



**MİNİK TAYFALAR ANAOKULU**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ**  
**ŞUBAT 2020 VELİ BÜLTENİ**

**HAYATIN TEKNOLOJİ OLMASIN, TEKNOLOJİ  
HAYATINDA OLSUN!**



# ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANILMASI



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

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

Çocuklar için de çizgi filmler, 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 ve davranış problemleri 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 ilerde çocuklarda teknoloji bağımlılığına aday bir yetişkin olabilir.

## **Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?**

Çocuklarda teknoloji bağımlılığında özellikle yoğun ekrana maruz 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.
- Çocuk uzun süre odak gerektiren etkinliklere katılım sağlayamaz çabuk sıkılır ve kalmak ister. Bu durum da ilerdeki yaşlarda derse katılımı olumsuz etkiler.

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

Teknolojinin ortaya çıkmasını kolaylaştırabildiği 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. Aile bireylerinden teknoloji bağımlılığı olan bir ailenin çocuğunda da bu tarz bir problemin oluşması daha yüksektir. Unutulmamalıdır ki çocuklar öncelikle kendi anne babalarını örnek alırlar. Anne ve baba ne kadar telefon veya tablette zaman geçiriyorsa çocuğun da aynı oranda teknolojik aletlerde zaman geçirme ihtimali artar.

Ebeveyninin elinde telefon ya da ebeveynlerini televizyon karşısında gören çocuk kendi de bu mecralara yönelecektir. Bu mecralara yönelen çocukların da ileride teknoloji bağımlısı aday 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.
- Aileler özellikle emin oldukları ve güvendikleri bir kanalın çizgi filmlerini çocuklarının izlemesine izin vermelidir.
- Seçtikleri çizgi filmin eğitici içeriğe sahip olmasına dikkat edilmelidir.
- Telefon ve tablet çocuğun sınırsız kullanımına açılmamalı, aileler çocuğun belirli bir süre için sadece izin verdikleri içeriği izlemesine izin vermelidir.
- 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 kılavuzunda 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.

Çocuklarımızın ileriki yaşlarında böyle bir bağımlılığa maruz kalmasını istemiyorsak okul öncesi dönemde teknoloji kullanımına çok dikkat etmek gerekir. Aşırı teknoloji kullanımından kaçınmamız gerekir.

Teknoloji ile çok fazla vakit geçiren, teknoloji olmadığında ne yapacağını bilemeyen, elinden alınmak istendiğinde verdiği tepkiler dolayısıyla ailelerin kısıtlanma uygulamasının zorlaştığı durumlarda, gerekli yaşa ulaşmasına rağmen dil ve konuşma problemleri görülen, davranış ve öfke sorunları yaşayan çocuklarda bir çocuk-ergen psikiyatri uzmanından yardım almakta fayda bulunmaktadır. Bu tarz durumlarda ileride çocuklarda teknoloji bağımlılığı rahatsızlığının olabileceği unutulmamalıdır. Ailelerin bu durumda mutlaka çocuk ve ergen psikiyatri uzmanından yardım almaları gerekmektedir.

*MİNİK TAYFALAR ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN NURCAN YILDIRIM AKBOĞA*