

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BÜLTENİ

Günümüzde çocuklar ve ergenler hem geleneksel hem de modern teknolojiyle iç içe büyümektedirler. Televizyon gibi geleneksel teknolojilerin kullanım süresindeki artışın ve izlenen içeriklerin, çocukların gelişimi ve sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmekler birlikte, son yıllarda daha da yaygınlaşan bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi modern teknolojik cihazların kullanımının da çocuklar için hem yararlı olduğu hem de sağlık riskleri taşıdığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık riskleri doğurduğu görülmektedir.



Bağımlılık, kişinin zarar verici sonuçları olmasına rağmen bir maddeyi kullanması ya da bir davranışı devam ettirmesi, bunları kontrol edememesi olarak tanımlanabilir. Günümüzde teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte bilgisayar oyunları, televizyon, cep telefonu ve internet bağımlılığı gibi yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Televizyon, bilgisayar, internet, telefon gibi dijital teknolojilerle gelişen ve değişen sanal dünyanın çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri hakkında tartışmalar ülkemizde de her geçen gün artmaktadır. Çocukların küçük yaşlarda teknolojiyle tanışmasının faydalarına işaret eden görüşlere karşın, bu teknolojinin doğru bir şekilde kullanılmaması durumunda çocukların gelişimine ve sağlığına zararlı olabileceğine dair bulgular mevcuttur.



Dijital teknoloji kullanım alanlarının çoğalmasının ve özellikle de çocukların günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesinin, dış mekan oyun alanlarının giderek azalmasının çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle ekran bağımlılığının ve teknolojik cihazlarda oyuna ayrılan sürenin uzamasının çocukların akranları ile yüz yüze iletişiminin ve grup oyunlarının azalmasına yol açtığı, tek başına oynanan oyunların ise artmasına neden olduğu görülmektedir. Teknolojik cihazlarda oynanan oyunların eğlenceli ve merak uyandırıcı olmasına karşın birçok oyunun şiddet içeriğine sahip olduğu bildirilmiştir. Şiddet içeren dijital oyunlarda sürekli olarak şiddetin bir sorun çözme amacı olduğu, amaca ulaşmak, yenmek, daha fazla kişiye hükmetmek için her yolun kullanılması gerektiği mesajı verilmektedir. Bununla birlikte dijital teknoloji kullanımı çocukların fazla enerji gerektirmeden bireysel zaman geçirmelerine neden olmakta, çocukların pasif alıcılar olmalarına ve çocuğun çevresi ile "temassızlığına" yol açmaktadır. Aynı zamanda ebeveynler ile çocuklar arasında disiplinle ilgili tartışmalara da yol açabilmektedir.

TEKNOLOJİK ARAÇLAR VE ETKİLERİ

Televizyon: Çocukların yaşamları, doğumdan itibaren ekran önünde geçmekte ve televizyon izlemek için ayrılan süre, erken çocukluk döneminden başlayarak ergenlik dönemine kadar artarak devam etmektedir. Çocuklar için dikkat çekici ve eğlenceli olması, görsel ve işitsel uyarınları bir arada bulundurması sebebi ile televizyon çocukların dünyasında etkin bir rol oynamaktadır. Televizyonun eğlendirici, eğitici özelliklerinin yanında izlenme süresi arttığında olumsuz etkilerinin daha baskın olarak çocukları etkilediği görülmektedir. Uzun süre televizyon izlemenin olumsuz yanlarından biri çocukların sosyal çevreleriyle etkileşimlerinde ve oyunlarında zihinsel faaliyetlerini etkin olarak

*2 yaş altı çocuklar
ekran karşısına
geçirilmemelidir.*





kullanamamalarıdır. İki yaş altı çocukların aşırı televizyon ve video izlemelerinin dil gelişimlerini önemli derecede etkilediği bildirilmiştir. Çocukların erken yaştan itibaren dijital teknolojiyle tanışmasının okul çağı dönemlerinde dikkat problemlerine neden olabileceği ileri sürülmüştür. Bir diğer çalışmada ise uzun süre televizyon izlemenin okul öncesi çocuklarda davranış bozukluklarına neden olabileceği bildirilmiştir.

Bilgisayar: Günümüzde televizyon gibi bilgisayarlar da çocukların yaşamında vazgeçilmez unsurlardan biri haline gelmiştir. Temel olarak çocukların bilgisayarı kullanma amacı oyunlardır. Televizyon ile birlikte bilgisayar oyunlarına karşı hızla artan ilgi, çocuğu arkadaşlarından uzaklaştırmakta ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bilgisayar oyunları, çocuğun dar ir alanda sıkışık kalmasına neden olan bireysel bir uğraşıdır. Bireysel uğraşı olma özelliği, çocuğun yaratıcılık yeteneğinin gelişmesini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Erken yaşlardan itibaren bilgisayar başında fazla zaman harcamanın çocuklarda dikkat eksikliği, dil becerisi kazanamama, yaratıcılık ve hayal gücünün gelişmemesi, akademik başarının olumsuz etkilenmesi gibi istenmeyecek etkilere neden olabilmektedir. Zamanlarının büyük bir kısmını inaktif bir şekilde ekrandaki görüntülere ve hareketlere bakarak geçiren çocuklarda ciddi hiperaktif davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Çocukların en hareketli enerjik olmaları gereken dönemlerde hareketsiz kalmaları ve enerjilerini boşaltamamaları, çevrelerine karşı daha saldırgan ve zarar verici eylemlere yönelmelerine sebep olabilmektedir.



