

TEKNOLOJİK ARAÇLARIN DOĞRU KULLANIMI VE TEKNOLOJİ ÇAĞINDA ANNE BABA OLMAK

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte teknolojik araçların kullanımı günlük hayatımızda önemli bir yer tutmaya başladı. Teknolojik araçlar, çevrim içi program ve uygulamalar, çocukların gelişim düzeylerine uygun ve doğru bir biçimde kullanıldığı takdirde birtakım fırsatlar sunmaktadır. İnternet kullanımının ve çevrim içi oyunların sosyal ilişkilere ve zihinsel süreçlere zarar verdiği tezine karşılık pek çok araştırma aslında sanılanın aksine teknolojik araçların doğru kullanımının yaratıcılığı ve çok yönlü dikkati artırdığı, görsel bilgiyi çok hızlı bir biçimde alıp işlemede çocuklara yardımcı olduğu, görsel zekâyı geliştirebildiğini göstermektedir. Çocuk ve ergenlerin oynadıkları pek çok oyun strateji, planlama ve problem çözme becerilerinin gelişimine destek olmaktadır. Sosyal ve ilişkisel boyuta etkilerine bakacak olursak uygun kullanımın ilişki kurma alanında destek olabildiğini, ilişkiye veya sosyalleşme süreçlerine zarar vermediğini görürüz.

Tabii ki burada en önemli nokta bu teknolojik araçların doğru ve çocuğun yaşına uygun bir şekilde kullanılıyor olmasıdır. Pek çok oyun ve uygulamada belirli bir yaş sınırı bulunmaktadır. Çocuğun yaşına uygun içeriklerle karşı karşıya kaldığından emin olmak için aileler tarafından takibinin yapılması önemlidir. Teknolojik aletlerin kullanımında ideal durum kontrolün çocukta olmasıdır. Kontrolün çocukta olması demek, örneğin oynadığı oyunu belirli bir süre sonunda sonlandırabilmesi, sosyal ve akademik yaşamının oyun ya da sosyal medya kullanımı sebebiyle etkilenmemesidir. Tablet ve telefon kullanımının aşırı olduğu, çocuğun kendini bunlardan uzaklaştıramadığı durumlarda buna yol açan alt sebepleri incelemek doğru bir yaklaşım olacaktır.

İnternet Kullanımındaki Aşırılığı Nasıl Anlarız?

“Normal” ve “aşırı” kullanım arasındaki sınırı belirleyen şey, bu teknolojinin artık çocuğun sosyal ve kültürel gelişimine hizmet etmekten çok yaşamını kısıtlayan ve zihnini uyuşturan kullanım arasındaki ayrımdır. Ergenlikte teknolojik araçların (bilgisayar/tablet/telefon) kullanımının arttığını görürüz. Çünkü pek çok oyun çevrim içi olarak oynanmakta ve bir yandan sosyalleşme aracı olarak kullanılmaktadır. Çocuk ve ergenler oyun aracılığıyla birbirleri ile iletişime geçerler. Bazen gün içinde saatlerce süren kullanım gelişime hizmet edebilirken bazen gerçek dünyadan kaçmaya hizmet ediyor olabilir. Birinci türden kullanımı desteklemek, ikinci türden olanı ise kişinin yaşamdan kaçmasına neden olan zorluğu anlamaya çalışarak dönüştürmek gereklidir.

Aşırı internet kullanımı kavramı, bireyin yaşamında internet kullanımından ötürü psikolojik, sosyolojik, okul ve iş yaşamıyla ilgili birtakım zorluklarla karşı karşıya kalmasını ifade etmektedir. Çocuğun sosyal ilişkilerden geri çekilmesi, giderek içe kapanması, oyun veya internet başında geçirdiği vaktin giderek artması, oynamadığı zamanlarda öfkelerini kontrol etmekte zorlanması gibi durumlar yaşanması ve çocuğun akademik başarısının belirgin bir şekilde olumsuz etkilenmesi bize aşırı internet kullanımının sinyallerini vermektedir. Bu durum aynı zamanda aile ile etkileşimin azalmasına, sosyal çevrenin daralmasına ve kişilerin kendilerini yalnız ve mutsuz hissetmesine yol açabilmektedir.

Teknolojik araçlarla çok vakit harcamasına karşın kişinin hayatı, sorumlulukları, yaşamsal fonksiyonları aksamıyorsa örneğin aile hayatı, okul başarısı, arkadaş ilişkileri yerindeyse bu kişiye bağımlı demek zordur. Çocuk zaten ilişki kurmakta zorlanıyorsa internete ya da birtakım bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirebilir, ailesi arkadaşları ve çevresiyle rahat ilişki

kurabilen çocuğun sosyal gelişimini herhangi bir teknolojik aracın olumsuz etkilemesi çok da mümkün değildir.

Çocuğunuzun Sosyal Medya ve İnternet Kullanımını Nasıl Düzenleyebilirsiniz?

Ergenlik süreciyle birlikte çocuğun teknolojik araçları kullanım sıklığı artar. 12-13 yaş sonrası çocuk tek başına internete girebilir ve kademeli olarak aile kontrolü azaltılabilir. Ancak çocuğa bu dönemde mutlaka anlatılması gereken kuralları vardır. Bunlar:

- İnternet ortamına yüklenen, yazılan her şey iz bırakır ve başkaları tarafından ulaşılabilir.
- Yazılan bir şey hiçbir zaman tamamen geri alınamaz.
- Herkes kendini olduğu gibi değil, istediği gibi tanıtabilir. İnternette görülen her bilginin doğru olmadığı çocuğa mutlaka anlatılmalıdır. Çocukta bu bilgi yoksa karşılaştığı tüm bilgilere inanabilir.

Bilgisayar ve internetin çocuk ve ergenler için bir tehdit ya da fırsata dönüşmesi onların davranışlarının biçimlenmesinde söz sahibi olan yetişkinlerin farkındalık ve eylemleri ile netleştiği unutulmamalıdır. Bu yüzden ebeveynlerin teknolojik araçlarla ilgili doğru kullanımı ile ilgili sınırları belirlerken aşağıdaki maddeleri göz önünde bulundurmaları önemlidir.

1. 'Oyna- başka bir şey yap- Oyna' Sistemi

İnternet, bilgisayar çocuğu çok uzun süre oynadığında hipnotize etmektedir. Araştırmalar bir saat aralıksız kullanımdan sonra zihinsel uyuşmanın başladığını göstermektedir. Küçük yaştan itibaren oyna-başka bir şey yap- oyna sistemini oturtmak gerekmektedir. Uzun süre bilgisayar kullanımının kişide oturuş bozukluklarına, göz yorgunluğuna, kızarıklığa ve yanma hissine, baş ve boyun ağrılarına sebep olabileceği açıklanmalıdır.

2. Çocukla karşılıklı konuşarak anlaşma sağlanmalıdır. Bilgisayar kullanım süresi hakkında sınırlar net bir biçimde belirlenmeli, bu sınırların çocuk ve ergen için neden gerekli olduğu açıklanarak kendisiyle anlaşmaya varılmalıdır. Bilgisayarın veya oyunun direkt fişini çekerek çocuğun elinden almak yanlış bir yaklaşımdır. Teknolojik araçları tamamen yasaklamak etkili bir yaklaşım değildir çünkü yasaklanan her zaman daha büyük bir arzu yaratmaktadır.

3. Ebeveynin çocuğun mahremiyetine saygı göstermesi ve sınırını tanıması gerekir. Teknolojik araçların direkt fişini çekmek veya elinden almak yanlış bir yaklaşımdır.

Öz güvenli ve saygılı çocuklar yetiştirmeyi arzu ederken, bizim de onlara saygı göstererek rol model olmamız gerekir. Teknolojik araçları bırakmakta direnen çocuklarla sonuna kadar sözcükleri kullanarak ikna etmek gerekir. Çocuklarla her zaman iletişim hâlinde ve pazarlık ederek anlaşmaya varılmalıdır. Sınır ve kurallara uymakta zorlanan çocuklarda karşılıklı anlaşarak süre belirlemek ve alarm kurmak gibi yöntemler denenebilir. Teknolojik aletlerle yaşanan bu sıkıntılar aslında çocuğun içsel dünyasında yaşadığı duygusal veya davranışsal problemin göstergesi olabilir. Bu durumda öncelikle yapılması gereken çocuğun duygusal ihtiyacını görmek ve anlamaya çalışmaktır.

Bireylerin teknolojiye maruz kalma kalitesi ve miktarı konusunda kendilerinin ya da kendilerinden sorumlu yetişkinlerin bilinçli tercihler yapması; böylece bireysel gelişimin ileri teknoloji devriminin amaçlarından en iyi düzeyde yararlanılarak gerçekleştirilmesi

hedeflenmelidir. Bu araçların hayatımıza git gide daha çok dâhil olduğu günümüzde çocuklarımızı korumanın en iyi yolu kullanımını engellemek değil, uygun kullanım şekli ile ilgili çocuklarımızı bilgilendirmektir. Aşırı kullanım ya da çocuğun sosyal hayatının etkilendiğı durumlarda bir uzmandan yardım alınması sağlıklı olacaktır.

Ayazağa Işık İlköğretim Kurumu
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Kaynakça:

Neslihan Zabcı, Rorschach ve Projektif Testler Derneğı Eğitim ve Süpervizyon Notları
Akbulut, Y. (2013), Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
Ögel, K. İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak