

# ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



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

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

**Zeka belirtisi değildir!**

Çocuğun özellikle küçük yaşlarda teknolojiye hakim olması zekasının çok iyi olduğuna dair bir gösterge değildir.

**Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?**

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 seslendiğinde 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.

**Aileler Ne Yapmalıdır?**

Ebeveynler öncelikle kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı olan bir ailenin çocuğunda da bu tarz bir problemin oluşması daha yüksektir. Unutulmamalıdır ki çocuklar öncelikle kendi anne babalarını örnek alırlar.

0-2 yaş döneminde teknoloji kullanımı önerilmemektedir.

Anne babalar çocukları için güzel şeyler düşünürler ve bunun için onları sürekli uyarırlar. Fakat şunu da bilmeli ki çocuklarınız hakkında duyarlı olmak yeterli değil. Çözüm için ne kadar çaba gösterip, ne kadar yorulduğunuza bakın!

- 0-3 yaş arası çocukların ellerine cihaz verilmemeli.
- Bu çocukların TV ya da cep telefonundan görsel izlemesi 30 dakikayı aşmamalı.
- Çocuklar ekran başından uzaklaştırılmadan 10 dakika önce uyarılmalı. Cihaz elinden aniden alınmamalı.
- Okul öncesi çocukları cihazlardan uzaklaştırmadan önce beraber vakit geçirilmeli. Etkinlikler yapılabilir.
- Cihazı elinden alınan çocuk ağladığında, susturmak için asla tekrar cihaz verilmemeli.
- Susturmak için bir önlem alamıyorsanız bırakın ağlasın. Ağlama davranışı ile sizi yönetmesine izin vermeyin.



Aslıhan GENÇYİĞİT

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen