

# ÇOCUK VE TEKNOLOJİ

Bilgi Çağı'nın getirmiş olduğu bilgiye teknolojik gelişmeler sayesinde hızlı bir biçimde erişiyor oluşumuz ve internet kullanımının her geçen gün artış göstermesi ile birlikte teknolojideki gelişmeler hayatımızın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Teknolojinin bize sunduklarını doğru ve etkili bir biçimde kullanmak bize aynı şekilde etkili ve faydalı sonuçlar getirebilmektedir. Hayat tarzının değişmesi, çalışan anne sayısının artması, oyun kültürünün yerini sanal arkadaşlıkların ve bilgisayar oyunlarının alması teknoloji bağımlılığını tetikleyen ve aynı zamanda ebeveynlerin önemle üzerinde durması gereken konulardır. İnternetin bilgi erişimini evlere ve okullara getirmesi sebebiyle çocukların eğitimi üzerinde etkisi büyüktür, fakat internetin doğru kullanılmadığı ve bilgi erişimi yerine sadece oyun ve sosyalleşmek amacıyla kullanılan bir unsur haline gelmesi bağımlılığı tetikleyen önemli bir faktördür. Teknoloji bağımlılığı çocukların fiziksel ve psikolojik sağlığına olumsuz etki verebilecek bir sorun haline gelebilmektedir.



# FİZİKSEL ETKİLERİ

**El Bileği Sendromu:** Klavyeyi veya fareyi kullanırken yapılan küçük hareketlerin hastalığa yol açması şaşırtıcı gelebilir. Fakat çok sayıda tekrarlandığı ve aylar, yıllar boyu sürdürüldüğü için küçük el hareketleri sonucu, zamanla, özellikle el bileği hizasındaki yapılarda bozulmalar meydana gelir. En sık görüleni el bileği sendromudur. El bileği sendromunda median sinir el bileği hizasında içinden geçtiği el bileği kanalında sıkışır, yapısı bozulur ve işlevini yapamaz. Median sinir görevini yapmayınca elde uyuşukluk ve ağrı, başparmak hareketlerinde ve el sıkma gücünde azalma ortaya çıkar, el becerisi bozulur, incelik gerektiren el işleri yapılamaz.

**Boyun kaslarında tutulma:** Belli bir duruşta uzun süre kalmakla boyun kasları kasılır. Bu durum boyunda, bazen boyunla beraber başın arka kısımlarında ağrı sertlik ve uyuşmaya yol açar. Çalışırken kişinin stresli olması, monitörün baş hizasından yukarıda olması, aynı baş duruşunu değiştirmeksizin uzun süre sürdürmek boyun tutulmasını kolaylaştırır.

**Uyku saatlerinin azalması:** Bilgisayar tutkunları, birazdan kalkacağım diyerek gece geç vakte kadar otururlar. Oysa sabah kalkıp okula gideceklerdir. Televizyon uyutur; bilgisayar, özellikle internet kişilerin aktif katkısına ve ilgisine bağlı olduğundan uyanık tutar. Bilgisayar tutkunu gecenin geç saatlerine kadar bilgisayar başındadır. Uyku azlığı sonucu sürekli olarak kendini yorgun hisseder, çabuk sinirlenir, konsantrasyon gücü azalır.

**Gözlerde yorulma:** Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Gözlerin hareketi göz küresini hareket ettiren 6 değişik kasla sağlanır. Ayrıca gözler yakına ve uzağa baktığında, görüntünün retinaya odaklaşmasını sağlamak için, göz merceğini bombeleştirip yassılaştıran göz içindeki kaslar çalışır. Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Ayrıca ekrandaki görüntü ve ışık ayarının iyi yapılmamış olması, monitör ışığının titreşimli olması da göz yorgunluğunda etkili olur. Bunlara uykusuzluk da eklenince uzun süre bilgisayar kullanan kişilerin gözlerinde yorgunluk hissi, kızarıklık ve yanma ortaya çıkar.



# PSİKOLOJİK VE SOSYAL ETKİLERİ

Ders dışında internette geçirilen sürede artış olması ve bu duruma bağımlılık geliştirilmesi, Uyku düzeninin değişmesi ve uykusuzluğa bağlı olarak çocuklarda görülebilen konsantrasyon eksikliği ve sinirlilik hali, İnternette geçirilen zamanla ilgili olarak aileden uyarı aldığı takdirde tepkisiz kalması ve bazen aşırı tepki göstermesi sebebiyle ortaya çıkabilecek aile içi iletişim problemleri, Tekrarlanan vücut hareketleri sergilemeye başlaması (olduğu yerde sallanma ya da parmaklarıyla oynama gibi), Bilgisayar, televizyon ya da oyun konsollarıyla geçirdiği sürenin fazla oluşunun sosyal hayatı etkilemesi, arkadaşlarla geçirilen zamanın kısıtlanması.

## **Peki Ebeveynler Bu Konuda Neler Yapmalı?**

Çocuklar, özellikle denetimsiz ve serbest oldukları ortamda bilgisayar ve diğer teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirme eğiliminde olabiliyor. O yüzden, çocuklarınızın teknoloji bağımlılığı ile başa çıkma ve denetim konusunda bazı ipuçları bu süreçte siz ebeveynlere yardımcı olacaktır:

- Bilgisayarın ve televizyon ortak zaman geçirilen odalarda olmasına özen gösterin.
- Teknoloji bağımlısı çocukların ilerleyen dönemlerde şiddete eğilimleri önemli psikolojik sonuçlardan bir tanesidir. Bu bağlamda çocuklara şiddete başvurmadan sorunların nasıl çözülebileceğini ve şiddete yöneldiği takdirde ne gibi sonuçlarla karşılaşabileceği konusunda bilgilendirin.
- İnternetin doğru kullanımı hakkında çevrenizdekileri de uyarın. Bu şekilde çocuğunuzun siz olmadan da kontrol edilebilmesini sağlayın.
- Çocuğunuzun sanal arkadaşlıklar hakkında bilgilendirin ve gerektiği ölçüde uyarılarda bulunun.
- Çocuğunuzla internet, bilgisayar oyunları ve televizyonda geçireceği süreyi kısıtlamak adına anlaşma yapın.
- Birlikte gün ve saatler belirleyin. Boş zamanlarını değerlendirmek için birlikte eğlenebileceğiniz ve çocukken ilginizi çeken etkinliklere yönelin.
- Görsel uyaranların etkisini azaltmak adına onu fiziksel, işitsel ve zihinsel etkinliklere yönltebilirsiniz. Tiyatro, müzik, dans, çeşitli spor dalları gibi etkinlikler yardımcı olabilir.

**Merve GÖREN YALDIZKAYA**

**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen**