



ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU

15/02/2020
Cilt 3 Sayı 20

Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı

İnternette geçirilen sürenin kontrol edilmemesi, internetten uzak kalındığında patolojik rahatsızlıklara neden olan bağımlılığa **çocuklarda teknoloji bağımlılığı** denir.

Teknoloji her yaşta insan için oldukça cezbedici, hayat kolaylaştırıcı bir alandır ve oldukça faydası bulunmaktadır. Fakat fazlası çocuklarda teknoloji bağımlılığına neden olabilmektedir.

Çocuklar için de çizgi filmler, bilgisayar oyunları, internet kullanımı gibi etkinlikler; gelişimi destekleyici, eğlenceli olabilmektedir.

Ancak teknolojinin olumlu taraflarının olumsuz etkilerinin gölgesi altında kalmaması ancak ebeveynlerin sınır koyması ile mümkündür. Sınır koyulmadığında çocuklarda teknoloji bağımlılığı ortaya çıkabilir.





Zeka belirtisi değildir!

Çocuğun özellikle küçük yaşlarda teknolojiye hakim olması zekasının çok iyi olduğuna dair bir gösterge değildir. Çocuklar, sanal dünya ile ileri yaşlarda tanışan ebeveynlerinin aksine daha teknolojik bir dünyada doğmuş olmalarının da verdiği bir özellik olarak daha yetenekli oluyorlar. Ailelerin çocuklarının gelişimini desteklemek için teknoloji kullanımını çocuğun yaşına göre içerik ve süre bakımlarından denetlemeleri gerekmektedir. Denetim olmazsa çocuğun psikoloji olumsuz etkilenebilir hem de ileride çocuklarda teknoloji bağımlılığına aday bir yetişkin olabilir.

Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

Çocuklarda teknoloji bağımlılığında özellikle yoğun ekran maruziyetine kalan bir çocukta yaşa göre farklı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı da küçük yaşta bu şekilde alışkanlıklarla ortaya çıkabilmektedir.

Özellikle çocuklarda teknoloji bağımlılığı, 0-3 yaş döneminde bulunduğu ortamda yoğun televizyon, tablet ya da bilgisayar ekranı izlemiş bir çocukta;

- Dil ve konuşma becerilerinde gerilik meydana gelebilir,
- Çocuk her seslenildiğinde dönüp bakmayabilir.
- Çocuk büyüdükçe dikkat eksikliği, öfkesini kontrol etmekte zorlanma meydana gelebilir.
- Çocuğun ebeveynleri ile ya da arkadaşları ile ilişkisini olumsuz etkileyebilir ya da derslerinde başarısızlık, ödev yapmak istememe, yazı yazmaktan sıkılma şeklinde tezahür edebilir.

Çocuklarda teknoloji bağımlılığı, ergenlik döneminde içe kapanma, teknoloji dışı etkinliklere katılmak istememe, aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulma görülebilmektedir.

Teknolojinin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilirdiği bu belirtiler dışında teknolojinin kendi de bir bağımlılık yaratma ihtimali ile riskli bir durumdur. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı çocuğun geleceğini etkileyebilecek riskli bir durumdur.

Aileler Ne Yapmalıdır?

Ebeveynler öncelikle kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı olan bir ailenin çocuğunda da bu tarz bir problemin oluşması daha yüksektir. Unutulmamalıdır ki çocuklar öncelikle kendi anne babalarını örnek alırlar.

Ebeveynini elinde telefonla ya da televizyon karşısında gören çocuk kendi de bu mecralara yönelecektir. Bu mecralara yönelen çocukların da ileride teknoloji bağımlısı adayı olma riski maalesef yüksektir.

0-2 yaş döneminde teknoloji kullanımı önerilmemektedir.

Örneğin; İştahını arttırmak amacıyla çizgi film karşısında yedirilen bir çocukta kalıcı iştahsızlık meydana gelmesi riski bulunmaktadır.

- Aileler çocuklarının teknoloji kullanımına süre kısıtlaması getirmeli ve uygulamalıdır.
- Ebeveynin çocuğun hangi sanal ortamlarda bulunduğunu, seyrettiği içeriğin yaşına uygun olup olmadığını daha rahat kontrol edebilmesi için küçük çocukların telefon ve bilgisayar kullanımı ailelerin yanında ortak alanda olmalıdır.

Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5 klavuzunda İnternette oyun oynama bozukluğunu ileri dönemde artma ihtimali görülen ve üzerinde araştırma yapma ihtiyacı bulunan rahatsızlıklar sınıflanmasında belirlemiştir.





Bu rahatsızlık, özellikle 12-20 yaşları arasında görünmektedir. Bu durum ergenlik döneminde çocukların yoğun şekilde, kimi zaman arkadaşları kimi zaman sanal ortamda karşılaştığı insanlarla beraber, internet ortamında oyun oynadığı, oynamazlarsa şiddetli tepkiler gösterdikleri ve bu oyunlar nedeniyle sosyal, akademik faaliyetlerinin aksadığı bir rahatsızlıktır.

Kişinin kendi bunu bir rahatsızlık olarak görmeyebilir, hayatının etkilendiğini anlatılsa dahi fark etmeyebilir. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı her yaş gurubu için ciddi bir rahatsızlıktır.

Kimi zaman çocukta altta yatan başka bir psikiyatrik rahatsızlık bulunur.

Örneğin;

- Depresyon,
- Dikkat eksikliği,
- Kaygı bozukluğu,
- Takıntılar gibi bir rahatsızlığın varlığı
- Sosyal uyumsuzluklar,
- Arkadaşları ile yaşadığı problemlerin varlığı çocuğu internette daha fazla oyun oynamaya yöneltebilir.

Teknoloji ile çok fazla vakit geçiren, teknoloji olmadığında ne yapacağını bilemeyen, elinden alınmak istendiğinde verdiği tepkiler dolayısıyla ailelerin kısıtlanma uygulamasının zorlaştığı durumlarda bir çocuk-ergen psikiyatri uzmanından yardım almakta fayda bulunmaktadır. Bu tarz durumlarda ileride çocuklarda teknoloji bağımlılığı rahatsızlığının ortaya unutulmamalıdır. Ailelerin bu durumda mutlaka çocuk ve ergen psikiyatri uzmanından yardım almaları gerekmektedir.

AYRINTILI BİLGİ VE DESTEK İÇİN

ŞEHİT KAZIM ESMER İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Fevzi Çakmak, 6185. Sk. No:11, 07210 Kepez/Antalya

Telefon

2423251599