



2015-2016 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI KASIM AYI VELİ BÜLTENİ

COCUĞUNUZLA TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI



Teknoloji çağı olarak adlandırılan bu çağda bilgisayarın, televizyonun ve diğer teknolojik ürünlerin kullanılmaması ya da çok az miktarda kullanma çabası içinde olunması günümüz koşullarına uyumu zorlaştırmakta, bu durumun tersine çok fazla kullanılması ise psikiyatri literatüründe “Teknoloji Bağımlılığı” olarak adlandırılan bir rahatsızlık olarak adlandırılmaktadır. Günümüzde çocukların teknolojiyle yoğun bir şekilde temas halinde olduğu gerçeğinden yola çıkarak, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimi olarak bu bültenimizde sizlerle “Teknolojinin Doğru Kullanımı” Konusunu paylaşmak istedik.

Günümüzde internet kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Tüm bu bilgiler ışığında ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan internetin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir. Bu teknolojik gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerinde etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur. Literatür incelendiğinde bu amaçla yapılan çalışmaların hız kazandığı görülmektedir. Aileler, çocuklar ve ergenlerin daha iyi yetişmesi adına bilgisayar ve internet kullanımını eğitim amaçlı olarak desteklemektedir. Fakat ailelerin birçoğunun bilgisayar ve internet kullanımı konusunda yeterince bilinçli olmadıkları görülmektedir. Bilgi teknolojilerini doğru kullanmaya henüz hazır olmayan çocuklar karşılaştıkları karmaşık bilgileri

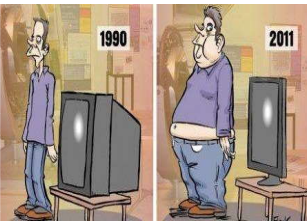
nasıl değerlendireceklerini bilememektedir. Tüm bunların yanında internetin çocuklar için olumlu yanları olduğu göz ardı edilmemelidir.

Bilgisayar Kullanımının Olumlu Etkileri

- İnternet çocuklara özellikle bilgilenmede ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta, değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte projeler yürütebilmektedir.
- İnternet çocukları yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen, bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedir.
- İnternet özellikle bilgisayar oyunları çocukların eğlenmesine yardımcı olmaktadır.



Bilgisayar Kullanımının Olumsuz Etkileri:



1) Fiziksel Gelişime Etkileri:

Günümüz itibariyle yeterli miktarda araştırma verisi bulunmamakla birlikte uzun süre monitör ya da ekran başında kalmanın obezite'nin destekleyicisi olan çevresel faktörlerden olduğu gün geçtikçe ağırlık kazanan bir görüştür. Yeterli fiziksel hareketlilik olmadığı için kalori yakımı düşük seviyede kalmakta ve kilo alımı artmaktadır. Uzun süre ekran ya da monitör karşısında olmanın bir diğer sonucu da göz sağlığındaki bozulmalardır.



2) Bilişsel Gelişime Etkileri:

Doğru kullanıldığında bilişsel gelişim bakımından son derece faydalı enstrümanlar olan teknolojik araçlar yanlış kullanımla insanın muhakeme gücünü zayıflatan, analitik düşünme yeteneğini azaltan makinelerden öteye geçemez. Beyin enerjisini yorumlama yerine sadece yorumlanmış hazır bilgiyi almaya çoğu zamanda rutin tekrarlanan işler, aynı tip oyunlar nedeniyle de öğrenme ve bilgiyi yorumlama yeteneklerinde düşmeye neden olabilir. Özellikle bilgisayar, sözel bilgilenme sürecinden çok görsel bilgilenme sürecine odaklı tasarlanmıştır. Bu nedenle ki yapılan araştırmalar ve klinik tecrübeler aşırı bilgisayar kullanımının sözel öğrenme gücünü engellediğini göstermektedir.

3) Sosyal Gelişim ve Kişilik Gelişimine Etkileri:

Teknoloji kullanımı çocukların sadece fiziksel ve bilişsel gelişimlerini etkilemez. Otorite, aile ve arkadaşları ile olan ilişkileri doğrudan etkiler. Ekranın başında sürekli oturmayı tercih eden kişi, aile ve arkadaşlarından gittikçe uzaklaşıp birçok sosyal aktiviteden vazgeçmeye başlamaktadır.

Bilgisayarın Olumsuz Etkilerinden Çocuklarımızı Korumak için Neler Yapabiliriz?

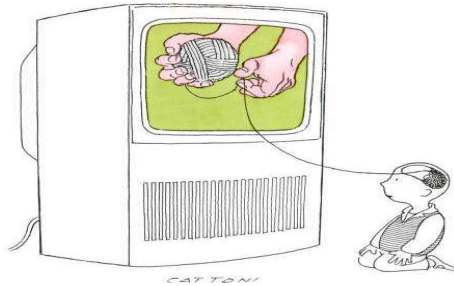
- Ebeveynler çocukların, bilgisayar ve internet ile hangi yaşta tanışmaları gerektiği ve hangi program ve oyunların çocuklarının gelişimine olumlu etki yaptığı araştırılmalı ve buna göre davranılmalıdır.*
- Çocuklar için internete giriş ve çıkış saatleri takip çizelgesi yapılmalıdır. Çocuğun tüm uğraşı yalnızca bilgisayar ve internet olmamalıdır.*

- *Anne ve baba çocuğuna, hobiler edinme fırsatları sunmalıdır. Sanal ortamın, doğal ortamın sınırlarını geçmemesine dikkat edilmelidir.*
- *Üniversite yaşına gelene kadar TV ve bilgisayarın, çocuk yatak odasında olmasını engellemek gerekmektedir. Bu durum çocukların daha kolay bilgisayar ve TV kullanımının takip edilmesini sağlayacaktır. Özellikle çocuklara ilköğretim 1.kademedeyken TV izleme ve bilgisayar kullanımı ile ilgili kurallar uygulanması gerekmektedir. Bu yaşlarda konulan kuralların öğrenilmesi ileriki yaşlarda uygulamayı kolaylaştıracaktır.*
- *Çocuğun yaşı ne olursa olsun (üniversiteye kadar) bilgisayarın evde açılma saatlerini, ders çalışma saatlerini netleştirip bir program doğrultusunda hareket edilmesi sağlanmalıdır. Ebeveyn olarak çocukla birlikte televizyon izleme ve bilgisayar kullanımı belirli kurallar çerçevesinde düzenlenmelidir. Tıpkı koyulan diğer kuralların nedenlerinin açıklaması olduğu gibi; TV ve bilgisayar kullanım kurallarının nedenleri açıklanmalıdır. TV ve bilgisayarın insan üzerindeki olumlu ve olumsuz yönleri ayrıntılı bir şekilde çocuğa anlatılmalıdır. Nasıl ki çocuklarımıza sosyal iletişimlerinde, arkadaş ve grup seçimlerinde uyarı ve tavsiyelerde bulunuyorsak bilgisayar ortamı için de bu uyarı ve tavsiyeler çocuğa verilmelidir. Bu uyarı ve tavsiyeler çocuğa verilirken duygular çok net bir şekilde anlatılmalıdır.*
- *Birlikte yapmış olduğunuz program ve düzenlemeye koymuş olduğunuz kuralın uygulanmasına özen gösterilmelidir. Çocuk sizin gevşediğinizi hissederse isteklerini giderek artırmaya devam edecek bilgisayar, internet ve TV bağımlısı bir kişi olarak hayatını sürdürecektir.*

- Çocukları yaşlarına uygun oyun ve oyuncaklara yönlendirmeli çok erken yaşlarda teknolojik aletler hediye olarak çocuklara sunulmamalıdır. (Cep telefonu, İpad, Bilgisayar vb.)
- Çocukların arkadaşlarıyla özellikle doğal yollardan görüşmelere yönlendirilmeli, onlara bu konuda yeni olanaklar sağlanmalıdır.
- Sanal kütüphaneler kullanılırken gerçek kütüphaneler rafa kaldırılmamalı ve kitap okuma alışkanlıkları kaybedilmemelidir.
- Çocuklarınıza internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmayı ve ikna yolunu tercih etmelisiniz

Bunları yaptığınız halde çocuğunuzun giderek bilgisayar oyunlarına, bilgisayarda sohbet etmeye bağımlı bir hale geldiğini gözlüyorsanız ve bu durum çocuğunuzun okul başarısını, sosyal yaşamını olumsuz etkiliyorsa, bir profesyonel yardım alabilirsiniz.

Televizyon Kullanımı:



Televizyonun çocukların hayatında önemli bir etkisi vardır. Bu etki televizyonun karşısında geçirilen süre, yaş, kişilik, televizyonun yalnız mı yoksa anne babayla mı birlikte seyredildiği ile yakından ilgilidir.

Ülkemizde çocuklarımızın televizyon karşısında geçirdikleri süre günde 3 saat 42 dakika olarak tespit edilmiştir. Bu oran televizyonun onlarda bıraktığı olumsuz etkiler düşünüldüğünde çok tedirgin edicidir

Saptanan sürenin bu denli fazla olması televizyonun araç olmaktan çok amaç olarak kullanıldığı sorununu beraberinde getirmektedir. Televizyon kullanım süresinin ve işlevinin doğru ayarlanamaması durumunda çocuk uyarıcı eksikliğine maruz kalarak üç boyutlu dünya ile iki boyutlu dünya arasındaki sınırları netleştirmekte sorun yaşamaya başlamaktadır. Televizyon bilgi edinme aracı olduğu gibi eğlenme aracı olarak da kullanılan teknolojik bir araçtır. Dikkat edilirse görülecektir ki çocuklarımız için kaliteli programlar azdır; o nedenle, genellikle yetişkinlere yönelik programları izlerler. Televizyonu doğru kullanmak için nelerin izlenmesi gerektiği belirlenmeli ve izlenme süresi ayarlanmalıdır.

Televizyon, çocuğunuzun yaşına uygun programlar seçildiği takdirde eğitim aracı olarak kullanılabilir. Bu sayede çocuğumuz yaşadığı dünyayı farklı bir açıdan tanıyacak, ona saygı duyacak ve akademik becerilerini geliştirecektir. Televizyon bir kitle iletişim aracı olduğu için gelişmelerin takibi açısından da değerli bir araçtır.

Televizyonu doğru kullanmanın ilk ayağı izlenecek programların ailece seçilmesi ve bu programların süresinin çok fazla olmamasına dikkat edilmesidir. Özellikle birlikte izlenen programlar hem aile içi iletişime hem de paylaşıma katkıda bulunur. Bu katkıları daha da artırmak çocuğunuza faydalı hale getirmek için izlenen program üzerinde konuşulmalı ve paylaşımda bulunulmalıdır. Bu arada izlenen program bilgi amaçlı olabileceği gibi eğlence amaçlı bir program veya içeriği kontrol edilerek seçilen bir dizi de olabilir.

Televizyon karşısında geçirilen süre arttıkça fiziksel olarak az hareket ediliyor demektir. Gelişim çağındaki çocukların oyun oynamak, spor yapmak gibi fiziksel aktivitelere olan ihtiyaçları yadsınamaz bir gerçek olduğu için bu vakit mümkün olduğunca kısa tutulmalıdır.

Yaratıcılığı Azaltıyor!

Televizyon izlemek pasif bir iştir. Aşırı televizyon seyretmek çocuğunuzun ev ödevine ve fiziksel aktivitelere dayalı oyunlara ayırdığı zamanı azaltmakta ve yaratıcı oyun kabiliyetini olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla anne babaların izlenecek programları 1-2 saatle sınırlayarak televizyon kullanımının nasıl olacağı ile ilgili kurallar belirlemesi gerekir.

Ailelere Öneriler:

- *Çocukların günde kaç saat televizyon izlediği belirlendikten sonra bu süre aşamalı şekilde azaltma yoluna gidin.*
- *Çocuk yetişkini örnek aldığı için yetişkinlerinde televizyon izleme alışkanlığını gözden geçirdikten sonra çocuklar için olumlu model olabilecek kitap okuma, spor yapma, üretme ve paylaşmaya dayanan bir takım etkinliklere önem vermesi gerekmektedir.*
- *Mutlaka çocukların izlediği programlar çocuklar ve yetişkinlerle birlikte izlenmelidir. Böylece hem o program hakkında fikir sahibi olup çocuklara uygun olup olmadığına karar verilebilir, hem de programın ardından çocuklarla sohbet ederek o programdan çocukların neler kazandığı ya da nasıl etkilendiği görülebilir.*
- *Televizyon izleme ile ilgili kesin kurallar koymak, yapılması gereken işler bitirilmeden çocukların televizyon karşısına geçmesine izin verilmemelidir.*
- *Televizyonu belirli programlar için açıp bu programlar bittikten sonra kapama ile ilgili kurallar konmalı ve televizyonun kapanmasının ardından mutlaka alternatif etkinlik ortamları sunulmalıdır.*

- *Televizyonda çocukların anlayamayacağı karmaşık bir olayla karşılaştığında bunun yetişkin desteği ile çocuk tarafından analiz edilmesi sağlanmalıdır.*
- *Televizyon izleme zamanının ardından başka eğlenceli etkinlikler ile çocukların öğrendiklerini pekiştirmek yararlı olacaktır. Örneğin sevdiği bir televizyon kahramanının resmini yapması, izlediği programdaki olayların öyküsünü yazmasını veya resimlerini yapmasını, o günkü programda öğrendiği yeni kelimeleri sözlükten araştırmasını, kendi bir program hazırlamak istese nasıl bir program hazırlayacağını kaleme almasını vb... sağlamak yararlı olacaktır.*

Özel Erol Altaca İlkokulu

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi