

## **BU SÜREÇTE UYGUN TEKNOLOJİ KULLANIMI VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI GELİŞMEMESİ İÇİN AİLELERİN UYGULAYABİLECEĞİ BAZI YAKLAŞIMLAR**

Değerli Velilerimiz;

Teknolojiyle geçirilen zamanın kontrol edilmemesi ve teknolojiden uzak kalınmaması durumuna çocuklarda teknoloji bağımlılığı denir. Teknoloji her yaşta insan için dikkat çekici, hayat kolaylaştırıcı bir alandır ve faydaları da bulunmaktadır. Ama çok vakit geçirilmesi 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.

Çocukların ve anne babanın telefon, bilgisayar saatlerini düzenlenmesi bu dönemde çok önemlidir. Hepimizin bildiği gibi teknoloji ile uzun süre ilgilenmek kaygıyı arttırmakta ve uyku kalitesini bozmaktadır. Bütün gün çoğunlukla evden çalışmak zorunda olan anne ve babaların, çocuklarını bu zor günlerde korumaya çalışması son derece güçtür. En iyisi net bir karar alıp günün belirli saatlerinde ailece telefonda uzak kalmaktır. Elektronik araçların kaygıyı artırıcı etkisi gibi egzersiz yapmanın da anksiyeteden korunmaya yararı tartışmasız bir gerçektir. Bu süreç evde kalındığından problematik internet-teknoloji kullanımı olan çocuklar teknolojik bağımlılık düzeyine ilerleyebilirler. Teknoloji bağımlılığı ise geliştiğinde tedavisi çok zor olan bir durumdur. Bu nedenle,

- Eğlence amacıyla teknoloji kullanımında verilen sabah-akşam yirmi dakikalık izinlerde 1-2 dakikayı geçen zaman ihlalleri olursa bir sonraki izin verilmemelidir. Burada 1-2 dakikalık zaman ihlallerinden daha uzun zaman ihlallerine müsamaha göstermek, “5 dakika daha” diyerek tutturan çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştırır.
- Ebeveynlerin internet ve bilgisayarı etkin ve yararlı bir şekilde kullanarak (iş, yerinde sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri, eğitim) çocuklarına model olmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal medyada neye girdiği takip edilmelidir, sosyal medyada sadece yanlış bilgiler veren kaygı artışına yol açan haberler değil, aynı zamanda salgını küçümseyen haberler de olabilmektedir. Her iki durum da çocuk ve ergenler için zararlıdır.
- Ekranı ebeveynin görmesi, çocuk odasında bilgisayar olmaması,
- Bilgisayar ve televizyonun çocukla konuşularak kullanılması,

- Bilgisayarın salon ya da oturma odası gibi yalnız kalınmayan ve açık bir ortamda olması (ailenin ne yaptığı konusunda daha fazla bilgisi olması haricinde, aşırı dalıp gitmeyi engeller),
- Çocuğun bilgisayara dalıp gitmesinin diğer uyarılarla engellenmesi,
- Öfke nöbeti olursa da zaman kısıtlaması konusunda geri adım atılmaması,
- İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması,
- Bilgisayarın sürekli açık olmaması ya da sürekli olarak hazırda bekletilmemesi,
- Zaman ve sınır kurallarına mutlaka uyulması,
- Aile içi iletişimin artırılması,
- Ebeveynlerin çocuğun uygun ve yararlı şekilde internet kullanmasını desteklemesi ve bununla ilgili olumlu geri bildirim vermesi,
- İnternet filtresi kullanılması, zaman ayarı kullanılması,
- Uyku bozukluğu yaratacak düzeyde yatakta tablet-telefon kullanımı varsa bu saatlerde kullanılmasına izin verilmemesi,
- İştahını arttırmak amacıyla çizgi film ile yemek yedirilen bir çocukta iştahsızlık meydana gelebilme ihtimalinin olması,
- Karanlıkta bilgisayara girilmemesi, (aşırı odaklanma, çevreyi görmezden gelme),
- Oyun oynanırken sesin yüksek veya maksimumda olmaması (etrafta olup bitenler, sesler dikkatini dağıtmalı),
- Ekranının ışığı, renkleri ve aydınlığının maksimumda olmaması.(epileptik nöbetleri tetikleme durumu göz önünde bulundurulmalı.)

Önerilen kullanım süreleri ile ilgili görsel aşağıda verilmiştir;



Teknolojiyi günümüzde tamamen hayatımızdan çıkartmak mümkün değil; ancak bilinçli ve verimli kullanarak teknolojinin olumsuz yanlarından kendimizi ve çocuklarımızı koruyabilir ve teknolojinin fırsatlarından olumlu bir şekilde yararlanabiliriz.

**Kaynakça: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği**