

EZGİ KOZAKÇI TEKE

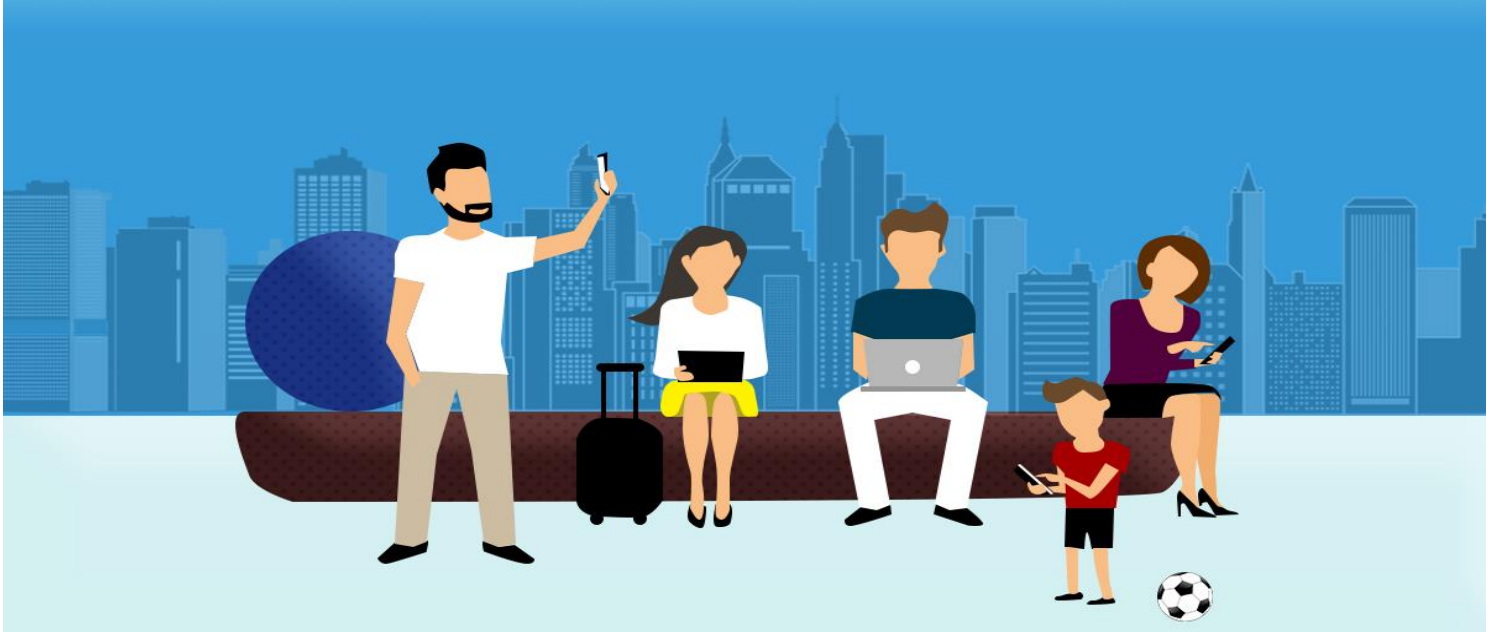
VELİ BÜLTENİ

YENİKÖY ORTAOKULU

8 . SAYI • MAYIS 2022

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

YENİKÖY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



1 -Teknolojinin Ergen Gelişimi
Üzerine Etkisi

2-Ne Tamamen Uzak Ne de
Sınırsız

3-Teknolojinin Aile İçi İletişime
Olumlu ve Olumsuz Etkileri

4-Teknolojiyi Bilinçli Kullanalım
ama Nasıl?

REHBERLİK SERVİSİNDEN MESAJ VAR

Teknoloji günümüzde her gün, her an ve her ortamda karışımıza çıkan; aktif olarak kullandığımız ve maruz kaldığımız bir kavram.

Günümüz dünyasında teknolojinin yok sayılması elbette ki mümkün değil. Peki çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için teknolojiyi nasıl kullanmalıyız ve çocuklarımızın kullanmalarını nasıl yapılandırmalıyız?

TEKNOLOJİNİN ERGENGELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİ

3-7 Yaş arası dönemde ekrana kontrolsüz bir şekilde çok fazla maruz kalan çocukların sosyal adaptasyonu ve dil gelişiminde sorunlar yaşayabileceğine yönelik çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Çocukluk döneminin en önemli iki duygusal işlevi olan kaygı ve korkunun bir kaynağı da saldırganlık, şiddet ve acı unsuru yoğun olan televizyon programları ya da sanal oyunlardır. Kimi korkular çocuğun bir filmde ya da görüntüden etkilenmeleri sonucu oluşmaktadır. Ergenlik dönemine gelindiğinde bilgisayar oyunlarına bağımlılık kertesinde bağlanan çocuklar şiddet içerikli oyunlar sayesinde psikolojik travmalara maruz kalmakta, çevresine karşı daha saldırganca tutumlar sergilemeye başlamaktadır.

Ergenlik döneminde görülen heyecan arama ve risk almayı seven davranış kalıpları ergen gencin bağımlılıklara düşkünlüğünü arttırmaktadır. Bu dönem sosyal medya bağımlılığı, sanal oyun ve akıllı telefon bağımlılığı açısından çok kritik bir dönemdir. Farklı aktivitelere aynı anda ulaşmak, hızlı akan ekran görüntüleri, ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu pekiştiren faktörlerden biridir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar depresyon ve teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki bir kısır döngüye benzemektedir ve karşılıklı çift yönlü bir etkileşime sahiptir.

