

MAYIS'23

PEMA KOLEJİ 2022-2023 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin

Instagram Facebook Twitter YouTube pemakoleji

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Hayatımızın her alanında artık varlığını vazgeçilmez bir bağımlılığa dönüştüren teknolojinin çocuklarımızın hayatındaki yeri nasıl? 

Düşünsenize bundan 10 yıl önce yaşamımızda bu kadar kamera, fotoğraf yoktu... Mail trafiği işyerinde kalıyordu. Teknoloji ev yaşantımızın, hatta gece gündüz tüm yaşamımızın içinde değildi. Belki de sınırlarını daha kolay koyabiliyorduk. Telefonlarımız ve özellikle sosyal medya yaşamımızın her boş kaldığımız anını dolduruyor muydu yoksa sosyal medyanın ve telefonun kontrolü bizim elimizde miydi? Öncelikle sosyal paylaşım siteleri ile zaman geçirmek için bilgisayar karşısında olmak bile bizim sosyal medyayı, interneti kısıtlı tutmamıza sebep oluyordu. Şimdiyse her nefesimizde bizlerle. Bu aslında teknolojinin bir istilası...



ELİMİZDEKİ TEKNOLOJİK GÜCÜN FARKINDA MIYIZ? ELİMİZDEKİ TEKNOLOJİYİ NİTELİKLİ KULLANIYOR MUYUZ?

Teknolojinin hızla gelişmesi teknolojik aletler ile geçirilen zamanlarda artışa sebep oluyor. Çocuklar, teknoloji sayesinde ödevleri için gerekli olan araştırmaları yapabiliyor, çeşitli kaynaklara ulaşabiliyor, merak ettikleri yerler ve konular hakkında araştırmalar yapabiliyor. Teknoloji kullanımının sağladığı bu gibi birçok faydanın yanı sıra bazı risk faktörleri de bulunuyor. Çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürenin giderek uzaması ile birlikte, yaşına uygun olmayan internet sitelerinde vakit geçirmesi, sosyal ilişkilerinin zayıflaması, bedensel faaliyetlerin azalması, öğün atlama gibi durumlarla karşılaşmaktadır. Çocuğunuzun teknolojinin faydalarından yararlanırken olası zararlarından korunmak için de dijital ortamda geçirdiği zamanı iyi gözlemlemek faydalı olacaktır.

“Çocuğunuzun ekran karşısında ne kadar zaman geçirdiğini ve geçirdiği bu sürenin fiziksel, psikolojik, sosyal yansımalarını takip ederek teknolojinin ne ölçüde güvenli kullandığına dair bir sonuca ulaşabilirsiniz.”

Ekran karşısında çok fazla zaman geçirilmesine bağlı olarak kişilerde fiziksel, sosyal, psikolojik, duygusal alanlarda çeşitli problemlerin ve eksikliklerin olması bir çeşit bağımlılıktır. İnternet bağımlılığı olan bu kişiler, dijital ortamlarda geçirecekleri süreyi kontrol edemezler, sosyal ilişkileri gittikçe zayıflar, dijital ortam dışında yaptığı etkinliklerden keyif almamaya ve olumsuz duygular hissetmeye başlar. Çocuklarda bu bağımlılık akademik başarıda düşüş, arkadaşlık ve aile ilişkileri dahil olmak üzere kişilerarası ilişkilerde zayıflama, kilo ve beden formu değişiklikleri, görme kaybı, baş ağrısı, sürekli yorgunluk, duygu ifadelerinin azalması, şiddet eğilimi, dürtülerini kontrol etmede zorluk, depresif belirtiler, dikkatte azalma gibi birçok olumsuz durumun ortaya çıkmasına sebep olabilir.

HANGİ DURUMLARDA ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİYİ GÜVENLİ KULLANMADIĞINI DÜŞÜNMELİSİNİZ?

