

İLKOKUL DÖNEMİNDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. Teknoloji, insan hayatını inanılmaz değiştiren ve sayısız faydalar sağlayan bir ortamdır. Ancak çoğu zaman teknoloji kullanımı kişilere zarar getirebilir. Çünkü zamanla teknoloji kullanımı, kişileri kontrolü altına almaya başlar. Bu kontrol altına alınma ise kişiye ciddi zararlar verebilir.

Teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklara göre daha erken yaşlarda başlamaktadır. Cinsiyetler arası farka bakıldığında ise **internet bağımlılığının erkeklerde kızlara göre 2-3 kat fazla olduğu** görülmektedir. Ayrıca erkekler ve kızlar arasında internette geçirilen zamanın içeriği açısından da bazı farklar vardır. **Kızların daha çok okuyarak ve izleyerek ya da chat programlarında sohbet ederek zaman geçirirken erkeklerin spor ve şiddet oyunlarını tercih ettiği** görülmektedir.

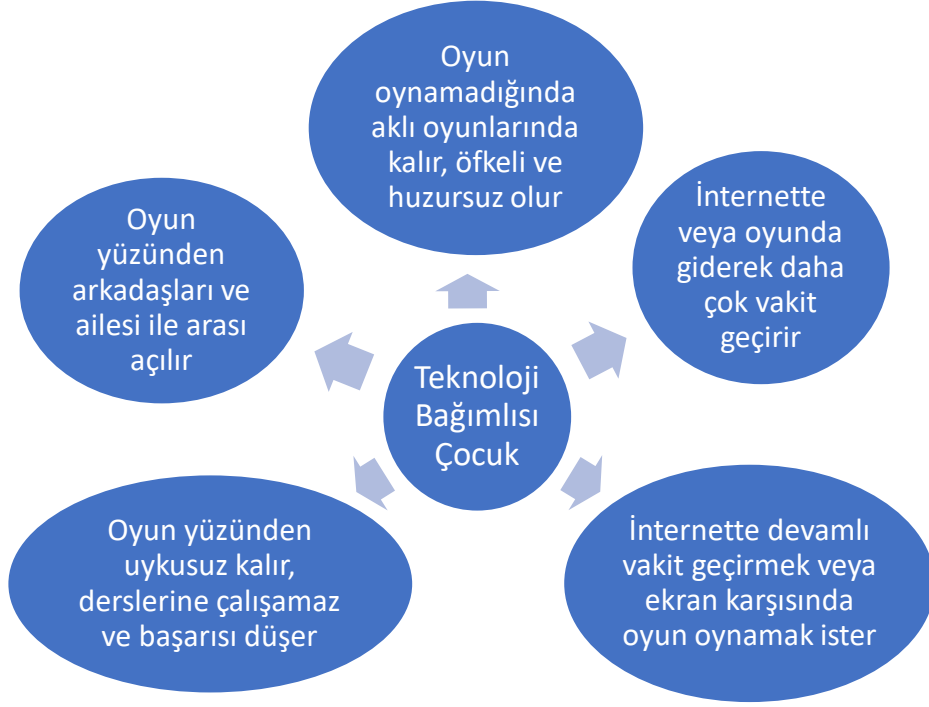
Ebeveynler çocuklarına, ödevlerini yapmaları ve zihinsel gelişimlerini zenginleştirebilmeleri için bilgisayar almaktadır. Ancak **bilgisayar kullanımını programlayamama ya da gerekli sınırlandırmaları yapamama durumunda çocuklar üzerinde olumsuz etkilerin artması hatta bağımlılık geliştirmeleri ile de karşı karşıya kalmaktadırlar**. Geç saatlere kadar bilgisayar başında olan çocuk, ertesi gün yorgun ve uykusunu alamamış olarak okula gittiğinde verimli bir okul günü geçirmesi çok zor olmakta hatta sıklıkla bu durumdan ötürü akademik başarısının olumsuz etkilendiği görülmektedir. **Bilgisayar kullanımında anne ve babasından daha fazla bilgi ve beceriye sahip olan çocukların ailelerinde otoritenin kabulünde de sorunlar yaşandığı** görülmektedir.



