

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Günümüz modern çağında iletişim araçları yaşantımızda büyük rol oynamaktadır. İletişim araçları en fazla ilgi gören ve en popüler boş zaman düzenleyicisidir. Özellikle çocuklar açısından bakıldığında; zihinsel, sosyal, duygusal hatta fiziksel alanlarda olumlu olumsuz etkileri olduğu görülmektedir.

Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından biri olan bilgisayarlar, telefonlar televizyon ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün bilgilenme, işlem yürütme, haberleşme, eğitim ve eğlence fonksiyonlarıyla hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.

Kullanılan teknoloji ve iletişim araçları sayesinde yaşadığımız pandemi dolayısıyla evlerimizde kalmak zorunda olduğumuz bugünlerde çocuklarımızın eğitimlerine uzaktan devam etme imkanı bulunmaktadır.

Ayrıca internet ve iletişim araçları kullanımı çocukların, ergenlerin sosyalleşme süreci içinde, kendini tanıması, kendi doğru ve yanlışlarını, kurallarını ve değerlerini sınaması için çocuğunuzun başka sosyal etkileşimlere ek olarak kullandığı birer araçtır.

Günümüzde bilgi paylaşımından eğlenceye, ticaretten sağlığa, eğitimden sosyalleşmeye bir çok alanda teknolojiyi aktif olarak kullanıyoruz.

YARARI VE ÇEKİCİLİĞİ BU KADAR AÇIK OLAN İNTERNET,
AYNI ZAMANDA BİR TAKIM OLUMSUZLUKLARI, HATTA
TEHLİKELERİ DE BERABERİNDE GETİRMEKTEDİR.



Gelişmekte olan çocuklar için 4 potansiyel fiziksel risk vardır:

- Görme Sorunları
- Duruş ve iskelet sorunları
- Radyasyon riski
- Daha az hareketten kaynaklanan fiziksel problemler



Teknolojinin aşırı, bilinçsiz ve tehlikeli kullanımından ortaya çıkan psikolojik etkileri de mevcuttur. Bunlar;



- İçerik kapanma ve göz temasının kesilmesi.
- Toplumsal yaşamdan yaşlılardan çekilme, dostları tarafından anlaşılama duygusu, spor faaliyetlerinden uzaklaşma.
- Denetimsiz kullanımda kendileri için zararlı olabilecek sitelere girip ruhsal açıdan etkilenmeleri de olası risklerdendir.

Aşırı teknolojik cihaz kullanımı ile anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, utangaçlık ve duygusal ve sosyal beceri yetersizlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Teknolojik cihazlarla erken yaşlarda tanışmış olmaları, onlarla fazla zaman harcamaları, düşük kaliteli ve uygunsuz içerikler izlemeleri çocuklarda, bilişsel işlevlerini;

- Dürtü kontrolü,
- Öz düzenleme,
- Zihinsel esneklik,
- Diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını anlama becerisi , olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu olumsuzluklara bakıp bilgisayarı kaldırmak yerine, olumsuzlukları ortadan kaldırmak gerekir; bunun için de çocuklarımızı ve gençlerimizi bilinçlendirmeliyiz. Bütün dünyada kabul gören yaklaşım, en iyi denetimin ailede gerçekleşeceği şeklindedir. Çocuklara doğru kuralları öğretmekte başta anne babaya düşmektedir.



TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI İLE İLGİLİ NELER YAPILABİLİR??



- **Çocuklar özellikle sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir.** Eve gelme saati, ders çalışma süresi, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.
- **Sorumluluk almasını sağlayın.** Sorumluluklarını yerine getirdikçe pekiştirin. Gerçek hayatla gerçek bir bağ kurmasını sağlayın. Ayrıca teknoloji kullanırken de sorumlulukları olduğunu öğretin. Sosyal medya gerçek hayatın bir yansımasıdır. Sosyal medyada yaptığı paylaşımların, karşılaştığı kişilerin gerçek hayatta dolaylı ya da doğrudan etkilerini yaşayacaktır.
- Teknoloji kullanımının evin ortak alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.
- Evde çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yükleyebilir ve bu uygulamaların amaçlarını onlarla paylaşabilirsiniz.
- Çocuğunuz kadar interneti tanımalı ve kullanabiliyor olmalısınız. Böylece çocuğunuzun internette neler yaptığı hakkında bilgi sahibi olarak yersiz endişelerden kurtulur, aynı zamanda da onun neyle uğraştığını takip edebilirsiniz.
- **Çocuklarla internette zaman geçirin.** Mesela; birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmelerini isteyebilirsiniz. İnternette vakit geçirmek paylaşımlarda bulunduğunuz ailenin ortak aktivitesi olsun.
- İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.
- İnternet ve cep telefonunun boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp internet dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.
- İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılmaması gerektiğini anlatın.
- İnternetin olumsuzlukları ve internette çocuğunuzun karşılaşabileceği istenmedik durumlarda neler yapabileceği hakkında onu bilgilendirmelisiniz. Örneğin çocuğunuza rahatsız eden iletişimleri sonlandırabileceğini söylemeniz bile onun kendine güvenmesini ve kontrolün kendisinde olduğu inancının gelişmesini sağlar.

- Karşılaştıkları herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almaları gerektiği bilgisini onlarla paylaşın. Sizlerle bu gibi durumları paylaştıklarında bu davranışlarını pekiştirin, aşırı tutumlar sergilemeyin.
- Çocuklarınıza izinleri olmaksızın program, müzik ya da dosya yüklememeyi öğretmelisiniz. Web’ de dosya paylaşırken, metin, görüntü ya da çizim alırken telif hakkı yasalarını çiğneyebilir ve yasadışı duruma düşebilirler.
- **Çocuklarınızın sizi örnek aldıklarını unutmayın.** Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim halindeyken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir ve bu en sık yapılan hatadır. Telefonu daha fazla önemseydiğiniz mesajını vermiş olursunuz ve çocuk için telefon daha ilgi çekici hale gelir.
- İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.
- Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim halinde olmak önemlidir.
- İnternet ve dijital teknolojilerin yanlış ve aşırı kullanımı hiç şüphesiz en çok sağlıklı yaşam tarzına zarar vermektedir. Özellikle kritik gelişim dönemindeki çocuklarımız için telafisi uzun yıllara mal olacak zararların önüne geçmek amacıyla erken yaşlardan itibaren evimizde sağlıklı yaşam tarzı konusunda dikkatimizi yoğunlaştırmamız önemlidir. Sağlıklı bir yaşam tarzı sistemli bir şekilde alışkanlıklar haline geldiğinde internet ve dijital teknolojinin zarar verecek nitelikte hayatımızı işgal etmesi pek mümkün olmayacaktır.
- Teknolojik cihazlarda oynanan oyunların eğlenceli ve merak uyandırıcı olmasına karşın birçok oyunun şiddet içeriğine sahip olduğu görülmektedir. Şiddet içeren dijital oyunlarda sürekli olarak şiddetin bir sorun çözme aracı olduğu, amaca ulaşmak, yenmek, daha fazla kişiye hükmetmek için her yolun kullanılması gerektiği mesajı verilmektedir. Şiddet ile ilgili verilen bu mesajların yanlışlığı hakkında konuşulmalıdır.
- Dijital şiddetin ne olduğu hakkında bilgi verilmelidir.
- Dijital teknoloji kullanımı çocukların fazla enerji gerektirmeden bireysel zaman geçirmelerine neden olmakta, çocukların pasif alıcı olmalarına ve çocuğun çevresi ile ‘temassızlığına’ yol açmaktadır. Aynı zamanda ebeveynler ile çocuklar arasında disiplinle ilgili tartışmalara da yol açabilmektedir. Çocuklara hareket etmenin beden sağlığı için önemli olduğunu öğretin. Hareket etmeyi sevmeleri, onları internete esir etmeyecek etkenlerden biridir. Hareketli oyun ve etkinlikleri hayatlarının bir parçası hâline getirmelerine fırsat verin.
- Var olan alışkanlığı yasakla sonlandırmaya çalışmak, internet kullanımını hem daha çekici hale getireceği, hem de ergenlikte çocuğunuzun özel yaşamına müdahale olarak algılanacağı için işe yaramayabilir. Daha baştan belli zaman dilimlerinde ve belli bir süre için internet kullanımı alışkanlığını pekiştirmelisiniz.
- İnternet kullanımı çocuğunuzun gündelik yaşamını sekteye uğratabilecek bir düzeye geldiyse okul psikolojik danışmanına veya bir uzmana başvurarak durumla başa çıkabilmek için profesyonel yardım almalısınız.

