

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Çağımız teknoloji çağı iken, çocuklar teknolojiiden tamamen uzak tutmak doğru değildir. Ancak çocukların teknoloji ve teknolojik araçlar ile ne kadar yakın olabacaklarına biz anne babalar karar vermeliyiz. Artık hemen hemen her evde akıllı telefon ve tablet bilgisayarlar bulunmaktadır. Biz yetişkinler bile bu araçlar ile bu kadar yoğun ilgilenirken, çocukların da ilgi duymaları normaldir. Özellikle de çocukların bile yetişkinlerin davranışlarını model aldığı ve kendi davranışlarını da bu modellerle göre şekillendirdiklerini düşünürsek, bizim tablet, telefon ile ilgilenme şeklimiz ve süremiz daha da önem kazanmaktadır.



Çocuklar tablet kullanmayı neden çok sever?

Tablet ekranındaki renkler, uygulama markerlerinde heyecan yaratan ve sürekli güncellenen oyunlar, çocuklar için tableti vazgeçilmez kılar. Oyuncaklarda satılan oyuncakların büyük kısmı tablet kadar rağbet görmez, çünkü oyuncaklar bir süre sonra çocuklara sıkıcı gelmeye başlar. Beyin, atomatik olarak uyarıları fazla olan hareketli ve renkli şeylerle meşgul olurken, dopamin denen hazzi ve tatmin olmayı sağlayan hormonu daha fazla salgılar. Tabletle çok fazla zaman geçiren çocuk, bu hormon salgılandığı sürece çok mutlu olur ve tablet kullanımı bağımlılığa dönüşebilir. Ayrıca çoğu kez tablet oyunlar arkadaş gerektirmez. Sosyalleşme kayısı yapayan bir çocuk için arkadaş edinmek zorunda olmadan eğlenmek elbette daha kolay ve cazip olur. Çocuk, gerçek hayattan ayrılmış kendine tablet üzerinden yeni bir dünya kurar ve kendini o dünyaya ait hissetmeye başladıkça daha mutlu olur. Merak ettiği bütün soruların cevaplarını resim ve videolu bir şekilde tabletle öğrenebilir. Bütün bu nedenlerden dolayı tablet artık çocukların vazgeçilmez arkadaş olur.

Kaç yaşında tabletle tanışmalı?

Bir çocuğun beyin gelişimi yaklaşık 30-31. aya kadar çok hızlı devam eder. Bu yüzden bu aylara kadar kesinlikle



tablet verilmemelidir. Aksi takdirde nöralojik gelişimi sekteye uğrayabilir. 3 yaşından itibaren aileler kontrollü ve zaman kısıtlamalı olarak çocuklarının tablet kullanımına izin verebilirler. Çocuklar için uygun eğitilmiş ve bilimsel içerikli destekleyen programların kullanılması ile başlayabilirler. Ancak çocuklar tabletle ne kadar az zaman geçirirlerse, o kadar iyi olacaktır.

Zararları neler?

Yapılan araştırmalar gösterir ki, çocukların tableti fazla kullanması beyin gelişimini olumsuz etkiler. Örneğin; 2 yaş civarı, dil gelişiminin en hızlı olduğu dönemdir ve bu dönemde anne-baba, çocukla konuşmak ve oyun oynamak yerine çocuğun eline tablet verirse dil gelişimi sekteye uğrar. Tabletle oyunlar oynayan çocuk sessizleşir ve fiziksel aktivitelerinde belirgin bir azalma olur. Uzun süreli tablet kullanımı, çocukların dikkat ve odaklanma becerilerini de olumsuz etkiler. Çok renkli ve hareketli şeylerle zaman geçirmeye alışan çocuk, ileride kitap okuma veya dersi dinleme gibi az uyandıran sahip olan işlerle meşgul olduğunda sıkılır. Çünkü o alışıya şey, devamlı değişen ve aksiyonlu ekran görüntüleridir. Ayrıca bazı aileler çocuklara yemek yedirmek, ödev yaptırmak veya ev işlerinde sorumluluk vermek için tableti bir ödül mekanizması olarak kullanırlar. Bir süre sonra çocuk da tablet olmadan hiçbir şey yapmaya başlar.

Anne-babaların yaklaşımı nasıl olmalı?

Bazen anne-babalar, çocuğa kural koyarken, davranışları ön plana çıkarmaktansa fazlaca konuşmayı ve açıklama yapmayı tercih ederler. Bu pek de iyi bir yöntem değildir. Çocukların birçoğu yapılan uzun açıklamaların bir kısmını dinlemezler, hatta dinleyemezler çünkü dikkat süreleri kısırlar. Tablet kullanımına sınırlar koyarken anne-baba her defasından kurala uymayan çocuğa uzun süreli tabletlar zorlarını ve neden kullanılmaması gerektiğini açıklarsa, bir süre sonra çocuk dinlemeye başlayacaktır. Burada yapılması gereken, çocuk henüz tablet kullanmaya başlamadan, ona tabletin uzun süreli kullanımının ne gibi zararları yol açabileceğini açıklamaktır. Ardından tabletle

oynamak için ne kadar süresi olduğu, tableti kullanırken neler yapmaya izni olduğu gibi sınırlar çizilmeli ve uygulmadığı takdirde sonucunun ne olacağı söylenmelidir (örneğin; 20 dakikalık tablet süresini 10 dakika aşan bir



çocuk, ertesi gün 20 dakikalık oyun hakkından 10 dakika kaybeder gibi). Kuralı olan çocuğa bağırarak, kızmak ve hakaret etmek iyi bir yöntem değildir. Çocuk zaten ertesi günün hakkından feragat ederek çocuklara uymamasının bedelini ödeyecektir.

Tablet kullanımını dengelemenin yolları

- Öncelikle çocuğun, her gün bilgisayara ayrıldığı zaman belirlenmelidir ve bu konuda bir anlaşma yapılmalıdır. Bu süre, okul öncesi çocuklarda mümkünse oyun hamuru, veya bisiklet oyunlarına yönlendirilerek; ilköğretim dönemi çocuklarında ise bir saatte fazla alınmalıdır.
- Ebeveynler (anne-babalar), çocuklarını teknoloji dünyasında sağlıklı şekilde yönlendirmek ve onları denetleyebilmek için bilgisayar ile internet hakkında bilgi edinmelidir ve bu bilgileri kullanmaktan çekinmemelidir.
- Ebeveynler, çocuklarından, kullanıldıkları bilgisayarın, program ve oyunlar, kendilerine öğretilmelerini ve açıklanmasını isteyebilirler. Anne ve babasından daha çok bildiğini düşünmek, çocuk üzerinde olumlu bir etki yaratacağıdır.
- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından birisi, bilgisayarın ortak çalısma odası gibi geçişkinin de takip edilebileceği bir yere koymaktır. Çocuğın, Aile içinde birden fazla birey, aynı bilgisayarı kullanırsa, çocuk sırasını bekleme gibi sosyal becerilerini de geliştirecektir. Bunun yanı sıra, ebeveynler tarafından, çocuğun bilgisayar ve interneti hangi amaçla kullandığı da bilinmelidir ve chat arkadaşları gibi konular hakkında bilgi toplanmalıdır.