



Bir Beş Sorun
YENİ YAZI DİZİSİ 2
Nuran ÇAKMAKÇI

Bilgisayar başından kalkmayan, cep telefonuna adeta yapışık yaşayan, arkadaşlıklarını sanal ortamda arayan çocuklara aileler nasıl ayak uyduracak? Uzmanlara göre çocuklar internete anne baba gözetiminde ve ödevden sonra girmeli, okulöncesinde oyun kullanımı sınırı 15 dakika, ilkokulda yarım saat olmalı.

AİLE içinde eleştirilen, yargılanan çocuk, sanal arkadaşlıklara sığınır, sorunlarından uzaklaşıp o dünyaya var olmak istiyorsa, ailelerin yaklaşımı ne olacak? Dijital çağda ailelere düşen yeni görevler neler? Nereye, ne kadar müdahale etmeli? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Şeyda Özdağ'a dijital yaşam ve çocuk aile ilişkileri soru:

Anne-babalar, dijital dünyanın çocuklarına zarar verdiğine yönelik endişelerle ne?

»Bazı anne babalar, çocuklarının teknolojik araçları uygun kullanmamasından endişe duyabilir. Sanal oyunların esiri olan, arkadaşlarıyla bir aradayken birbirleriyle mesajlaşan, bir arada ama ilişki, iletişim kurmadan ellerindeki telefon ve tabletlere dalmış çocuklar, indirdiği videoyu izleyip müziği dinleyen, oyun oynayıp ailesinin yanına gelmeyen odasına kendini kapatan gençler ailelerini kaygılandırıyor.

Cocuklar neredeyse cep telefonu, tablet ve bilgisayara yapışık yaşıyorlar. Bu konuda neler yapılmalı?

»Durumun teknoloji bağımlılığı olarak değerlendirilmesinin en önemli kriteri onsu olamamadır. Teknolojik aletler mi çocuğu yönetiyor, çocuklar mı teknolojik aletleri yönetiyor? Çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri neler? Bunlar değerlendirilmeli. Çocuğun davranışları birer sonuçtur. İçeride, öfke, kaygı, sorunu ebeveyni olan ya da çatışmalı aile ortamı içinde

BİLGİSAYAR OYNAYABİLİR MİYİM ANNE?



bulunan, eleştirilen, yargılanan, kıyaslanan, engellenen, ihmal edilen, kendini başarısız bulan, sosyal sorunları olan çocuk için bilgisayar oyunları, sanal arkadaşlıklar çocuğun sığındığı, sorunlarından uzaklaştığı, kendini yeterli, değerli, başarılı hissettiği bir ortam olabilir. Öncelikle bu yaklaşımların varlığı değerlendirilip düzenlenmeli.

GERÇEKLE SANALI KARIŞTIRILIR

Yaş sınırı olmalı mı?

»Çocuk ve aile ilişkileri yararına kullanımın yaşlara göre sınırlandırılması gerekir. Okul öncesi dönemdeki bir çocuğun bilgisayar, internet veya oyun kullanımı oldukça sınırlı olmalı ve iyi bir şekilde denetlenmelidir. Aksi takdirde gerçek yaşam ile fantezi arasındaki farkı yakalayamadığı için oyunlardaki kahramanların yaptıkları davranışları arkadaşları üzerinde denediğinde, korkular ve kaygılar geliştirebilir. Okul öncesi dönem için bu materyallere ayrıl-

cak zaman ortalama olarak günlük 15 dakikayı aşmamalı ve anne babanın gözetiminde olmalıdır. Bu dönemde, anne ve baba ile oynayacakları kutu oyunları, evcilik, resim yapma, kesme yapıştırma, hikâye dinleme ve anlatma, vs. daha çok vakit ayrılması gereken aktivitelerdir.

İlköğretim çağında?

