

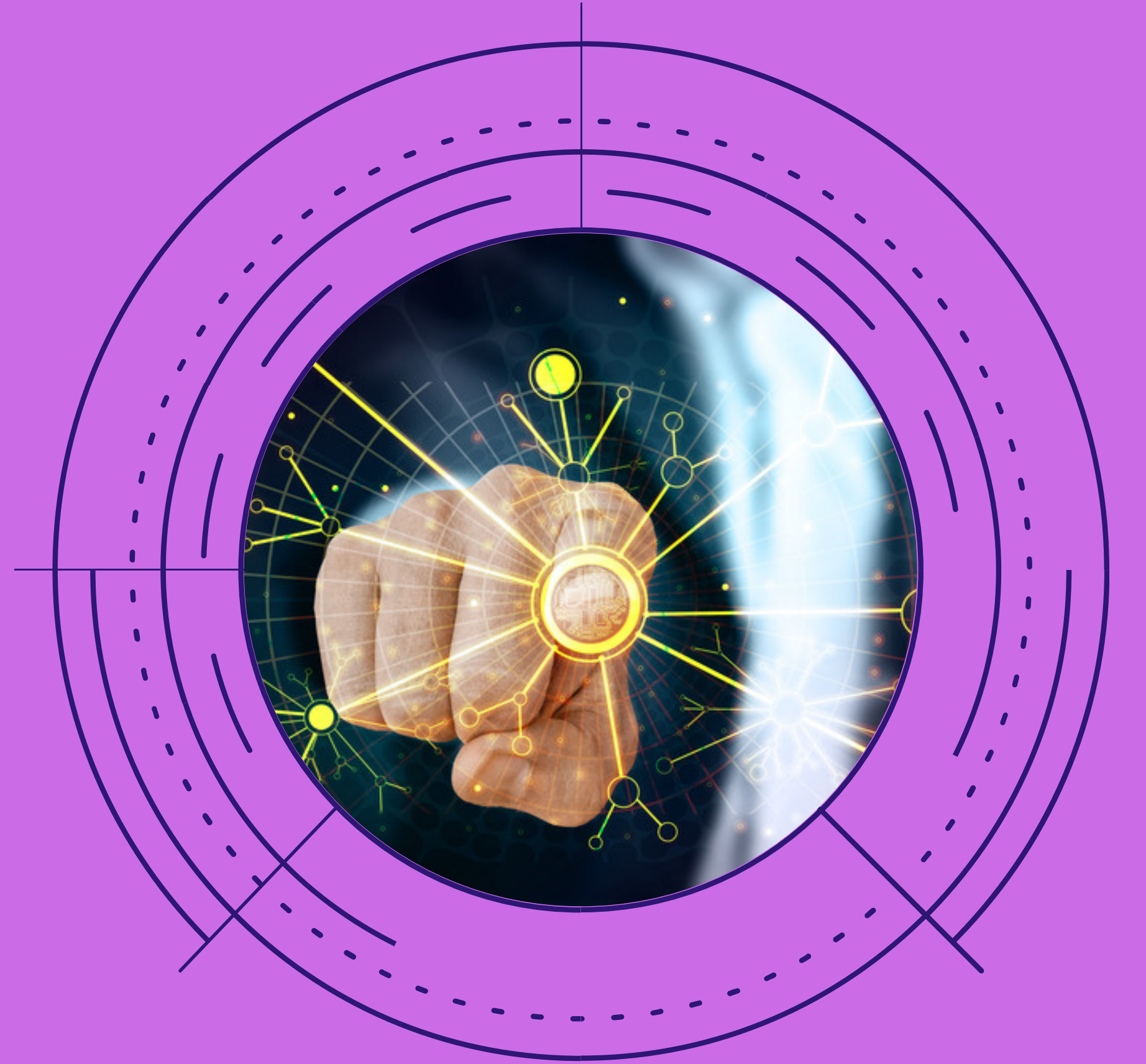
ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞI

Şehit Emrah Sağaz İlkokulu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Psikolojik Danışman Dilara Nur AYVAZ



Hızla gelişen teknoloji,
özellikle de internet ve
sanal oyunlar günlük
hayatın vazgeçilmez bir
parçası olarak hepimizin
hayatında yer alıyor.

Teknolojinin sayısız faydasının yanı sıra teknoloji kullanımında kontrolün kaybolması ciddi zararlara yol açabilir.

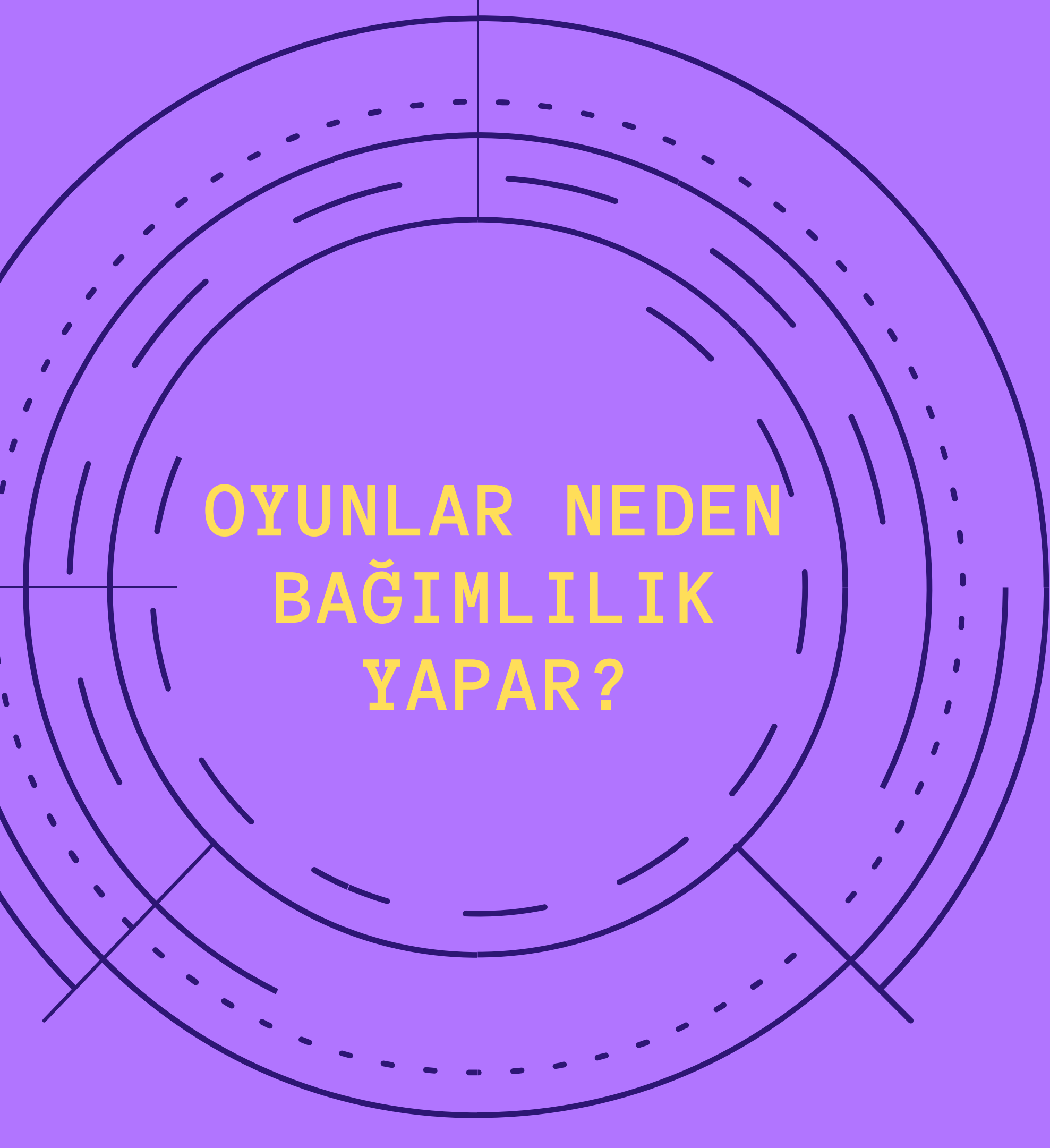




Kullanım süresi arttıkça yorgunluk ve uykusuzluk, baş-göz-boyun ağrıları, sosyal ilişkilerde bozukluk, uzun vadede akademik ve mesleki alanda olumsuzluklar gözlemlenir.



Bağımlı bireyler her fırsatta teknolojiyle zaman geçirdiği için beslenmesinde bozukluklar meydana gelir. Kişisel bakımına da genellikle vakit ayırmaz.



OYUNLAR NEDEN BAĞIMLILIK YAPAR?

Oyunlar genellikle oyuncuların oyunda her geçen gün daha fazla vakit geçirmelerini sağlayacak şekilde tasarlanır. Oyun çok zor olursa ilerleme olmaz ve kişi oyundan sıkılır, çok kolay olursa da başarı tatmini sağlamaz. Bu sebeple çaba isteyen oyunlar daha fazla bağımlılık yaratır.

TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

En önemlisi bağımlılığın altında yatan sebebi görebilmektir.

"Çocuk neden teknoloji ile çok vakit geçiriyor, teknolojiden uzak olduğunda yaşadığı eksiklik nedir, bu eksiklik teknoloji olmadan nasıl giderilir?" gibi soruları kendimize sormamız gerekir.





TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Çocuklar anne ve babayı kendilerine rol model olarak benimserler. Bu sebeple aile kendi teknoloji kullanımını da sorgulamalıdır.

TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Bu süreçte ailenin çocukla iletişimi çok önemlidir. Baskı yapmadan ve anlayışlı şekilde çocuğa yardımcı olmak gerekir.





TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Çocukla beraber teknolojiye sınır koyulmalıdır. Günlük teknoloji kullanımı planlanmalıdır. Planlama sürecine çocuğun da dahil olması plana uyulmasını kolaylaştırır.

TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Gece telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik aletlerle aynı ortamda uyumamalı, uykudan en az yarım saat önce teknoloji kullanımına son verilmelidir.





TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Sanatsal ve kültürel hobiler,
farklı aktivite ve egzersizlere
yönlendirilmelidir.

TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞINI ENGELLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Teknoloji bağımlılığı yüksek boyuta ulaştıysa ve teknoloji kullanımı engellenemiyorsa bir uzmana başvurulmalıdır.

