



REHBERLİK SERVİSİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ (KASIM 2021)

OKULÖNCESİ DÖNEMDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE TEKNOLOJİNİN SAĞLIKLI KULLANIMI

Teknoloji ve kullanımı kim ne derse desin günümüzün vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yeni gelen nesillerse sanki doğuştan teknolojiyi detaylarıyla biliyor gibiler. Sıklıkla televizyon, tablet ve telefonlara karşı yoğun olan ilgilerini gözlemlemek mümkün. Teknoloji bu kadar hayatımızın içindeyken çocuklarımızda doğru ve sağlıklı teknoloji kullanımı alışkanlığı oluşturabilmek önemli bir konu haline gelmiştir. Bu ay ki bültenimizde okulöncesi dönemde sağlıklı teknoloji kullanımı ile ilgili pratik bilgilerle siz değerli velilerimize ulaşmayı hedefledik.

Peki okul öncesi dönemde, 3-7 yaş grubunda teknoloji kullanımı nasıl olmalıdır? Ben bu konuda çok katı bir görüşte olmamakla birlikte çocukların teknoloji kullanımıyla ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli şeylerin **icerik** ve **süre** kıstasları olduğunu düşünüyorum.

Okulöncesi dönemde çocuğun saatlerce televizyon izlemesi, bilgisayar, tablet ve telefon ile uzun süre oyun oynaması gerek zihinsel gerek sosyal gerekse fiziksel gelişimde geriliğe neden olmaktadır. Böyle bir durumda çocukta içe dönme, göz temasından kaçınma, sosyal ilişkiler ve iletişimde zayıflık, yinelenen bedensel hareketler gibi sıkıntılar gözlemlenebiliyor. Bu sebeple ailenin süre konusuna hassasiyet göstermesi önerilir. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Kurumu okulöncesi dönemdeki çocukların teknolojik aletlerle geçirmesi gereken süreyi günlük 30-45 dk olarak belirlemiştir. Süre konusunda bir sınır belirleyip bunu çocuğa baştan söylemek ve sürenin bitişinden 5-10 dakika önce hatırlatma yapmak gerekir. Zaman kavramını henüz tam olarak anlamasalar dahi çocuğun bitişe kendini hazırlaması için önemlidir. Bu tarz geçişlerde özellikle çocuk öncesinde oyun oynuyorsa, aniden o oyunun bölünmesinden de rahatsızlık duyabilir. Dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli husus da başta belirttiğim üzere içerik konusu. Bu yaş grubundaki bir çocuğun ne izlediği ile ilgili denetim kesinlikle ebeveynde olmalıdır. Elbette çocuğun istekleri göz ardı edilmemeli ancak içeriğin titizlikle belirlenmesi önemlidir. Çünkü uygun olmayan bir içeriğe çocuk 5 dakika bile maruz kalsa etkilenecektir. İçeriğin çocuğun yaşına uygun olmaması çocukta ciddi kaygılar, korkular yaşamasına ya da saldırgan davranışlar sergilemesine neden olabilir.

Ebeveynlere Sağlıklı Teknoloji Kullanımı ile İlgili Öneriler

- İlk olarak kendi teknoloji kullanımınızı gözden geçirin ve düzenleyin. Çocuklar model alarak öğrenirler ve onların belli bir döneme kadar en önemli rol modelleri anne ve babalardır. Dolayısıyla çocuklarımızın yanında telefon, bilgisayar, tablet gibi aletlerle sıkça vakit

geçiriyor, onları sadece eğlenme aracı olarak kullanıyor, bilgi alışverişi gibi noktalarını vurgulamıyorsak çocuklarımıza sınır koymaya çalışmak bir sonuç vermeyecektir. Bu sebeptendir ki en iyi başlangıç noktası iyi örnek olmaktan geçer.

- Teknolojik aletlerin kullanımı konusunda çocuklarınızla birlikte kararlar alın. Onları kural oluşturma sürecine dâhil edin ve onların istek ve ihtiyaçlarını dinleyerek bir kural oluşturmaya gayret edin. Bu durum kendilerinin de belirlemiş oldukları kurallara uymalarını kolaylaştıracaktır.
- Çocuğunuzun oynamak istediğı oyunları, izlemek istediğı çizgi filmleri, videoları takip ederek onlardan önce inceleme fırsatı oluşturun.
- Güvenli internet filtreleri hakkında bilgi edinin.
- Teknolojik hiçbir aleti istediğiniz davranışı elde etmek için kullanmayın. Yemek yemeleri için önlerine tablet koymak, ya da günlük işlerinizi daha rahat yapabilmek amacıyla fazladan teknolojik alet kullanımına ortam yaratmak çocuklarınızın ilerde bağımlı bireyler olmalarına olanak sağladığı gibi fizyolojik ya da psikolojik birçok rahatsızlığa da sebebiyet verecektir.
- Çocuğunuzun teknolojik aletler dışında keyif aldığı sosyal ve fiziksel aktiviteleri tespit edin. Boş zamanlarını bu aktivitelerle doldurması için fırsat yaratın.
- Çocuğunuzun akranlarıyla ya da diğer kişilerle yüz yüze iletişim kurabileceğı ortamlar yaratın. Komşu, akraba ziyaretleri vb.
- Çocuğumuzun kullandığı teknolojik aletleri ortak alanlarda bulundurun. Çocuk odası gibi denetim sağlayamayacağımız özel alanlarda değil.
- Ebeveynler olarak, uygulayamayacağınız gerçekçi olmayan kurallar koymayın; "-Bu kötü alışkanlıktan vazgeç!" veya "-Okul dönemi boyunca bilgisayarını yasaklıyorum" şeklindeki söylemlerden uzak durun.
- Unutmayın ki; yetişkinlerin doğru yönlendirme ve mantıklı sınırlandırmaları ile kullanılan bilgisayarın, çocukların gelişimi üzerinde pek çok olumlu etkisi de bulunmaktadır.

Çocuklar; oynayarak, spor yaparak, resim yaparak, hayal gücünü kullanarak, iletişim becerilerini geliştirerek, beynin sol ve sağ taraflarını entegre eder ve geliştirirler. Ayrıca ebeveynler, çocuklarını farklı etkinliklere de (spor veya sanat) yönlendirerek, onlara yardımcı olmalıdır ve birlikte eğlenmek için fırsat yaratmalıdırlar.

Süheyla ŞAHİN
Klinik Psikolog, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen