

ÇOCUKLARDA  
BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ  
KULLANIMI



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE  
REHBERLİK BİRİMİ



## ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Eskiden çocuklar, sokaklarda arkadaşlarıyla deneyimleyerek, keşfederek öğrenirlerdi. Bu öğrenme süreçleri; dokunarak, görerek ve yakın temas kurarak aktif iletişim sağlanan süreçlerdi. Şimdilerde ise çocuklar, bu gibi önemli süreçleri ya imkânsızlıklar ya da çevresel faktörler sebebiyle deneyimleyememektedir. Günümüzde sadece çocuklar için değil aynı zamanda aileleri için de keşfetme, öğrenme, iletişim kurma alanı; teknolojik aletlerin sağladığı mecralar olmuştur.

Teknoloji, insanlığın doğaya üstünlük kurma amacına hizmet eder. Teknolojik ürünler de yaşamda karşılaşılan sorunlara çözüm bulmak üzere üretilmişlerdir. Teknolojinin bir diğer amacı ise insanların yaşam kalitesini artırıp hayatlarındaki konfor alanını genişletmektir. Teknolojinin faydalarını sıralamaya devam etmek mümkündür ama dikkat edilmesi gereken asıl nokta, çocukluk dönemindeki teknoloji kullanımında "bilinçli kullanıcı" olma yolunda çocuğu yönlendirmektir.

Çocuklar, teknoloji kullanımını yakın çevrelerinden öğrenmektedirler. Bu öğrenme yaşanırken onlar için sınırlar çok önemlidir. Evde annenin, babanın ya da bakıcının işi varsa bunu rahat yapmanın en pratik yolu çocuğun eline bir tablet, telefon vermek ya da izlemesi için ona televizyon açmaktır. Televizyon karşısında saatlerce kalan çocuklar için bu durum, birçok olumsuz sonuç doğurur. Bunlardan bazıları; çocukların iletişim kurma becerilerinin tek yönlü olması, bir yetişkine bağlanması gerekirken bir makineye bağlanması, yemek yeme eylemini gerçekleştirememesi, olayların farkında olmaması, dış dünyaya kendini kapatmasıdır. Bu süreçte çocuğa sınırlamalarda bulunmak, kural koymak ve yapılması gerekeni doğru bir şekilde anlatmak çok önemlidir. Ancak bu sınırlamalar ve doğru anlatımlar ile bilinçli teknoloji kullanımını ortaya çıkarabilir.

### **Peki, Neden Bilinçli Teknoloji Kullanımı?**

Çocukların doğduğu günden itibaren yaşadıkları her deneyim, gelişimlerine katkı sağlamakta ve aynı zamanda onları hayata hazırlamaktadır. Çocukların biyopsikososyal bir varlık olarak sağlıklı büyümeleri, kendine güvenen, üretken bireyler olmaları ve özgürce kendilerini gerçekleştirebilmeleri konusunda hayatlarındaki tüm sorumlu kişilerin eğitim, öğrenme, deneyimleme ve tüm iletişim olanaklarını güvenli bir biçimde onlara sunması gerekmektedir. Güvenli ve kontrollü bir şekilde teknoloji kullanımını çocuklarımıza öğretmediğimiz zaman onların fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda olumsuz etkilendiği görülmektedir. Ortaya çıkan olumsuzlardan bazıları şunlardır:

- Zamanının büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçiren çocuklar, sosyal ilişkilerinde önemli sorunlar yaşamaktadırlar. İnternette fazla zaman geçiren çocuğun giderek yalnızlaştığı ve yüz yüze iletişim kurmakta güçlük yaşadığı görülmektedir.
- Bilgisayar oyunları ve internet, çocuğun arkadaşlarının yerini alarak sosyal izolasyona neden olmaktadır.
- İnternet kullanım süresi arttıkça çocuklarda yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerinin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı gözlemlenmektedir.
- Yaygın internet kullanan ve zamanının çoğunu bilgisayar oyunları ile geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği görülmektedir. Aynı zamanda bu durumda olan çocukların öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarını gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir.
- Yeme ve uyku bozuklukları
- Kas ve iskelet sistemi hastalıkları (kullanım hatalarına ve pozisyona bağlı kronik ağrılar, bel ağrıları)
- Fiziksel aktiviteleri yaparken kısıtlanma
- Gözlerde kuruma ve yorulma
- Baş ağrısı
- Kişisel hijyende bozulma

Tüm bunlar, “teknoloji bağımlısı” diye tanımladığımız kişilerde görülmektedir ve çözümlenebilmesi için uzman desteğine ihtiyaç duyulmaktadır.

### **Neler Yapılmalı?**

Teknoloji kullanımının bağımlılık boyutuna gelmemesi için okul ve aile tarafından kişiyi bilinçlendirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Biz, Anabilim Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi olarak öğrencilerimize teknoloji bağımlılığı sunumu yapmaktayız. Sunumumuzda öğrencilerimize teknolojiyi nasıl daha verimli kullanacaklarının ve nasıl bilinçli teknoloji kullanıcısı olacaklarının eğitimini veriyoruz. Kodlama derslerimizde ise dijital okur-yazarlık, dijital hak ve sorumlulukların bilincinde olma, kişisel bilgilerini paylaşma konusunda bilinçli davranma, antivirüs programlarını güncel tutma, lisanslı yazılım kullanma ve paylaşımların sorumluluğunun kendilerinde olduğunun bilincinde olma konuları üzerine eğilmekteyiz.

Siz velilerimiz de çocuklarımız teknolojik aletlerini kullandığında aşığıdaki maddeleri uygulama noktasında azami derecede dikkatli olmalısınız.

- Yanında olma ve ona katılma
- Güvenlik yazılımı kullanma
- Kişisel bilgilerin korunmasını anlatma
- Kontrol etme
- Süre sınırı getirme
- Kararlı olma
- Anlaşma yapma
- Dijital dünyada saygılı olmayı vurgulama
- Tehlikelere karşı duyarlı olma
- Kimlerle görüştüğünü ve neler yaptığını anlatmasını sağlama
- Yönlendirme ve denetleme
- Dijital dünya sorumluluğu edindirme
- Size gelmesini sağlama
- Kişisel bilginin önemini hatırlatma
- Mobil kullanım için kurallar koyma
- Kontrol etmekten çok, yönlendirici olma
- İnternetin yasal ve etik kullanımını hakkında açıklamalar yapma
- Yer ve konum bildirimini tehlikelerini açıklama
- Dijital ayak izinin önemini vurgulama gibi konularda çocuklarınız ile sohbetler etmeli ve onları bu konularda bilinçlendirmelisiniz.

Bu bilinçlendirme çalışmaları sayesinde çocuklar, ergenlik veya yetişkinlik dönemine geçtiklerinde de teknolojiyi doğru kullanan bireyler olacaklardır.

#### **KAYNAKÇA**

Livingstone, S., Haddo, L., Görzig, A. ve Ólafsson, Risks and Safety On The İnternet, LSE, London: EU Kids Online, (2010).

Çelen, F. K., Çelik, A. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların İnternet kullanımları ve onları bekleyen çevrim içi riskler. XIII. Akademik Bilişim Konferansı (AB11), 2-4 Şubat 2011, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Kabakçı Yurdakul, I., Dönmez, O. Yaman, F. ve Odabaşı, H.F. (2013). Dijital Ebeveynlik Ve Değişen Roller, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(4), 883-896.

Odabaşı, H. F. (2005). Parent's Views on the İnternet Use. The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET), 4(1), 38-45.