Şöyle ki depresif birey yalnızlık, sosyal fobi, anksiyete gibi duygularından kurtulmak için sanal dünyadan medet umarken, bağımlılığı sebebiyle dış dünyadan uzaklaşan ve arkadaş ilişkileri sekteye uğrayan kişilerin de depresyona girdiğini görmek mümkündür. Kontrolsüz teknoloji kullanımının zararları bunlarla sınırlı olmayıp yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, kas ve iskelet sistemi problemleri, öfke, panik atak gibi durumları da tetikleyebileceği unutulmamalıdır.



NE TAMAMEN UZAK,NE DE SINIRSIZ



Ülkemizde TÜİK 2013 yılı araştırma verileri 6-15 yaş grubundaki bilgisayar kullanımına başlama yaşının ortalama 8 olduğunu bildirmektedir. Bu yaş grubundaki çocuklarda bilgisayar %60,5, internet %50,8, cep telefonu ise %24,3 oranında kullanılmaktadır. İnternete bağlanma aracı tercihi ise çoğunlukla bilgisayardır. Özellikle akıllı telefon ve tabletleri, bilgisayarları yardımsız kullanarak oyun oynama, video izleme artık çok küçük yaştaki çocuklar için bile uygun hale gelmiştir. Teknolojik cihazların çocuklar tarafından kullanımı çocukların bilişsel ve sosyal gelişimini etkilediği belirtiliyor. Bu cihazların kullanım kolaylığı ve erişilebilir olması maalesef ki çocukların daha fazla teknolojik cihazlarla vakit geçirmesine olanak sağlamaktadır. Her gün; 3-6 yaş arası çocukların 30 dakika, ilköğretim çağına gelmiş çocukların 45 dakika, ortaöğretim öğrencilerinin günde 1 saat, lise çağına gelmiş gençlerin ise 2 saat ekranla, teknolojik araçla vakit geçirmesi en doğru yoldur. Okul döneminde çocuğa teknolojik araçlarla vakit geçirebileceği, ihtiyacını karşılayabileceği uygun bir süre verilmelidir. Bu süreler okul zamanı ya da tatil fark etmeksizin uygulanırsa teknoloji bağımlılığı ebeveynler için bir tehdit olmaktan çıkabilir

TEKNOLOJİNİN AİLE İÇİ İLETİŞİME OLUMLU VE OLUMSUZ ETKİLERİ



Günümüzde çocuklar, teknolojinin kontrolsüzce kullanıldığı bir dünyanın içinde doğuyor ve büyüyorlar. Hâl böyleyken aile içi iletişimin bundan etkilenmemesi mümkün değildir. Çocukların gözünü ilk açtığı sosyokültürel ortam aile olmakla beraber çocukların sosyokültürel gelişimi içinde iyi bir aile içi iletişime ihtiyacı vardır. Bu iletişimin yerine gelmesi için temel şart, aile üyeleri arasındaki açık, sık ve olumlu bir iletişimdir.

Çocukların sosyal ihtiyaçları aile içinde ancak bu yolla sağlanır, aksi durumda çocuklar sosyal ihtiyaçlarının tatminini TV, bilgisayar, tablet, telefon gibi teknolojik aletlerden sağlama yoluna gideceklerdir. Bu durumda yukarıda sayılan teknolojik araçların aile içi iletişimi etkilediği açıktır. Teknolojik araçlar zaman ve mekan sınırı olmaksızın internet yoluyla bağlantı kurularak ailesel bağları ve ilişkileri geliştirecek fırsatlar yaratabilir. Bu teknolojinin en iyi yönlerinden biri olsa da bireyin aile içi iletişimi etkileyerek yüz yüze etkileşimini ve toplumsal katılımını azaltıcı etkiye de sahiptir.

Yapılan araştırmalar sonucunda teknolojik araçlarla geçirilen zaman arttıkça aile ilişkilerinde o oranda azalma görülmektedir. Sosyal medyanın yoğun olarak kullanılması sadece aile ilişkilerini değil ailede yaşanacak başka sorunlara da sebep olmaktadır" (Güleç, 2018: 105) Gençler odalarında yalnız, internetle vakit geçirdikleri ve sosyal hayattan izole olmaktadır.



TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANALIM AMA NASIL?

Teknoloji çağı olarak adlandırdığımız bu dönemde teknolojiden uzak kalmak elbette mümkün değil. Fakat yararlı olduğu kadar zararlı da olabilecek teknolojiyi bilinçli şekilde kullanmak, çocuklarımızın da kullanmasını sağlamak bizim elimizde.

Ebeveyn olarak bilinçli teknoloji kullanımını sağlamak adına neler yapmalısınız?

Ebeveyn olarak çocuğunuzun teknoloji dünyasına sağlıklı şekilde yönlendirmek için katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine bu konuda çocuğunuza rol model olmalı, teknolojiyi siz de bilinçli şekilde kullanmalısınız.

Çocuğunuzun her gün bilgisayar/telefona ayırdığı zamanı belirleyip bu konuda bir anlaşma yapmalısınız. Bu süre günlük iki saatten fazla olmamalıdır. Aşırı kullanımı engellemek için bilgisayarın ortak kullanıma açık, takip edilebilecek bir alanda yer almasını sağlamalısınız. Teknolojinin ailece geçirilen zamanların yerini almasına izin vermeyip televizyon, bilgisayar veya tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz etkinlikler belirlemelisiniz.

Çocuğunuzla karşılıklı sevgi, saygı ve güvene dayalı bir ilişkiniz yoksa internet ortamında hoşlanmadığı bir durumu sizinle paylaşma ihtimali düşük olabilir. Bu sebeple onunla açık iletişimde bulunarak çocuğunuzun karşılaştığı herhangi bir tehlike veya siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almasını sağlamalısınız.