İnternet: Günümüz okul çağındaki çocukların farklı teknolojik cihazlar üzerinden internete erişimleri çok kolaylaşmıştır. Ancak, internet kullanımının çocuklar için yarattığı riskler de mutlaka akılda tutulmalıdır. Yasal olmayan, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim, tehlikeli insanlarla iletişim ve oyunlara bağımlılık bu önemli risklerden bazılarıdır.



Video Oyunları: Günden güne gelişen teknoloji ile oyun ve oyuncak kavramları video oyunları (Playstation, Xbox vb.) olarak karşımıza çıkmaktadır. Şiddet içerikli video oyunları çocukları agresif davranışlara yönlendirebilmekte ve yaratıcı oyun



becerilerini engelleyebilmektedir. Yapılan çalışmalarda, video oyunlarında şiddet ile gerçek hayattaki şiddet arasında güçlü bir bağ olduğu ve bu oyunların çocuklarda toplumsal izolasyona, çevre ile kaynaşma ve iletişim yetersizliklerine yol açtığı sonucuna varılmıştır.

Akıllı Telefonlar: Akıllı telefonların toplum üzerinde davranışları, alışkanlıkları, sosyal yapıyı ve kişiliği değiştiren biyo-psiko-sosyal etkileri mevcuttur. Akıllı telefon kullanımının artmasının en çok pasif, agresif, özgüvensiz, sosyal açıdan uyumsuz olma; obsesif, bağımlı ya da anti-sosyal



özellikler taşıma; sık moral bozukluğu, anksiyete yaşama ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Çocukların derste akıllı telefonları ile ilgilenmelerinin hem kendi dikkatlerini hem de sınıf arkadaşlarının dikkatlerini olumsuz etkilediği bildirilmiştir. Ayrıca, telefonları ellerinden alınmaya çalışıldığında veya telefonlarını kapatmaya zorlandıklarında çatışma benzeri psikolojik durumlar sergilemektedirler. Akıllı telefonu ile çok fazla zaman geçiren öğrencilerin arkadaşlarıyla ve aileleriyle zayıf ilişkilere ve düşük akademik performansa sahip oldukları belirtilmiştir.



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN ÖNERİLER

Günümüzde çocuklar, oldukça kişiselleştirilmiş teknoloji kullanım deneyimleri döneminde büyümektedirler; bu nedenler aileler çocukların yaşına, sağlık durumuna, karakterine ve gelişim seviyesine göre plan yaparak, çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesi için dengeli beslenme, kaliteli uyku, yeterli fiziksel aktivite ve olumlu sosyal etkileşim gibi esasları uygulayabilmesini ve bunlardan yararlanabilmesini sağlamak için çaba göstermelidirler. Bununla birlikte, ebeveynler çocuklarının teknolojiyi uygun kullanım zamanı ve diğer aktiviteler arasında dengeyi sağlaması için kendi görev ve sorumluluklarının bilincinde olmalıdırlar. Aileler çocuklarının kötü alışkanlıklarını en aza indirmek, onların sağlığını, iyilik halini sosyal/kişisel gelişimini ve akademik performansını olumsuz yönde etkileyebilecek geleneksel ve yeni teknolojik cihaz kullanımıyla ilgili sorunların farkında olmakla birlikte, bunları ele almak için sağlık çalışanlarıyla iş birliği içinde bulunma gerekliliğini unutmamalıdırlar.

Gün içerisinde toplam teknoloji kullanım süresi (televizyon, bilgisayar, tablet ve cep telefonu) 1-2 saat arasında sınırlanmalıdır.

Ebeveynler kendi kullandıkları teknolojik cihazların da çocuklarının üzerinde olumsuz etkisi olabileceğinin farkında olmalıdırlar. Ebeveynlerin çocuklar aktif olarak oynayacak vakti yok ise, o çocuğun başka bir yetişkin veya çocuk ile beraber oyun oynamasının önemli bir etmen olduğu bilinmelidir. Dört yaş altı çocukların teknolojik cihazlara maruz kalmak yerine yalnız başına oyun oynamasının, o çocuğun yaratıcı düşünme ve bireysel problem çözme becerileri geliştirmesine yardımcı olacağı bilinmelidir. Gün içerisinde toplam teknoloji kullanım süresi (televizyon, bilgisayar, tablet ve cep telefonu) 1-2 saat arasında sınırlanmalıdır. İki yaş ve altındaki çocukların ekran karşısına geçmemesine özen gösterilmelidir. Televizyon ve internetin çocuğun yatak odasından uzak tutulmasına dikkat edilmelidir. Çocukların ziyaret etikleri internet siteleri ve sosyal medya kullanımı





dahil olmak üzere, kullandıkları teknolojik cihazlar mutlaka takip edilmelidir. Çocuklarının teknolojik cihaz kullanımına izin verilecekse, bu cihazların kullanımı belirli kurallara tabi olmalıdır. Ebeveyn tarafından önerilen televizyon programları ve çocukların izlediği film ve video oyunları onların anlayabileceği şekilde tartışılabilir ve bu tartışmanın önemi bir aile değeri olduğu gösterilebilir. Cep telefonları da dahil olmak üzere teknolojik cihazların kullanımını sınırlandırmak için yemek zamanı ve yatma zamanı yasağı uygulanabilir. Televizyon, bilgisayar oyunları, cep telefonları, internet ve sosyal medya kullanımı ile ilgili makul ama dayanaklı kurallar oluşturulabilir ve bu kurallardan taviz vermemeye özen gösterilebilir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve ergenlerde bilgisayar ve internet kullanımının gelişimsel sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdiñler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21.