»İlköğretim dönemindeki çocuk bilgisayar keşfetmeyi, becerilerini geliştirmeyi, arkadaşları ile bilgi alışverişinde bulunmayı, yeni oyunları öğrenir. İlkokul birinci sınıf düzeyinde otoriteyi çok fazla sorgulama eğiliminde değildir. O nedenle koyulan kuralları uygulamada ebeveynlerin pek fazla sıkıntı yaşamaması beklenmez. Henüz okula başlamış ve dolayısıyla artan sorumluluklarına adaptasyon sürecinde olan, özellikle tam gün okula giden, 6 yaş çocuğunun günlük bilgisayar kullanım süresi 30 dakika olmalıdır. 7-9 yaş arası, bu alana olan ilginin oldukça arttığı bir dönemdir. Genel olarak bu yaşlardaki çocuklar yasaklanan birçok

davranışı gerçekleştirmeye eğilimindedir. Bu yüzden ailelerin koydukları kuralları çiğneme eğilimi gösterse de kontrol edilebilirler. İnternette gezinmeyi, çeşitli oyunlar oynamayı, e-posta gönderip almayı başaran bu yaş çocuğunun akademik amaçlar dâhil günlük ortalama bilgisayar kullanımının 1 saati geçmemesi önerilir.

ÖN ERGENLİKTE ÜNLÜLERİ ARAŞTIRIRLAR

Zararları neler olabilir?

»Hem akademik, hem sosyal yaşam etkilenebilir. Bu yaşlara kadar cep telefonu ihtiyacı da olmaz zaten. Ön ergenlik dönemindeki 10-13 yaş çocuğu, bilgisayar, internet ve oyun konsolları konusunda oldukça fazla bilgiye sahip olur. Bu alandan her türlü bilgiye sınırsız ulaşım sağlayabileceğinin farkındadır. Arkadaş ilişkileri eskiye oranla önem kazanır. Arkadaşlık kurma siteleri ve özellikle anlık ileti en çok kullanılan araçlardır. Ayrıca, okullar doğru kullanımı teşvik etmek

amacı ile internetten bilgi aramaya yönelik çeşitli projeler, ödevler verirler. Dolayısıyla internetin eğitici rolü bu dönemde ön plana çıkmaya başlar. Bunlara ek olarak, bu yaştaki çocuklar bilgisayarı şarkı veya video indirmek, e-posta göndermek ve sevdiği ünlüler hakkında araştırma yapmak için de kullanırlar. İletişim amaçlı cep telefonu ihtiyacı sınırlı olarak karşılanabilir.

Ya lise?

»Bu dönem gençleri içinde artık bu temeller üzerine bir yaklaşım yardımcı olur. Bağımsız, kendi kararlarını almak isteyen, egosu güçlenen genç, ailenin bu konudaki koruyucu, kontrol eden, sınırlayan yaklaşımını kabul etmez. Dijital aletlerin zararları konusunda bilgi vermek, onun üzerindeki etkileri göstermek işe yarayabilir. Bilgisayar başında kaçıp yatan genç, sabah kalkmakta sorun yaşıyınca, akademik başarısını etkileyince, sosyal ilişkilerinde farklılıklar oluncaya, hedeflerine doğru gitmelerini engelleyince, aile ilişkileri çatışmaya girince kontrol etme ihtiyacını fark ederler. Cep telefonunun değil ihtiyaç, en son teknoloji ve trendlere göre olması beklentisindedir. Bu konuda ailenin sosyo-ekonomik seviyesine göre karar vermek, koşullarını kabul etmesine de yardımcı olur.

Teknolojik aletlerin yarar ve zararları nelerdir?

»İnternet erişimi, bilgiye ulaşma, araştırma becerilerini geliştirme, globalleşme, aynı zamanda sosyalleşme, bilgi alma ve verme, en hızlı iletişimi sağlama, sunum becerileri açısından birçok yararlar sağlamaktadır. Bireyler blogları ile kendi beceri, bilgi ve görüşlerini sunarak özgüvenlerini geliştirebilirler. Tablet ve bilgisayar oyunları ise her zaman yanlış örnek oluşturacak veya çocuğun gelişimine zarar veren unsurlar içermez. Aynı zamanda eğitici, geliştirici ve yaratıcılığı destekleyen birçok özelliği de içinde barındırıyor. Çocukların kazanma ve kaybetme duygusunu deneyimlemelerine izin veriyor. Cep telefonları ise ailelerin çocuklarına ulaşmalarına, güvende hissetmelerine olanak tanıyor. Zararları ise fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda olabiliyor. İskelet sistemi sorunları, görme ve uyku bozuklukları, radyasyon riski, kilo sorunları, görsel alanın aktif kullanımından dolayı sözel alanın gelişmeyeceği, dikkat eksikliği ve öğrenme sorunları ortaya çıkabilir. Akademik başarı düşebilir, aile ilişkilerinin azlığı ve çatışmalar, sosyal beceri eksikliği ve iletişim sorunları, sanatsal ve sportif faaliyetlerin azalması, bağımlılık, ofke sorunları, kaygı, şiddet ve saldırganlık artabilir.

Oğlum 13.01.2007 doğumlu bu sene okula başladı. Fakat okulda ve evde sürekli hareket halinde. Çok zeki. Psikiyatri doktoruna 2 defa götürdük. Normal dendi. Ne yapmalıyız?

»Eğer bir uzman tarafından iki kez değerlendirilip bir sorun saptanmadı ise bir süre beklemeniz de yarar var. Bazı çocukların akademik hayata adapte olmaları için daha fazla vakte ihtiyacı olabiliyor. Ancak hareketlilik devam ederse dikkat alanında bir değerlendirme yaptırabilirsiniz.

Ben öğretmenim. En büyük sorunlardan biri olarak çocukların evde görüldükleri şiddet. Bazı babalara neden böyle yaptığını dahi ima etmekten korkuyoruz bizi de dövr diye. O çocuklar diğer arkadaşlarına da şiddet uyguluyorlar. Ne yapabiliriz?

»Aile içi şiddet ileride gelişebilecek patolojilerin nedenleri arasında oldukça önemli bir yerdedir. Mümkünse şiddeti engellemek, engelleyemiyorsak da çocukların bu durumda başa çıkma mekanizmalarını geliştirmek durumundayız. Çocuklar birçok olumsuz duruma karşılaşılabiliyor. Önemli olan bu durumlarda duygularını sağlıklı bir şekilde işlemelerini ve dışavurmalarını sağlamaktır. Siz de öğrencilerinizle duyguları hakkında konuşabilir ve kendilerini eleştirilmeden ifade edebildikleri bir alan yaratarak onlara yardımcı olabilirsiniz.

Buluğ çağındaki çocuklar hırçın, aksı ve ailelerini değil de arkadaşlarını ciddiye alıyor? Çocuğumuzla nasıl iletişime geçebiliriz?

»Ergenlik bir geçiş dönemidir. Geçiş sürecinde hormonal değişimler, duygusal durumu ve dolaylı olarak akademik yaşamı oldukça fazla etkiler. Çocukla çok fazla çatışmaya girmemeye özen göstermek, birçok ergenin yaşadığı sorunları sadece sizin çocuğunuzda varmış gibi ölüm kalım meselesi haline dönüştürmemek bu süreçte ailece daha kolay atlatmanızı sağlayacaktır. Eğer çok erken dönemlerden itibaren sınırlarını sizin belirlediğiniz alan içinde çocuğunuza özgürlük tanımayı başlarsanız ergenlik döneminde neredeyse hiç sıkıntı yaşamazsınız.

NOT: Diziizim süresince soru ve sorunlarınızı hurriyet.com.tr aracılığıyla bize iletebilirsiniz, uzman yanıtlarını bir sonraki gün sayfamızda bulabilirsiniz.