

PROF. DR. SEFA BULUT



TEKNOLOJİ BAĞIMLISI ÇOCUKLARIN GERÇEKLİK ALGISI KAYBOLUYOR

Teknoloji, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi tehditleri de beraberinde getiriyor. Hatta çocukların kimi zaman siber zorbalığa maruz kaldığı zamanlar da olabiliyor

Hayatımızda her geçen gün daha geniş bir alan kaplayan teknoloji; sevdiğimizle aramızdaki mesafeyi kısaltmasından iş toplantılarımızı hızlı ve pratik bir şekilde gerçekleştirmemize, olduğumuz yerden bankacılık işlemlerimizi kolaylıkla yapabilmemizden diyetisyen ve psikolog gibi hizmetlerden bulunduğumuz yerden başka bir yere gitmeden yararlanabilmemize fırsat verdiği gibi pek çok alanda hayatımızı kolaylaştırıyor. Ancak teknolojinin sunduğu mekândan bağımsızlık, zamandan tasarruf, hayattaki pek çok alandan birçok hizmeti kolaylıkla alabilme gibi imkânların yanı sıra birtakım tehlikeleri de beraberinde getirebiliyor.

Bu yazıda konumuz, çocuklar ve bu alanda bekleyen tehlikeler. Çünkü teknoloji, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı

gibi tehditleri de beraberinde getiriyor. Hatta çocukların kimi zaman siber zorbalığa maruz kaldığı zamanlar da olabiliyor. Bunların her birinin çocukların psikolojilerine nasıl yansıdığını Prof. Dr. Sefa Bulut'a sorduk.

Akran Zorbalığı, Çocuğun Kendisine Saygısını Olumsuz Etkiliyor

Konuyla ilgili açıklamalarda bulunan Prof. Dr. Sefa Bulut, şöyle konuştu: "Çok uzun süre internette ve sosyal medyada vakit geçiren çocuklar, orada sosyalleşmeye, yakınlık kurmaya ve arkadaşlık ilişkileri geliştirmeye başlıyor. Dolayısıyla sosyal yaşamları internet ortamına taşınıyor ve kişilikleri de orada inşa edilme noktasına geliyor. Ayrıca zorbalığa maruz kalabiliyorlar.

Bunlar herhangi bir ekran zorbalığı olabileceği gibi cinsel zorbalık ya da tehditler de olabiliyor. Bu da çocuğun kendine saygısını etkilediği gibi depresif ruh hâli de oluşturabiliyor. Çocukları; fotoğraf ve adres gibi özel bilgilerini kimseyle paylaşmamaları konusunda uyararak gerekiyor. Özellikle tanımadıkları kişilerle iletişime geçmemeleri ve onlara güvenmemeleri konusunda mutlaka uyarılmalılar.”

Çocuklara, İnterneti Kendilerine Yararlı Olacak Şekilde Kullanmaları Öğretilmeli

İnternette vakit geçiren çocuğu bekleyen tehlikelerle ilgili de görüş bildiren Prof. Dr. Bulut, oyun ve teknoloji bağımlılığına dönmemesine dikkat ederek çocukların interneti, eğlence için kullanmasına da izin verilmesi gerektiğini söyledi. Bulut konuyu, şu cümleleriyle detaylandırdı: “İnternetin ve sosyal medyanın yararı olduğu gibi zararı da vardır. Önemli olan ölçüyü kaçırmamak. Çocuklara interneti yararlı işler için kullanmaları öğretilmelidir. Oyun ve eğlence için de izin verilebilir ancak bunun oyun ve eğlence bağımlılığına dönmemesine dikkat edil-

Çocuklar, oyun ve eğlence için internette vakit geçirebilirler ancak bunun bağımlılığa dönüşmemesine dikkat etmek gerekiyor

mesi gerekiyor. Aslında burada hem çocuğun kendini hem de anne-babanın çocuğu kontrol etmesi gerekiyor. Ancak bu durum özellikle pandemiyle birlikte oldukça zorlaştı. Çocuklar hem sürekli evde vakit geçirmek durumunda kaldılar hem de dersleri online ortamda aldılar.

Dolayısıyla da bilgisayarlara ve cep telefonlarına bağımlı hâle geldiler. Ayrıca şu da bir gerçek ki apartman dairelerinde ve sitelerde büyüyen çocukların sosyal çevresi ve oynayabilecekleri alanlar da yok.”

İnternet Kullanımının Çok Olması, Her Şeyden Önce Çocuğu Eve Bağlıyor

Teknoloji bağımlılığından yetişkinlerin de payını aldığına dikkat çeken Bulut, sınırsız internet kullanımının zararlarıyla ilgili de “İnternet kullanımının çok olması, her şeyden önce çocuğu eve bağlıyor. Çocuk değil evden odasından bile çıkmadığı için sosyal çevresiyle iletişimi ve duygusal bağı kesiliyor. Dünyayı sadece sanal ortamlar olarak algılıyor, burada da gerçeklik algısı yok oluyor. Sürekli oyun oynarken bir şeyler yemek isteği duyuyor. Sürekli abur cubur yiyor ve kilo almaya başlıyor. Bilgisayar başında çok fazla vakit harcadığı için uyku düzeni bozuluyor. Erken kalkmakta zorlanıyor, okula geç kalıyor ya da gitmek istemiyor, derslerine odaklanamıyor ve konsantre problemi yaşamaya başlıyor.” şeklinde konuştu.

ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİYLE MESAFESİNİ NASIL AYARLAMAK GEREKİYOR?



Çocukların teknoloji kullanımının kesinlikle kontrollü ve sınırlı olması gerekiyor. Aileye burada ciddi bir görev düşüyor. Ebeveynler; çocuklarıyla bol bol vakit geçirmeli, ailece yemekler yenmeli, gezilere çıkılmalı, onların spor ve sanat faaliyetlerine katılımı teşvik edilmeli, birlikte akraba ziyaretleri yapılmalı... Özetlemek gerekirse çocuğa sosyal medyaya başvuracak zamanı bırakmamak gerekiyor.

Prof. Dr. Sefa Bulut, tavsiyelerini şu şekilde sıraladı:

- Kaç saat internet ve cep telefonu kullanabilecekleri günlük olarak belirlenmeli.
- Hangi sitelere girebilecekleri ve hangi oyunlara katılabilecekleri kontrol edilmeli.
- Yatarken odalarında cep telefonu ya da bilgisayar olmamalı.
- Çocuğa kendi kendini kontrol edebileceği şekilde eğitim verilmeli. Bunun için de sık sık çocukla konuşulmalı.
- En önemli konu ise onlara doğru örnek olmak. Ebeveynlerin de internet ve cep telefonu kullanımını sınırlaması gerekir. Hatta bu konuda aile kurallarının olması gerekir.