- Ekran karşısında geçirdiği süreyi kontrol edemiyorsa,
- Herhangi bir sebeple ekran karşısında geçirdiği zaman bölündüğünde olumsuz tepkiler gösteriyorsa,
- Ekran karşısında zaman geçirmediğinde kendisini kötü hissettiğini ifade ediyorsa,
- Ekran karşısında geçirdiği süreyi azaltmaya çalışmasına rağmen azaltamıyorsa,
- Sosyal ilişkilerini sadece dijital ortamdan yürütmeyi tercih ediyorsa,
- Daha önce çok keyifle yaptığı etkinliklere karşı ilgisinde azalma varsa ya da tamamen ilgisizse,
- Dijital ortamda geçirdiği süre yeterli gelmiyor, ne kadar çok vakit geçirse de bu vakit onu tatmin etmiyor ve daha fazla vakit geçirmek istiyorsa,
- Akademik başarısında ve akademik ilgisinde düşüş varsa,
- Yaşadığı herhangi bir olumsuzluk karşısında kendisine iyi gelecek olan başlıca etkinliğin oyun oynamak vs. gibi dijital ortamda yapabileceği bir etkinlik olduğunu ifade ediyorsa,
- Sizinle kurduğu iletişim azalmış ve iletişim kurmaktansa dijital ortamda vakit geçirmeyi tercih ediyorsa çocuğunuzun teknoloji kullanımı ile ilgili destek almanız faydalı olabilir.



ÇOCUKLARIMIZIN HAYATINA TEKNOLOJİ DOĞUMDAN ÖNCE GİRİYOR!

Hamilelik sürecinde bebeğimizin 3D fotoğraflarını çekebiliyor ve daha doğumdan önce çocuklarımızı teknoloji ile tanıştırıyoruz. Peki sahip olduğumuz teknolojiyi nitelikli kullanıp aktarabiliyor muyuz?

Çocuklarımız bizleri gözlemler ve bizlerin yaptıklarının üzerine yeni bilgi ve beceriler inşa ederek gelişir ve büyürler. Bu nedenle 7 aylık bir bebeğin eline akıllı telefonları verdiğimizde dokunmatik olan telefonu rahatlıkla kullanabilirler. Burada önemli olan bebeğin eline sanal dünyayı ne kadar sıklıkla vermemiz gerektiğidir.



Teknolojinin hayatımıza girmesi ile birlikte yaratılan sanal dünya bir bebek ve çocuk için fazlasıyla ilgi çekici, renkli, hızlı ve hareketli bir dünyadır. Reklamların biz yetişkinleri bile ne kadar etkisi altında bıraktığını, telefonlarımızdaki renk kombinasyonları ve ışığın bile etkisinde ne kadar kaldığımızı düşünürsek, çocuklarımızın kendini teknolojinin getirdiği olumsuz etkilerden koruyacak deneyim ve birikimine sahip değildir. Bu nedenle sanal dünyanın hipnotizasyonuna kapılarak gelişimlerinin en yoğun olduğu dönemde gelişim fırsatlarını kaçırabilir.

Bir diğer açıdan bakıldığında ise, sanal dünya kadar renkli, hızlı ve ilgi çekici olmayan dünyamızda bir çocuğun bekleme, sabretme, isteklerini erteleme gibi ruhsal kazanımlar elde etmesi gerekir. Bu ruhsal kazanımların hiçbiri olmayan sanal dünya mı yoksa gerçek yaşamımız mı tercih edilecektir? Burada bir çocuğun karşısında duran ekranın kapanması ile öfke nöbeti geçirmesi kadar doğal bir tepki olamaz. Bu nedenle kendi hayatımızda teknoloji nitelikli olarak kullanılmadığı sürece çocuklarımıza sınırsızca, kontrolümüz dışında sanal dünyanın kapılarını açmamalı, teknolojiyi sınırlı süre ve sayıda tutmalıyız.

ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ KULLANIMINI GÜVENLİ HALE GETİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

■ Çocukların ekran karşısında geçirdikleri zamana sınırlandırmalar getirebilirsiniz. Sınırlandırmaların olmaması, çocuğun ekran karşısında geçirdiği sürenin giderek artmasına sebep olur. Böylece çocuğunuz dijital bağımlılık özellikleri gösterebilir.

