T.C.
KARLSRUHE BAŞKONSOLOSLUĞU
EĞİTİM ATAŞELİĞİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

Sayı 4, Haziran 2020

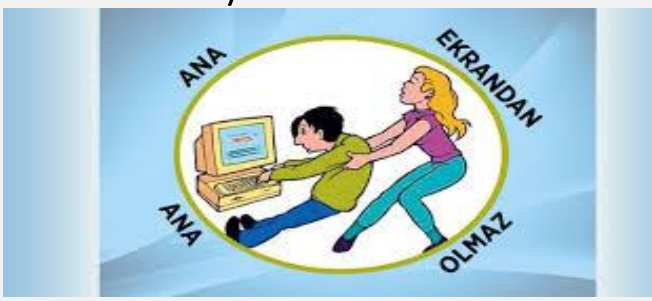
PDR Hizmetleri Servisi Hatice AKKAN Didem TEMEL GÜNDÜZ Hatice TURAN Eğitim Ataşesi Uğur ACAR

SALGIN SÜRECİNDE

DOĞRU TEKNOLOJİ KULLANIMI

Korona virüs salgını kapsamında alınan tedbirleri sebebiyle evde geçen zamanımızın artması, eğitim ve pek çok faaliyete ara verilmesi nedeniyle gerek çocuklar gerekse ebeveynler için kurallar ve disiplinin gevşediği bir dönem yaşıyoruz. Boş zaman fazlasıyla arttığı için çocuklar dijital ortamlarda çok fazla ve kontrolsüz zaman geçirebiliyor.

Birçok ebeveynin aklında ortak bir soru var: **Zorlu salgın sürecinde ekran zamanı konusunda endişelenmeli miyim? Yoksa kriz boyunca bu konuda biraz daha esnek davranabilir miyim?**



Salgın kapsamında alınan tedbirler ile toplumun büyük bir kesiminin evde kalmak zorunda olduğu bu süreçte; eğitim, çalışma, iletişimi sürdürme, bilgi paylaşımı, sosyalleşme, çeşitli etkinlikler, eğlence ve daha birçok amacın sağlanmasına yönelik teknolojiden büyük oranda faydalanılmaktadır. Evde olduğumuz bugünlerde teknoloji ve internet kullanımının birçok yararı olmasına rağmen, yanlış ve aşırı kullanımı çeşitli sorunlara da neden olabilmektedir.

Çocuklarımızın bu dönemi etkili ve verimli geçirebilmeleri, Korona virüs salgını bitip hayat normalleşmeye başladığında hayata daha güçlü bir şekilde devam edebilmeleri için ebeveynlerin, çocuklarının teknoloji kullanımına özellikle dikkat etmeleri gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, salgın öncesi dönemde günlük 4 saat civarında olan teknoloji kullanımının şu an yaklaşık 8 saatin üzerine çıktığını, sosyal medya ve teknoloji bağımlılığı ile iç içe olduğumuzu gösteriyor.

Süreç öncesi dönem açısından duruma bakacak olursak, araştırmalar yoğun teknoloji ve sosyal medya kullanımının farklı problemlere yol açtığını gösteriyor. Örneğin; çocukların dijital ortamlarda zaman geçirme süreleri uzadıkça, sağlıksız atıştırma tüketme ihtimalleri de o kadar artıyor. Ayrıca geceleri teknoloji kullanımı (örneğin, yatakta telefonla oyalanmak) yetersiz uykuyla ilişkilendiriliyor. Çünkü eğlenmek ya da sanal da olsa sosyal bir aktiviteye katılmak, uykuya hazırlanırken dinlendirilmesi gereken beyni tekrar devreye sokuyor.

Eğer eğitici yönü varsa veya başka insanlarla bağlantı kurma amacı taşıyorsa, makul miktarda teknoloji kullanımı kabul edilebilir. Ancak ergenler bile günde iki saatten fazla televizyon izlememeli, video oyunları oynamamalı ya da sosyal medyada vakit geçirmemeliler. 5 yaşından küçük çocuklar için bu önerilerin çok daha sıkı şekilde uygulanması gerekiyor.

Özellikle 3 yaşından küçük çocuklar dil, bilişsel, motor becerileri, sosyal ve duygusal gelişimleri için bakım verenleriyle karşılıklı sosyal etkileşim ve yaşam deneyimlerine ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden 3 yaşından küçük çocukların, ebeveynleri ile olan etkileşimden öğrendiklerini teknolojiden ve internetten öğrenmeleri mümkün değildir. Çocuklar teknoloji aracılığıyla sunulan bilgileri 3 yaşından sonra anlamaya başlayabilirler bu durum ebeveynlerin çocukla birlikte teknolojik içeriği seyretmesi ve çocuğa öğretmesi durumunda gerçekleşmektedir.

Yapılan araştırmalara göre bebeklik ve erken çocukluk döneminde uzun süre televizyon seyretmenin: dil gelişiminde, bilişsel gelişimde, sosyal ve duygusal gelişimde gecikmelere yol açtığı gösterilmiştir. Bu gecikmenin olası nedenleri: televizyonun fazla seyredilmesi sebebiyle ebeveyn-çocuk etkileşiminin sekteye uğraması aile içi iletişimin olumsuz etkilenmesi, çocuğun gelişim dönemine uygun olmayan içerikle karşılaşması olarak bildirilmiştir.

Erken çocukluk döneminde maruz kalınan teknolojinin etkisini belirleyen önemli faktörlerden birisi de çocuğun seyrettiği içeriktir. Yapılan araştırmalarda, öncesinde şiddet içerikli görüntüleri izleyen çocukların içeriği eğitici olan görüntülere yönlendirilmesiyle olumsuz davranışsal belirtilerinde belirgin düzelme olduğu görülmüştür. Şiddet içerikli oyunlar, gelişim aşamasındaki kişiliğe zarar verirken, ruhsal yönden çocuk ve gençleri olumsuz etkilemektedir.

Teknolojinin aşırı ve zararlı kullanımı durumunda, çocuk ve ergenler zamanlarının büyük bir bölümünü dijital ortamlarda geçirdikleri için giderek yalnızlaşmaktadırlar. Ayrıca bu durum ders başarılarında azalmaya ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlüğe ve sosyal ilişkilerin bozulmasına neden olmaktadır.

Bununla beraber eğitici, öğretici ve geliştirici niteliklere sahip oyunlar da söz konusu. Çocuklarınızın bilgisayar kullanma becerilerinin ve reflekslerinin geliştirilmesini sağlayacak, zekâ ve yabancı dil öğrenme yeteneğini geliştirici özellikleri yanı sıra çocuğunuzun oyun oynarken farkına varmadan birçok konuda bilgi sahibi olmasını sağlayan oyunlara çocuklarınızı yönlendirmeniz onların gelişimlerini olumlu etkileyecektir.

Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) salgın sonrası yayınladığı kılavuzda ebeveynlere teknoloji kullanımı ile ilgili yeni tavsiyelerde bulunuyor. Salgın sürecinde de teknoloji kullanımına kısıtlama getirilmeli, ancak anne-babanın kendilerinin ve çocuklarının

zihinsel sağlıklarını korumaları adına, çocukların okul ödevleri veya arkadaşlarıyla iletişim kurma gibi durumlarda daha fazla teknoloji kullanımı için izin verilebilir. Bununla birlikte uyku düzenine önem verilmesi ve çocuğunuzun mümkünse günde en az sekiz saat kesintisiz uyuduğundan emin olunup teknoloji dışı aktivitelere de bolca vakit ayrılması çok önemli.

Aile olarak birlikte zaman geçirebileceğiniz etkinlikler planlayabilirsiniz. Birlikte yemek yapma, kitap okuma, bisiklete binme ya da spor yapma gibi. Teknolojiyi verimli bir şekilde kullanmanın yollarını keşfedebilirsiniz. Eğitim programlarını takip etmek veya görüntülü konuşma yoluyla arkadaş ve akrabalarla iletişim kurmak gibi.

Ailelerin salgın sürecinde yaşayacağı yüksek stres seviyeleri göz önüne alındığında, sadece çocukları meşgul etmek için değil, aynı zamanda yetişkinlerin iş ve çocuk bakımı sorumluluklarını dengelemelerine yardımcı olmak için de teknolojik cihazların kullanımında artış yaşanabilir.

Salgın sürecinde 6 yaş ve üstü çocuklar için uyku düzeni, fiziksel aktivite ve benzeri sağlık alışkanlıklarını etkilenmediği sürece teknoloji kullanımı konusunda süre belirtmek çok güç olsa da ailelerin "duygusal bağ kurmalarına, yaşadıkları zorlu tecrübeyi anlamlandırmalarına ve iyileşmelerine" yardımcı olacak teknoloji dışı deneyimlere vakit ayırmaları da çok önemli. Her ne kadar teknoloji çocukları oyalamak için cezbedici gözükse de, bunu yapmak büyük bir hata olur. Çünkü bu süreçte fiziksel sağlığımızın yanı sıra duygusal sağlığımızı da korumamız gerekiyor.

Teknoloji kullanımı kontrol altında tutulmazsa, çocuklarınızın günlük rutini bozulabilir, bu durum onların tuhaf saatlerde atıştırmalıklar tüketmelerine sebep olabilir ve yeterince egzersiz yapmalarını engelleyebilir. Çocukların arkadaşlarıyla çevrimiçi video oyunlarını ne kadar süre oynayabilecekleri ve geceleri cihazlarını nerede şarj edecekleri hakkında bir plan yapabilirsiniz.

Çocuklarınızı teknoloji konusunda özdenetim kazanma pratiği yapmaları için teşvik edip ve sizin hatırlatmanıza gerek kalmadan televizyon, tablet ve video oyununu kendiliğinden kapatmalarını sağlayabilirsiniz.

Teknoloji ile fazla zaman geçirmenin, çocukların uyku alışkanlıkları üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmaya göre, yatak odasında teknolojik bir cihazın bulunması, bebekler dâhil her yaştan çocuk için daha az uyku süresine neden oluyor. Şaşırtıcı bir şekilde, sakinleştirici etkisi olan videolar bile bir ekran üzerinden izlendiği için çocuktaki melatonin salgılanmasında ve uyku kalitesinde zararlara sebep oluyor.

Özellikle yatağa girmeden en az bir saat önce çocukların teknolojik cihazlardan uzak durmaları ve yatak odalarında bu cihazların bulunmaması çok önemlidir.

Eğlence amaçlı teknoloji kullanımı ile (oyun, televizyon, film veya sosyal medyadaki komik videolar) eğitici oyunlar veya akrabalarla sohbet etmek gibi süreçte bizi pozitif etkileyecek teknoloji kullanımını birbirinden ayırmak da çok önemli. Sosyal izolasyonda kalacağımız bu süreçte sevdiklerimizle iletişime geçmemiz konusunda sosyal medya bize çok yardımcı oldu ve olacaktır. Aile ziyaretleri söz konusu olmadığı için, çocukların her akşam birkaç dakika akrabaları ile sohbet etmesi bu süreçte onaylanabilir bir teknoloji kullanımıdır. Ya da bağlarını kopartmamaları adına arkadaşları ile yapacakları sanal yollu görüşmeler şu süreçte onaylanabilir teknoloji kullanımına örnek verilebilir.

Teknolojik cihazların yatak odalarının dışında oturma odası ya da mutfak gibi ortak alanlar içinde tutmak, özellikle yaşça büyük çocuklarınızın internet kullanımlarını denetlemek ve ne öğrendiklerini takip etmek açısından faydalı olacaktır. Ayrıca onlarla birlikte teknolojik cihazların kullanımı çocuğunuzla aranızdaki iletişim ve ilişkiyi de güçlendirecektir. Çocuklarınızın oynadıkları oyunları öğrenmeye çalışmak ya da izledikleri dizileri onlarla beraber izlemek için bu süreç belki bir fırsat olabilir sizler için.

Ailemizle ve çocuklarımızla geçirdiğimiz vakti telefonda, sosyal medyada, oyun ve eğlence ile harcamak yerine aile içi iletişimi güçlendirebilir, kitap okuyabiliriz ya da zekâ oyunlarıyla evde ufak tefek aktiviteler yapabiliriz. Özellikle bu dönemden sonra psikolojik rahatsızlıklar ve evde kapalı kalma insanları çok olumsuz etkileyeceği için psikolojimizi iyi korumamız gerekiyor. Moralimizin çok düzgün olması için ailemizle birlikte pozitif düşünerek, iyi vakit geçirerek daha fazla teknoloji bağımlısı olmadan bu süreci atlatabiliriz.

Çocukların salgın sürecinde zamanlarını daha etkili geçirebilmeleri için ebeveynlere öneriler

1

Çocuklarının oynadıkları oyun içerikleri onlar için uygun olsa da muhakkak günlük zaman sınırlaması yapmalıdırlar.

2

Çocuğun sağlıklı gelişimi için fiziksel hareket gerektiren aktiviteler özendirilmelidir.

3

İnternete zaman zaman çocuğunuzla beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın.

4

Ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın (Göz bozuklukları, sırt ağrıları, duruş bozukluklarını önleme adına).

5

Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.

6

Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin.

7

Korona virüs salgını öncesindeki uyku düzenini ve mümkün olan günlük rutinleri ev içinde devam ettirmeye gayret edin. Ekranın olmadığı alanlar oluşturun.

8

Çocukların ebeveynlerini rol model alıp davranışlarını ona göre düzenlediğini unutmayın ve çocuklara etkili bir rol model olmaya gayret edin.

9

Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuğu oyalamak için kullanmayın.

10

Çocukların sorumluluk almalarını desteklemek için ev içinde birlikte görev paylaşımı yapın (yemek masasını hazırlama, çöpü atma, vb...)

11

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından kısa videolarla birlikte eğlenerek spor yapın

12

Çocuğunuzdan teknoloji kullanmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.

13

Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.

Kaynakça:
https://services.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2020/aap-finding-ways-to-keep-children-occupied-during-these-challenging-times/