

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Günümüzde teknolojik aletler ve kullanımı yaygınlaşmış olup çocuklar ve gençler tarafından en çok oyun ve eğlence amaçlı kullanılmaktadır. Bilgisayar kullanımının olumlu yönleri olsa da, internet ve oyun bağımlılığı öğrencilerin hayatlarını birçok yönden olumsuz etkilemektedir.

Çocukları ve gençleri teknoloji bağımlılığına iten birçok etmen vardır. Bunlar aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir.

- Eğlence, meydan okuma, yapacak başka bir şeyin olmaması
- Rekabet, sosyal iletişim, çeşitlilik, canlandırıcı etki, düşsel ortamlar sağlama.
- Zaman geçirme, rahatlamak ya da stresten kaçma
- Birçok defalar tekrar dönülebilme, uzun süreler boyunca odaklanılabilecek bir ortam sağlama
- Dinlenme, zaman geçirme, içinde bulunulan zamandan uzaklaşma, gerçek hayattan kaçma ve serbest olma

Bu gibi sebeplerden kısa vakit geçirmelerle başlayan teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. Teknoloji derken televizyon, internet, sosyal medya, telefon ya da oyun konsolu gibi araçlar kastedilir.

### **Örneğin bir çocuk;**

Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,

Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,

Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,

Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,

Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesiyle arası bozuluyorsa,

Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,

**... o bir teknoloji bağımlısıdır.**

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIYLA MÜCADELE ETME YOLLARI

1- Öncelikle çocuğun, her gün bilgisayara ayırdığı zaman belirlenmelidir ve bu konuda bir anlaşma yapılmalıdır. Bu süre, okul öncesi çocuklarda bir saatten, ilköğretim dönemi çocuklarında ise iki saatten fazla olmamalıdır.

2- Ebeveynler (anne-babalar); çocuklarını teknoloji dünyasında sağlıklı şekilde yönlendirmek ve onları denetleyebilmek için bilgisayar ile internet hakkında bilgi edinmelidir ve kullanmaktan çekinmemelidir.

3- Ebeveynler, çocuklarından, kullandıkları bilgisayarı, program ve oyunları, kendilerine öğretmelerini ve açıklamalarını isteyebilirler. Anne ve babasından daha çok bildiğini düşünmek, çocuk üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır.

4- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından birisi, bilgisayarı ortak çalışma odası gibi yetişkinlerin de takip edebilecekleri bir yere koymaktan geçecektir. 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 sohbet arkadaşları gibi konular hakkında bilgi toplanmalıdır.

5- Anne-babanın bilgisayar dünyası üzerindeki hakimiyeti artarsa, çocuklarla birlikte oyun oynayabilirler. Program ve oyunların içeriklerini de denetleyebilirler. Böylece çocukları, eğitimsel değerler içeren oyunlara yönlendirebilirler. Bilgisayar oyunlarının seçiminde, çocuğa yardımcı olarak yaş ve gelişimine uygun, şiddet içermeyen programlar seçilmelidir.

6- Nitekim 3-5 yaş dönemindeki çocuklar için anımsama, gruplandırma, göz-el koordinasyonuna ilişkin görevler içeren programlar, 6-8 yaş için okuma, yazma, mantık yürütmeye ilişkin etkinlikler, 9-12 yaş için soyut kavramlar, ileri düzeyde sorun çözmeyi içeren materyallerin seçilmesi faydalı olacaktır.

7- İlkokul, ortaokul ve lise dönemlerindeki çocukların, derslerine de katkı sağlayacak web üzerindeki interaktif eğitim programları veya DVD'leri faydalıdır. Özellikle, bir de yabancı dil de olursa, kelime hazinelerini ve yabancı dil bilgilerini geliştirirler.

8- Anne-babalar uygunsuz sitelere, bilgilere ulaşmanın önlenebileceği, denetim sistemleri hakkında da bilgi edinebilir. Örnek: Filtreleme seçenekleri gibi.

9- Ana-babalar, bilgisayar kullanımına ilişkin uygulayamayacakları kurallar koymamalıdır; "- Bu kötü alışkanlıktan vazgeç!" veya "-Okul dönemi boyunca bilgisayarı yasaklıyorum" diye söylenmemelidir.

10- Yetişkinlerin doğru yönlendirme ve mantıklı sınırlandırmaları ile kullanılan bilgisayarın, çocukların gelişimi üzerinde pek çok olumlu etkisi de bulunmaktadır. Çocuklar; oynayarak, spor yaparak, resim yaparak, hayal gücünü kullanarak, iletişim becerilerini geliştirerek, beynin sol ve sağ taraflarını entegre eder ve geliştirirler. Ayrıca ebeveynler, çocuklarını farklı etkinliklere de (spor veya sanat) yönlendirerek, onlara yardımcı olmalıdır ve birlikte eğlenmek için fırsat yaratmalıdırlar.