■ Ekran karşısında vakit geçirmediklerinde onun yerine yapabilecekleri başka etkinlikler olduğunu bilmesi çocuğun ekran süresini kısaltmasını sağlar. Bu sebeple küçük yaşlardan itibaren sevdiği ve yaparken keyif aldığı etkinliklerin olması önemlidir. Çocukların ev içinde dijital ortamdaki bağımsız olarak yapabileceği bir hobisinin, ev dışında da yine aynı şekilde dijital ortamdaki bağımsız olarak ya-



pabileceği en az bir hobisinin olması çeşitli becerilerini ve ilgi alanlarını geliştirmesine olanak sağlar. Böylece çocuklar ders dışında kalan her zamanın ekran zamanı olmadığını ve yapabilecekleri başka alternatifler olduğunu bilirler.

■ Her konuda olduğu gibi çocuklara bu konuda da rol model olmak oldukça önemlidir. Evde geçirdiği zamanın neredeyse tamamını televizyon karşısında geçiren bir ebeveynin çocuğu akıllı cihaz konusunda uyarması çocuk üzerinde etkili bir iz bırakmayabilir. Bu sebeple evde ebeveyn olarak sizde aynı şekilde dijital ortamdan uzak yapabileceğiniz çeşitli etkinlikler planlayabilirsiniz.

■ Çocuğunuzun dijital ortam dışındaki faaliyetleri de alışkanlık haline getirmesi için küçük yaşlardan itibaren bir çerçeve çizmek faydalı olacaktır. Boş zamanlarda yapılabilecekler listesi, evimizin teknoloji kullanım kılavuzu, kitap okuma saati, kutu oyunu zamanı gibi çerçeve planlar hazırlayabilirsiniz.

■ Herhangi bir dijital kullanım sınırlandırmasında ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve tutarlı olması oldukça önemlidir. Aksi takdirde çocuğun davranışında tutarlılık ve devamlılık gözlemlenmesi zorlaşır.

■ Çocuğunuzun internette vakit geçirdiği sitelerden haberdar olmak, hangi platformları kullanıyor, bu platformlar yaşına uygun mu gibi faktörleri denetim altında tutmak oldukça önemlidir.



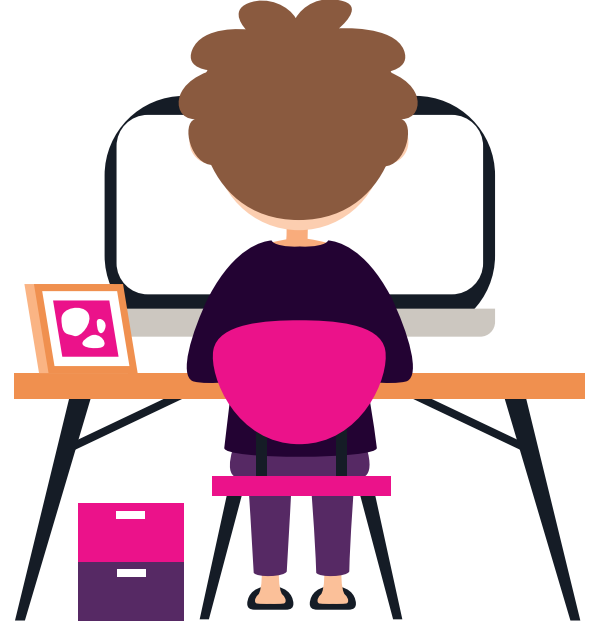
■ Her akşam ya da aile bireylerinin tamamının birlikte olduğu zamanlarda hiç kimsenin teknoloji ile ilgilenmediği ortak bir etkinlik belirlemek hem aile ilişkilerini güçlendirir hem de çocuğun boş zamanların hepsinin ekran zamanı anlamına geldiğini düşünmesini engelleyici bir faktör olur.

■ Çocuğunuz ekran karşısında çok uzun vakit geçirmeye alışmışsa bunu değiştirmek aniden ve hızla olmayacaktır. Çocuğunuza çeşitli sınırlamalar getirdiğinizde tepki göstermesi oldukça olasıdır. Bu durumlarda bu değişimin hızlı bir şekilde olmayacağını bilmek ve değişimin sağlanmadığını düşündüğünüz noktada bir uzmandan destek almak faydalı olacaktır.

■ BİR ÇOCUK EKRAN İLE NE ZAMAN TANIŞMALI?

Pek çoğunuzun aklında ilk beliren sorulardan biri de "Ekran, teknoloji ile tanışma ilk olarak ne zaman olmalıdır?"

Mümkünse çocuğunuz 3 yaşına kadar telefon, tablet, televizyon, bilgisayar ile tanışmasın! Burada katı olan bir kural var ki; bebeğiniz 1 yaşına gelinceye kadar ASLA ekran karşısında bırakılmamalıdır. 0-1 yaş çocuğun yaşamında gelişimin en hızlı ilerlediği ve doğru yönlendirme olmadığında gerilemenin ya da gelişimde duraksamanın da hızla gerçekleştiği bir dönemdir. Bu nedenle ekran ile bebeğinizin geç dönemde tanışması bebeğinizin gelişiminin her zaman yararına olacaktır.



Teknoloji susturucu, dikkat dağıtıcı, dinlenme aracı değildir!

Yaşamlarımızda ekranlara işten eve geldiğimizde, dikkatimizi dağıtmak, yorgunluğumuzu atmak, iş yaşamının stresinden uzaklaşmak için kullanıyoruz. Kimi zaman sosyalleşmek, kimi zaman alışveriş, kimi zaman araştırma yapmak... Kendimize dürüst olmamız gerekirse araştırma yapmaktan daha öncelik kendimizi oyalama aracı olarak ekranları kullandığımızdır. Burada çocuklarımıza doğru örnek olmamız gerektiğini unutmamalıyız. Bu durum yalnızca çocuğumuza kendi hayatımız üzerinden örnek olarak da yeterli gelmiyor. Maalesef ki çocuklarımız ile baş edemediğimiz durumlarda, çok yorulduğumuz zamanlarda, çocuklarımız çok hareketli olduğu durumlarda, arkadaşlarımız ile dışarı çıktığımız, rahat sohbet etmek istediğimiz zamanlarda, çocuğumuz ağladığında ve susturmak istediğimizde, ısrar edip tutturduğu zamanlarda... (Ne kadar çok sebebimiz, kullandığımız alan var değil mi?) ekranı eline veriyor ve sakinleşmesini, susmasını, durmasını, bir an bile olsa kafamızı dinlemeyi istiyoruz. Sınırsız bir dünyanın içerisine çocuğumuzun yalnız başına dolaşmasına, kendini kandırarak hep bir sakinleştirici araca bağımlı olarak kendini sakinleştirebileceğini öğretiyoruz. Aynı zamanda gerçek dünya ile yüzleşmesine izin vermeden...

Hiçbir ekran, hiçbir bilgi, ebeveynin sıcak bir gülümsemesinden daha yararlı değildir!

Biz yetişkinler çocuklarımız ile ilgili yaşadığımız zorlukları aşmak için ekran ve teknolojiye bağımlı kalırken kendimize pek çok pembe yalanlar söyleyerek, aslında çocuklarımıza ekranı sunarken faydalı taraflarını kendimize hatırlatıyoruz. Örneğin; renkleri, şekilleri, yabancı dili, dikkat çalışmalarını ekranlardan ve yeni öğretici uygulamalardan öğrendiğini savunabiliyoruz. Teknolojik pek çok öğrenim yöntemi ve öğrenme kanalları mevcut olsa da, bu öğretici kanalları nasıl kullandığımızın büyük bir önemi var aslında... Dinlenelim diye başvurduğumuz ekran artık öğretim aracı olarak değil, susturucu olarak kullanılıyordur. Her anını öğretim ile geçiren çocuklarımız ise doğal olarak ekranın karşısında geçirdiği zaman diliminde yeni bilgiler edinerek o süreci bitirecektir.

Yaşamımızın her anında olan teknolojinin, ekranların ne kadarına sahip olduğumuz değil, nasıl kullandığımızdır değerli olan... Çocuklarımıza en büyük mirasımız ise sahip olduğumuz değerler ve bitmeyen gelişimimize duyduğumuz inanç olacaktır.

Şimdi evinizdeki ekranları araştırma yapmak, sınırlı kullanmak üzere yavaşça kapatın ve çocuklarınızı ebeleyerek dinlenme zamanınıza başlayın...