İnternette karşılaşılması muhtemel tüm tehditlerin kökeninde gerçek hayattaki tehditler vardır. İnternet için var olan tüm risk başlıkları gerçek hayatta da karşılaşılabilecek durumlardır. Dolayısıyla çocuklarımızı nasıl gerçek hayatta ki tüm bu tehlikelerden korumak için çaba harcıyor ve kurallar koyuyorsak interneti de bilinçli, güvenli ve etkin bir şekilde kullanmayı öğrenerek ve çocuklara bunu öğreterek, sanal dünyanın risklerini minimize edebilir ve eğitim, iletişim ve güzel zaman geçirme gibi katkıları çocuklarımıza fırsat olarak sunabiliriz.



Televizyonsuz bir hayat geçer mi? Ona o kadar çok alışmışız ki, hayatımızın bir parçası haline gelmiş. Sabah uyanır uyanmaz veya dışarıdan eve geldiğinizde daha kıyafetinizi bile değiştirmeden önce televizyonu açarsınız. Televizyonun sesi size arkadaşlık eder. AMA NEREYE KADAR?

Televizyon getirdiklerinin yanında acaba bizden neler götürüyor?

Yapılan çalışmalar çocukların televizyondan belli bilgileri edindiklerini göstermiştir. Televizyonda örneğin; sayıları, şekilleri ve renkleri tanıtan, kelime hazinesini arttıran ve konuşma becerilerini geliştiren eğitici programlar vardır.

Bilgilendirmek, haber vermek, mal ve hizmet tanıtımı yapmak ve eğlendirmek işlevlerine sahip olması gereken televizyonun artık sadece eğlenme ve tüketme hatta eğlendirerek tüketmeye azmettirme (?!) işleviyle ön planda olması çocuklarımızı ve gençlerimizi nasıl etkiliyor?

Televizyonun çocuk ve gençlerimiz başta olmak üzere genel olarak bireylerin üzerinde ; tüketim toplumu bireyi olmaları, cinsel kimliğin oluşması ve karşı cinsle olan ilişkiler, aile ilişkileri, şiddet eğilimi, kültürel yabancılaşma, dildeki yozlaşma, kendi kimliklerinin bağımsız ve özgün bir biçimde oluşması gibi alanlarda olumsuz etkilerinin daha çok olduğu söylenebilir.

Televizyon teknolojik araçların en yaygın kullanılanıdır. Teknoloji kullanımı ile ilgili dikkat edilmesi gereken her nokta öncelikle televizyonla ilgili uygulanmalıdır. Televizyon hem kendimiz hem de çocuklarımız için kontrol altına almamız ve bilinçli kullanma konusunda DAHA farkında davranmamız gereken araçtır. Dizilerde, haberlerde, programlarda ve reklamlarda farkına varsak da varmasak da sürekli olarak algılarımız yönetilmeye çalışılmaktadır. Düşünen, fark eden, tedbir alan, eleştiren birer izleyici olmamız ve çocuklarımıza da bu becerileri öğretip pekiştirmemiz gerekmektedir.

NURCAN ÇELİK
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI