmesini ona öğretmek için yanında kalmaya çalışın. 6-7 yaşına doğru onun çizgi filmlerden başka şeyler izlemesine izin verdiğinizde bazı temel bilgileri açıklayın. Örneğin, ona filmle gerçeği ayırt etmesini öğretin; 'Birbirleriyle kavga edenler aslında rol yapıyor', 'Bütün bunlar aslında sana akşamları okuduğum masallar gibi gerçek olmayan şeyler, örneğin gördüğün bu kan aslında ketçap' gibi."

İnternet

Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından biri olan bilgisayarlar ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün bilgilenme, işlem yürütme, haberleşme, eğitim ve eğlence fonksiyonlarıyla hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.



İnternetin, öğrencilerin eğitiminde büyük yararları olduğu bir gerçektir. Özellikle ödev yaparken, yeni bir konunun araştırmasını yaparken büyük kolaylıklar getirmektedir. İnternet sayesinde çocuklar, elektronik posta ve sohbet odaları aracılığıyla yeni dostluklar kurmakta, web sitelerinde gezinerek yeni bilgiler edinebilmekte, okul projelerine yeni materyaller bulabilmektedir.

Yararı ve çekiciliği bu kadar açık olan internet, aynı zamanda çocuk yönünden bir takım olumsuzlukları, hatta tehlikeleri de beraberinde getirmektedir.

1) Fiziksel Etkiler:

Fiziksel etkiler dediğimizde, doğrudan sağlığı tehdit eden problemleri anlıyoruz. Yetişkinler için bile potansiyel olan bu etkiler, gelişmekte olan çocuklar için çok daha büyük risk içerebilir. Üstelik çocuklar, direkt olarak bir değerlendirme yapamayacakları için, anne-babaların iyi gözlemler yapması çok önem kazanmaktadır.

Gelişmekte olan çocuklar için 4 potansiyel fiziksel risk vardır: a) Görme sorunları b) Duruş ve iskelet sorunları c) Radyasyon riski d) Daha az hareketten kaynaklanan fiziksel problemler .

2) Psikolojik Etkiler:

İnternetin çekiciliğine kapılıp, zamanın çoğunu bilgisayar önünde geçiren çocuklarda bir süre sonra “internet bağımlılığı” oluşmaktadır.

İnternet bağımlılığı, TV bağımlılığı, kumar bağımlılığı, aşırı yemek yeme gibi davranışsal bir bağımlılıktır. Buna bir tür “teknolojik bağımlılık” da diyebiliriz. Teknolojik bağımlılıklar, pasif (TV bağımlılığı) ya da aktif (Bilgisayar bağımlılığı) olarak ikiye ayrılmaktadır.

Bağımlılıkta başlangıçta “biraz” olan oran, farkına varmaksızın “çok” haline gelebilmektedir. Bazı çocuklar, bilgisayar bağımlılığına ve bunun olumsuz uzantılarına, diğer çocuklara oranla daha yatkındır. Doğal olarak bu çocuklar sanal yaşamın çekiciliğini de en güçlü hisseden çocuklardır. Onlar için herhangi bir süre bile çok fazla olabilir.

Tehlike Sinyalleri :

- 1- Bilgisayarda giderek daha çok zaman harcama,
- 2- İçe kapanma, göz temasının kesilmesi,
- 3- Daha çok ve sık bağlantıya geçme isteği,
- 4- Toplumsal yaşamdan yaşlılardan çekilme, yetişkinlerle sorunların olması,
- 5- Yinelemeli beden hareketleri (ileri geri sallanma, parmakları gereksiz yere oynatma, dönme) ya da kendi kendine konuşma,
- 6- Yoksunluk belirtileri (bağlantı engellendiğinde titreme, aşırı sinirlilik ve hayal kurma)
- 7- Yaşıt ilişkilerden kopma ve bedensel ağırlıkta artış ve hareketsizlik.

3) Sosyal Etkiler:

İlk başta internetin, karşılıklı etkileşime de olanak tanıdığını belirtmiştik. Bu sanal dünyadaki ilişkilerle, gerçek ilişkiler arasındaki fark, çocuklar tarafından tam olarak ayrımlaştırılamamaktadır. Fiziksel kimliklerini ortaya koymaksızın, sohbet odalarında dolaşmanın tehlikesi, ileri yıllarda gerçek sosyal hayattan çekilme davranışları ile kendini gösterebilecektir.

Gerçekte çok içe dönük biri internetle kendine güven duygusunu destekleyecek arkadaşlar edinebilir. Uzun süre internette online oyun oynayan çocukların gerçek hayatta arkadaş edinme sıkıntısı çektiği yapılan araştırmalarla saptanmıştır. Bir araştırmada web gezintilerinde, çocukların kendilerini nasıl hissettikleri sorulduğunda cevap en çok “yalnız” olmuştur. Bu yalnız çocuklar, giderek toplumda iletişim kurmakta zorlanmakta, topluma karşı olumsuz duygu ve düşünceler beslemeye başlamaktadır. Ayrıca yine bir araştırmada, aşırı internet kullanan çocukların daha az kitap okudukları saptanmıştır.



İnternet konusunda yapılan araştırmalardan çarpıcı örnekler řu şekilde sıralanabilir.

Anne babalar %62 oranında çocuklarının hangi sitelerde dolaştıklarını bilmemektedirler. Çocuklara hangi sitelere girdikleri sorulduğunda %44'ü oranında uygun olmayan içerikli sitelere, %14'ü bomba imalatı sitelerine, %12'si nereden silah alabilecekleri bilgisini içeren sitelere girdiklerini belirtmişlerdir. %43'ü ailesinin internet konusunda bir kural koymadığını, %31'i ailesinin kuralları takip ettiğini, %26'sı ise kurallara rağmen istediklerini yaptıklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak;

Ebeveynler bu teknolojik devrim karşısında güç mücadelesine girmeden galip çıkmayı bilmelidirler. Bu da ancak kararlı ve tutarlı davranmakla mümkündür. Her zaman kontrol ebeveynde olmalıdır. Teknolojinin kullanım süresi konusunda sınır çizilmeli ve mutlaka uyulmalıdır.



Kaynakça:

- 1- Popüler Psikiyatri (Ocak-Şubat 2013)
- 2- Dilek BOZKURT-Rehberlik Servisleri Buluşması Konferansı

Uzm. Psikolog Didem EVRE

Üstün Dökmen Yaşam Boyu Gelişim ve Eğitim Akademisi
Rehberlik Koordinatörü

E.Nihan KÜLLÜK

&

Çağlar ŞAYAN

İstanbul Ataşehir Yönder Koleji
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi