

Günümüzde nerdeyse artık tüm evde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır . Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır. Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

Teknoloji nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuğun gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir husus çocuğun ekran karşısında pasif kalmasını önlemektir.

Birçok anlamda hayatımızı kolaylaştırdığı, öğrenmeyi daha eğlenceli kıldığı, görsellerle desteklediği için öğrenilenlerin daha kalıcı olduğu elbette göz ardı edilemez. Ancak olumlu etkilerinin yanı sıra elektronik aletlerin aşırı kullanımında **çocukların bilişsel, sosyal-duygusal, dil gelişimi hatta fiziksel gelişimlerine** olumsuz etkileri de bulunmaktadır.

Yapılan araştırmalara bakıldığında, Anaokuluna giden çocukların ebeveynlerinin ifadesine göre; çocukların % 56'sı günde 2 saat, % 44'ü de 3 saat televizyon seyretmektedirler. Çocukların okul dışındaki zamanlarının birçoğunu televizyon izleyerek geçirdikleri düşünülürse izlenenlerin mutlaka yetişkin birinin denetiminde olması gerekmektedir. Çünkü özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar kendi kendilerini denetleyebilme, sınırlama getirme yeterliliğine sahip değildir.

0-5 yaş arası kişilik gelişimi için çok önemli bir dönemdir. Bu nedenle çocuğun etrafındaki uyarıcılara dikkat edilmelidir. Çocuklarda özellikle şekil zemin algısı gelişmeyen bebeklerde gelişim geriliğine neden olur ve algısal motor gelişimini olumsuz yönde etkilemeye başlar.



Günde 1 saatten az TV seyreden
5-6 yaş çocuklarının resimleri



Günde 3 saatten fazla TV seyreden
5-6 yaş çocuklarının resimleri

Erken yaşta çocuklarda sosyal gelişimi olumsuz etkileyebilir. Çocukların içe kapanmasına, yalnızlaşmasına neden olur. İnsanlara karşı ilgisizlik ve kalabalık ortamlardan hoşlanmama başlar. Televizyon ve bilgisayar karşısında zaman sınırı olmadan bırakılan çocuklarda, konuşma, anlamlı jest ve mimikler, heceleme, ses çıkarma ve cümle kurma gibi fonksiyonların gelişiminde gecikmelere ve yetersizliklere yol açar.

Okul öncesi dönemde 3 boyutlu hareketli dünyayla tanışan çocuklar, okul döneminde **uyaran eksikliği problemi yaşayarak öğrenme güçlüğü, dikkat dağınıklığı ve odaklanma sorunları** yaşayabilmektedirler. Ekrandaki görseller çok hızlı olduğu için yaptığı etkinliklerde, çalışmalarda sınırlı televizyon ve tablet kullanımı olan çocuklara göre daha çabuk sıkılmakta ve ilgisizleşebilmektedir çünkü gündelik hayat hızlı hareket eden bir görselliğe sahip değildir.

Okul öncesi dönemdeki çocuk hayal ve gerçeği henüz ayırt edemediği için çizgi filmlerde veya oyunlardaki karakterlerden, şiddet ve saldırganlık içeren sahnelerden daha çok etkilenmektedir.

Var olan gelişimsel korkularına ek olarak izlediklerinden, oynadığı oyunlardan etkilenen çocukların korkulu rüyalar, kabuslar görmesine, uyumakta zorlanmasına neden olabilmektedir.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI KONUSUNDA AİLELERE ÖNERİLER

- Evde televizyon sürekli açık olmamalıdır. Hem aile içi iletişimin güçlenmesi, hem de yenilen yemeğin farkında olunması için özellikle yemek esnasında televizyon kapatılmalıdır.
- **3 yaşından** önce çocuklara sınırlı süreyle bile olsa televizyon izletilmemelidir.
- Çocuğun yemek yemesi, sakince oturması için televizyon veya tablet araç olarak kullanılmamalıdır.
- Özellikle küçük yaştaki çocukların kaslarını geliştirmeleri, enerjilerini atabilmeleri için ekran başında hareketsiz oturmaya değil, bol bol fiziksel aktiviteye ihtiyaç duydukları unutulmamalıdır.
- **Çocuğun televizyon izleyeceği** zamanlarda eğitsel televizyon programları tercih edilmelidir. Eğitsel olsa dahi süre kısıtlaması olmalıdır.
- **Mutlaka ama mutlaka süre sınırı getirilmelidir** ve bu süre sınırı okul öncesi dönemde tablet, bilgisayar kullanımı için **15 dakika**, televizyon için **30 dakika** veya maksimum 1 saati geçmemelidir. Çocuk saatlerce televizyon önünde bırakılmamalıdır.
- Çocukların odalarına televizyon ve bilgisayar koyulmamalıdır. Bu **elektronik aletlerin kullanımı** ortak alanda sağlanmalıdır.
- Çocuğa boş vakitlerinde ilgileneceği başka bir uğraş bulması konusunda yardımcı, yol gösterici olunmalıdır. Fiziksel oyunlar, yap-boz oynamak, yapı-inşa oyunları, çeşitli masa başı etkinlikleri (resim yapmak, oyun hamuru ile oynamak vb.) mutfakta ebeveynlerine yardımcı olması, yaşına göre verilecek küçük sorumluluklar, kitap okumak boş vakitleri değerlendirmek için ideal uğraşlardır.
- Çocukların sanal oyunlarda kendilerine farklı bir dünya yaratmaya çalışmalarının sebebi, **aile içi iletişim eksikliği** olabilir. Bazen hep birlikte oturup televizyon izlemek, birlikte zaman geçirmek gibi gelebilir.
- Aile bireylerinin birbiriyle etkileşime dayalı aktiviteler yapılması hem aile birliğini güçlendirecek hem de çocuğun kendisi için yararlı olmayan aktivitelere yönelmemesini sağlayacaktır.
- Ebeveynlerin de doğru model olması adına her daim televizyon seyretmemeleri, sürekli tabletle, bilgisayarla ilgilenmemeleri de kuşkusuz çocuk için yararlı olacaktır.
- Uyumadan en az bir saat önce televizyon kapatılmalıdır.
- Teknolojiye erişimi bir ödül mekanizması olarak kullanmayın. (Örneğin ödevini yaparsan bir saat fazla televizyon izleyebilirsin gibi) Teknolojik araçların, lego, kitap, oyun hamuru ve yaşa uygun eğitici, hayal gücünü ve gelişimi destekleyici oyuncakların yerini almasına asla izin vermeyin.

Okul Psikolojik Danışmanı

İpek ÖZDEMİR