



## FMV ÖZEL IŞIK İLK VE ORTAOKULU

### PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ BÜLTENİ

## ÇOCUK VE ERGENLERDE TEKNOLOJİ KULLANIMI

Günümüzün gelişen ve değişen ihtiyaçlarıyla artan teknoloji kullanımı, hayatımızı kolaylaştırmanın yanı sıra, kullanım alışkanlıkları, süresi, yaygınlığı, içeriği gibi konularla gerek çocuklar gerekse yetişkinler açısından fayda - zararı tartışılan bir kavram haline almıştır.

Teknoloji kullanımı; televizyon, telefon, tablet, bilgisayar oyunları, oyun konsolları, internet ve sosyal medyanın kullanımını kapsar. Bütün bunların insan hayatı üzerinde elbette sayısız faydaları vardır. Ancak teknolojinin bilinçsiz, denetimsiz kullanımı ile pek çok sorun da beraberinde gelir. Kontrolsüz kullanımın yarattığı bağımlılık, bağımlılığa bağlı yaşanan sosyal ve akademik hayattaki eksikler ve kötüye kullanımının getirdiği olumsuzluklar, bu sorunlardan bazılarıdır ve ebeveynleri sıklıkla çaresiz hissettirir.

Şimdi teknoloji kullanımının ne zaman bağımlılığa dönüştüğüne, kötü kullanımın ne olduğuna ve neler yapılabileceğine biraz daha yakından bakalım.

### Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Çocuk ya da genç, kullandığı teknolojik aleti,

- Söz verdiği kadar uzun süre kullanıyorsa
- Kullanımı engellendiğinde huzursuzluk yaşıyor, sinirleniyorsa



- Kullanmaya bağlı, okul, ödev vs. gibi günlük hayattaki sorumluluklarında aksamalar yaşıyorsa
- Yüz yüze iletişim yerine teknoloji ürünleri üzerinden iletişime geçmeyi tercih ediyorsa yani sanal hayat gerçek hayatın yerine geçmişse
- Teknolojik ürün başında geçirilen süre hakkında olduğundan daha az kullandığına dair yalan söyleyebiliyorsa
- Bir takım fiziksel sıkıntılar (baş, boyun ağrısı, göz yorgunluğu vs.) yaşamasına rağmen kullanmaya devam ediyorsa
- Oynanan oyunlarda elde edilen başarıları, gerçek hayatta başarı elde etmekten daha çok önemsiyorsa teknolojik bir bağımlılık söz konusu olabilir.

## **Aileler Olarak Teknolojik Bağımlılıkla Nasıl Başa Çıkabiliriz?**

- Aslında sadece teknolojik ürünlerin değil her türlü nesnenin gereğinden fazla kullanımında verebileceği zararları kabul ederek
- Çocuğun, kademeli olarak yavaş yavaş teknolojik ürün ile geçirilen zamanı azaltarak
- Azaltılan ya da bırakılan teknolojik ürün kullanımı yerine, o süreyi ilgi ve yeteneğe göre yeni bir uğraş (spor, hobi vs.) ile doldurarak
- Günlük / haftalık internet kullanma saati çizelgesi hazırlayarak (*Aşağıdaki tabloda Yeşilay'ın yaş gruplarına yönelik günlük internet kullanım süresi tavsiyesi yer almaktadır.*)
- Akran grupları ile yüz yüze görüşerek, sosyalleşmek için fırsatları değerlendirerek

- Anne babalar evde ilk model alınan kişiler olduğundan öncelikle kendi telefon ya da internet kullanım alışkanlıklarında bilinçli ve dikkatli hareket ederek çocuklarına yardımcı olabilirler.



## KontROLSÜZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ OKUL HAYATINA ETKİLERİ

Çocuk ve ergenlerin, kontrolsüz telefon, tablet veya interneti kullanması öncelikli olarak sosyalleşme becerilerini olumsuz etkiler. Çocuklar, gerçek sosyal ortamlarda arkadaşlık edinme ve grup içerisinde sorunlara çözüm odaklı yaklaşımda sorun yaşayabilirler. Sohbetleri kısır bir döngünün içinde sınırlı kalır.

Gelişimin en önemli dönemlerinde, oyunlara (özellikle şiddet içerikli) bağımlılık geliştirmek, çocuk ve gençlerin duygusal gelişimlerinde de kendini gösterir. Acıma, empati yapma, çözüm odaklı yaklaşabilme becerilerini olumsuz etkiler. Oyun gereği seri bir şekilde adam öldüren ve oyun olduğu için bundan zevk alan biri için gerçek hayattaki ilişkilerinde, örneğin arkadaşını herhangi bir sebeple incittiğinde, kendini kötü hissetmesi beklenemez. Bu durum çocuğun sosyal iklimini tahmin edildiğinden çok etkiler ve beraberinde arkadaşlar arasında yaşanan psikolojik ve fiziksel şiddete yol açabilir.



Bilgisayar oyunlarından ya da videolardan uzaklaşmayan bir öğrencinin derslerine ayıracağı zaman da kısıtlanacağından akademik olarak gerileme başlar. Aklı eve gidince tabletine kavuşacağında olan bir öğrencinin derslere ilgi göstermesi ve konsantre olması da zorlaşacaktır. Öğrenci, dikkatini toplaması ve sürdürmesi konusunda sık sık öğretmenlerden uyarı alabilir.

## Teknolojinin Kötüye Kullanımı

Maalesef son zamanlarda sık rastladığımız konulardan birisi de teknolojinin amacı doğrultusunda kullanılmaması. Dalga geçilme, argo veya küfürlü konuşma; çok sık mesaj atarak kişileri, grupları rahatsız etme;



dijital iletişim gruplarına dahil olmak için başkalarını zorlama, dahil olmayanları da dışlama ve izinsiz fotoğraf paylaşımı konusunda sorunlar yaşanabilir.

Dalga geçmek ve gruplardan dışlanmak gibi durumlar, öğrencilerin birbirlerine olumsuz duygular geliştirmesine sebep olur. Olumsuz duygular geliştiren çocuklar; birbirlerine yardım etmez, birbirleriyle empati kurmak için çabalamaz, birbirlerinin açıklarını arar ve kötü duruma düşmesini isterler. Hatta ileri boyutta sanal ortamda yaşadıkları olumsuz durumun karşılığını fiziksel olarak vermek isteyebilirler. Bu durum, öğrenciler arası huzursuzluk ve tartışmalara yol açacağından sınıf ve okul iklimini de olumsuz anlamda etkiler.

Bunların haricinde teknolojinin kontrolsüz kullanımına bağlı, izinsiz fotoğraf ya da başkasına ait bilgiler paylaşmak da en önem verilmesi gereken

konudur. Daha küçük yaşlardan çocuklara bu konunun ciddiyetini anlatmak ailelerin ve okulun en önemli görevlerindedir. İzinsiz bilgi ve fotoğraf kullanımı, ileri yaşlarda öğrencileri zor durumda bırakarak olayları hukuki boyuta taşıyabilir. Bu durumun önemi, teknolojik ürünlerle temas eden her birey ile yaşına uygun olarak mutlaka konuşulmalıdır.

## **Neler Yapılabilir?**

Ebeveynler,

- ✓ Güvenli teknoloji kullanımı konusunda bilgi sahibi olmalı ve filtreleme seçeneklerini etkin bir biçimde kullanıyor olmalıdırlar.
- ✓ Çocukların telefon ya da tabletlerini evin ortak alanlarında kullanmasını sağlayarak denetime daha açık hale getirilmelidirler.
- ✓ İzlenen videoların ve yapılan konuşmaların içerik takibini yapmalı, güncel oyunlar hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar.
- ✓ Çocuğun kimlerle yazıştığını ve sanal oyun gruplarında kimlerin olduğunu bilmeli ve takip etmelidirler.
- ✓ Satın alınan oyun ve yazılımların yaşa uygun içerikte olmasına dikkat ederek çocuklarını yönlendirmelidirler.

*Sizler aileler ve bizler eğitimciler olarak çocuk ve gençlerimizin kendi sorumluluklarını bilen, karşılaştığı zorluklar karşısında sorun çözebilen güçlü ve öz denetimli bireyler olarak yetişmelerini sağlamalıyız. Çocuklar, gelişimleri sırasında olumlu yönde desteklenmeye, zararlı davranış ve alışkanlıklar konusunda ise doğru yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar.*

*Zorluk yaşadığınızı düşündüğünüz, tüm çabalarınıza rağmen kendinizi çaresiz hissettiğiniz durumlarda bizlerin görüş, destek ve yönlendirmesine başvurabilirsiniz.*

**Kaynaklar:**

- Ünver, H. & Koç, Z. (2017) Siber Zorbalık ile Problemlı İnternet Kullanımı ve Riskli İnternet Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Türk Eđitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 117-140.
- [www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliđi](http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliđi)
- [www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)