



## ÇOCUKLARIMIZ TEKNOLOJİYE NE KADAR HAZIRLAR?

Giderek daha da hızlı akan dünyamızda, tablet bilgisayarların hayatımızı bazı alanlarda kolaylaştırdıkları şüphesiz. Ancak faydalarının yanında çocuklarımızın beyin ve karakter gelişimlerine ciddi hasarlar yarattıkları da bilinmektedir ve defalarca bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Bazı aile



sistemlerinde, çocuk henüz anaokulundayken çocuğun eline verilen tabletler, ilkokula gelindiğinde çocuk için bağımlılık seviyesine ulaşabiliyorlar. Peki çocuklarımız için tableti bu derece vazgeçilemez kılan ne? Oynadıkları oyunlar, izledikleri videolar onların hangi ihtiyaçlarını karşılıyor, ve onları hangi alanlarda tatmin ediyor? Ebeveynler olarak bu teknolojik faaliyetin ne kadarını, nasıl denetlemeliler?

Bu sene, 5.si düzenlenen Uluslararası Okul Ruh Sağlığı

Sempozyumu'nda çocuk ruh sağlığı uzmanları olarak, çocukların teknoloji ile ilişkilerini, tablet bilgisayarlar, sosyal medya, internet güvenliği, video oyunları gibi çeşitli boyutlar üzerinden tartıştık. Önemli ortak görüşler şu şekilde; tablet uygulamaları ve oyunlar hızlandıkça, çocuklar için çekicilikleri artmakta. Bu denli çekici gelen oyunları oynama süreleri arttıkça çocuklar gerçek hayatın akışında ve ilişkilerinde aynı tatmine erişemiyorlar, ve giderek yaratılan sahte dünyanın içinde daha da fazla vakit geçirmek istiyorlar. Hızlı akan ve değişen görsel bir dünya sundukları, kendilerine önemli roller biçtikleri (klan lideri, tetikçi, süper kahraman, dünyayı ele geçiren, vb.), level atladıkça başarılar elde ettikleri, ve arkadaşlarıyla konuşma odalarında sosyalleşebildikleri için, bu oyun ve faaliyetler çocuklar için gerçek hayattan daha çekici hale geliyorlar.

Ancak bu sanal gerçekliğin ve haz odaklı faaliyetin çocukların beyin ve karakter gelişimleri üzerinde yarattığı zararlar açısından çocukları bu tip teknolojilerle olabildiğince geç yaşta tanıştırmak son derece önemli. Unutulmamalıdır ki, 18 yaş altındaki bireyler, korunmaya muhtaç kişilerdir. Bu sebeple, ebeveynlerinin onların her türlü faaliyetlerini denetlemek, ve güvenliklerini tehlikeye atan bir tehdit ortamı hissettiklerinde önlemlerini alma hakları vardır.



Bugünün çocukları, tabletleri (1) oyun, (2) internet sitelerinde gezinti, (3) sosyal medya, ve (4) ödev desteği/araştırma amaçlı kullanıyorlar. Anaokulu ve ilkokul çağlarında oyun oynamak ve Youtube'da

oyun videoları izlemek, ortaokul çağında ise sosyal medya kullanımı çocuklar arasında popülerleşme araçları haline geliyorlar. Bir tablette internet hakkı çocuğun eline verildiği veya çocuğa internet erişimi olan bir akıllı telefon alındığı andan itibaren, çocuğunuzun internette sınırsızca gezinebileceğini ve bundan büyük keyif alacağını öngörmekte fayda vardır. İnternet her yaşta insana sınırsız malzeme sunmaktadır. Güvenlik önlemleri alınmamış bir tablet sayesinde, çocukların henüz yaş gereği büyüklerinden öğrenmedikleri bilgileri internet aracılığı ile travmatize olarak edinmeleri çok kolaydır, ve hatta bir ergen için merak uyandırıcıdır. Bunun yanında özellikle ortaokul çağındaki bir ergen için, arkadaşlarıyla sınırsızca sosyalleşebileceği sosyal medya hesapları hayati önem taşımaktadır, ve bu tip platformlarda da çocukları gizlilik ayarları konusunda bilinçlendirmek şarttır. Tüm bu sebeplerden dolayı, internet erişimi aile sisteminde kullanıma açıldığı andan itibaren ebeveynlerin güvenlik ve gizlilik ayarları konusunda bilgilendirilip aksiyon planlarını belirlemeleri, büyüyen çocuklarını da bir yandan bilinçlendirmeleri çok önemlidir.

Daha küçük yaşlarda ise video oyunları çocuklar için önem kazanmaktadır. Bu noktada, tıpkı internet konusunda da olması gerektiği gibi, çocuklarla en baştan oyun saatleri ve oyun türleri üzerinden aile anlaşmaları yapmak önemlidir. Okulumuz Rehberlik Birimi olarak, ilkokul çağı çocuklarının tercihleri ve tablet kullanımları hakkında bilgi edinme amaçlı bazı ilkokul seviyelerinde bir anket çalışması düzenledik. Sonuçlara göre; öğrencilerin %60'ı haftasonu, %40'ı hafta içi tablette oyun oynamaktadır. Oyuncuların büyük çoğunluğu arkadaşları ile internet üzerinden bağlanarak ortak oyun oynamaktadır. Oyunları düzenli oynayan öğrencilerin çoğu ayrıca Youtube kanalları üzerinden oyunların taktiklerini öğrendikleri oyuncu hesapları takip etmekte, ve videoları düzenli olarak izlemektedirler. Genellikle "dünyayı ele geçirme" temasının işlendiği oyunlar tercih edilmektedir. Katılan öğrencilerin bir çoğu oyunların yaş sınırlarına dikkat ettiklerini belirttiler de , anket sonrası yapılan tartışmalarda yaş düzeylerinin üzerinde oyunlar da oynadıkları sonucuna varılmıştır.

Bugünlerde ilkokul öğrencileri tarafından tercih edilen oyunlar, tercih sıralarına göre, yaş sınırlarıyla da birlikte şu şekilde sıralanabilir:

1. Clash Royale: +9
2. Clash of Clans: +9
3. Happy Wheels: +17
4. Subway Surfers: +9
5. Five Nights at Freddy's: +12
6. GTA 5 : +18
7. Asphalt 8: +12
8. FIFA: +6
9. SIMS: +12
10. HayDay, Cooking Fever, Candy Crush: +6



Tahmin edilebileceği üzere, oyunlardaki şiddet içeriği arttıkça, çocuklarda öfke, küfür kullanımı, ve saldırgan davranışlar artmakta. Bunun yanında özellikle şiddet ve korku içerikli oyunlar, aşırı

oynandığında dikkat eksikliği, uyku bozuklukları, abur cubur yeme isteği, sosyal aktivitelere, spora ve doğa aktivitelerine ilgisizlik, iletişim bozuklukları, gece ıslatmaları/kabuslara ve bağımlılığa sebep olmanın yanında, postür bozuklukları , kol, bilek ve göz ağrılarına sebep olmaktadır.

Özetle, uzmanlar bir çocuğun olabildiğince geç bir yaşta ekranla tanıştırılması ve muhakkak ebeveyn kontrolünde kullanması gerektiği görüşündeler. Oyun ve sosyal medya malzemelerinin çocukların sosyal-duygusal gelişimleri ve dikkat & öğrenme fonksiyonlarına kalıcı etkileri olduğundan, kullanılan teknolojik faaliyetin belirli bir zaman sınırlaması içerisinde kullanılması önemlidir. Kullanım saatleri olarak ise, günde 15-20 dakikadan fazlasının zarar verdiği kesinleştirilmiştir (mümkünse haftaiçi kullanılmaması idealdir). Çocuğu teknoloji ile geç tanıştırmamanın ve sınırlandırmanın yanında, ergenliğe geçişe hazırlanan çocuğun internet kullanımını, ilkokul çağı çocuğunun ise oynadığı oyunların içeriklerinden haberdar olmakta fayda vardır. Çocuklarınızın ne oynadığını, oyunların özelliklerini veya internet, sosyal medyada nasıl vakitlerini geçirdiklerini ve varsa sosyal hesaplarının güvenlik ayarlarını bilmenizi önemle öneririz.



Anlaşmalarla sürdürülen teknoloji kullanımları dileriz.

Özel Bahçeşehir Neslin Değişen Sesi İlkokulu ve Ortaokulu

Rehberlik Birimi

Uzm. Psk. Ruti ASA