Yine uzun saatlerini bilgisayar başında geçiren çocuk, sanal arkadaşlıklara merak sarmakta, **gerçek arkadaşlıkların yerini zaman zaman sadece konuştuğu ya da oyun oynadığı ve yüzünü bile görmediği sanal arkadaşlıklar almaktadır**. Sanal ortamda sanal karakterle ilişki kurmaya başlayan çocukların bir kısmının, **gerçek yaşam ve sanal yaşam arasındaki sınırı anlamakta da zorlandıkları** görülmektedir. Gerçek ve fantezi olan sıklıkla birbirine karıştığından bu oyunlara kendini kaptıran çocukların **diğer çocuklara göre daha agresif düşünceler içinde**

oldukları görülmektedir. Bu durum; çocuğun yeni ve gerçek arkadaşlıklar edinmesini, sosyal ilişkilerini güçlendirmesini, dolayısıyla iletişim becerilerini kullanarak dili doğru biçimde kullanabilme yetisinin gelişmesini de engellemektedir. Çocuğun sanal ortamda, kendi yaş düzeyiyle akran paylaşımları azaldığı gibi her yaş grubu ile iletişime geçmesi mümkün olmakta, bu da yaşının ve **gelişim düzeyinin üzerinde bilgilere ulaşmasına ve hatta zaman zaman kendini istemediği yanlış yönelimlerin içinde bulmasına** sebep olmaktadır.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?



Teknoloji Bağımlılığı Nelere Sebep Olur?

Bu sorunları iki ana başlık şeklinde incelersek:

1. **Fiziki sorunlar:** Gözlerin yanması, boyun kaslarında sertleşme ve ağrı oluşur. Eller uyuşmaya başlar, halsizlik baş gösterir. Beden duruşu bozulur.
2. **Sosyal sorunlar:** Akademik başarı düşmeye başlar. Uyku bozuklukları görülür. Yemek yeme bozuklukları, aktivitelerde azalma vardır. Hem kişisel hem aile ve okul sorunları oluşmaya başlar. Zaman idaresi zayıflamaya başlar.

Teknoloji Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri Nelerdir?

Yöntem-1: Teknoloji bağımlısı bir çocuğa sahip ebeveynin yapması gereken ilk şey çocuğunun internete girdiği saatleri değiştirmektir. Çocuğunuzla birlikte **haftalık internet kullanım çizelgesi** hazırlamalı ve bu çizelgeye uymalısınız. Bu konuda okul psikolojik danışmanından ve sınıf öğretmeninden destek alabilirsiniz.

Yöntem-2: Bir defter tutularak çocuğunuzun yapmayı çok isteyip de bu bağımlılık yüzünden bir türlü gerçekleştirmediği aktiviteleri birlikte deftere yazın ve **internet kullanımı aklına geldiği zaman bu yazılanlardan birini hayata geçirmeye çalışın.**

Cocuklarda Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Önlenir?

İlkokul döneminde ilk dört yıl, ödev yapma dışında oyun ve eğlence amaçlı en fazla 45 dakikaya izin verilmelidir. İlk dört yılın ardından diğer yıllarda sadece hafta sonu, saatlerde esneklik sağlanarak günde en fazla 1 saat kullanıma izin verilebilir.



Teknoloji Bağımlılığı İçin Aileler Ne Yapmalıdır

- Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri **çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.**
- Çocukların **kontROLSÜZ ve uzun süre** internet kullanmasına izin vermeyin.
- Yemek ve çay saatlerinde **bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.**
- TV veya internet benzeri **teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.**
- Çocuklarınızı **arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin**, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun **spor dallarına yönlendirin** ve teşvik edin. Bu durum onun hem bedensel hem ruhsal sağlığını da olumlu anlamda destekleyecektir.
- Çocuğunuzun **arkadaşlık ilişkilerini destekleyin**, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- Çocuğunuzun **bilgisayar kullanımını kontrol edin** ve **sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.**
- Çocuğun **bilgisayarda geçirebileceği süreyi onunla da anlaşarak en baştan belirleyin** ve bu süreyi aşmasına izin vermeyin.
- Bilgisayarlarınızda **güvenli internet uygulamalarının** olmasına özen gösterin.
- Gün içinde onlarla **paylaşılacak zaman ayırmaya, bir aktivite planlamaya** ve **iletişiminizi güçlendirmeye gayret edin.** Zira çocuğun sosyal yaşamını da renklendirmek önemlidir. Uygun zamanlarında yaşına uygun etkinlikler içinde olması **gerçek yaşamın içinde olmasına da katkı sağlar.**

Unutulmaması gereken en önemli nokta da teknolojinin içinde doğmuş olan çocuklardan, teknoloji ve onun sağladıkları imkânları **“yasaklamak” asla çözüm değildir.** Yapılması gereken bu süreci doğru yönetebilmesine ve mümkün olduğunca bu imkânların olumlu taraflarını hayatına katabilmesine yardımcı olmaktır.