

# Dijital dünyanın ebeveynlerine 10 maddelik rehber

Aileler panik ve endişe ile çocuklarının teknolojik aletlerle geçirdiği zamanı sınırlamaya çalışıyor. Sosyalleşme, bilgiye ulaşma, becerileri geliştirme gibi birçok konuda teknolojik aletlerin yararlı olduğunun altını çizen Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Şeyda Özdalga, "Tablet ve bilgisayar oyunları her zaman çocuğun gelişimine zarar veren unsurlar içeriyor. Aynı zamanda eğitici, geliştirici ve yaratıcılığı destekleyen birçok özelliği de içinde barındırıyor" dedi.

Teknolojinin yaygın kullanımı hayatın her alanında olduğu gibi çocuk ebeveyn ilişkilerinin de boyutunu değiştirdi. Yeni neslin dijital araçlara duyduğu yoğun ilgi ve gerçek dünyaya karşı yaşadığı umarsızlık çocuk-aile ilişkilerinde bazı sorunları da beraberinde getirdi. Peki, dijital alet kullanımının, çocuk psikolojisi ve sağlığına ne gibi etkileri oluyor?

## Bağımlı mı değil mi?

Pek çok ailenin çocuklarının teknoloji bağımlısı olup olmadığını merak ettiğini anlatan Özdalga, "Duru- mun teknoloji bağımlılığı olarak değerlendirilmesi için çocuğun onusuz olamaması gerekir. 'Teknolojik aletler mi çocuğu yönetiyor? Çocuklar mı teknolojik aletleri yönetiyor' noktası irdelenmelidir" ifadesini kullandı.

## Kullanım kuralları

Tam gün okula giden, 6 yaş çocuğunun günlük bilgisayar kullanım süresinin 30 dakikayı geçmesi gerektiğini aktaran Özdalga 7-9 yaş arasındaki çocuklar içinse bu zamanın maksimum bir saat olması gerektiğini vurguladı. 10-13 yaşına gelen bir çocuğun bilgisayar, internet ve oyun konsolları konusunda oldukça fazla bilgiye sahip olduğunu aktaran Özdalga, bu yaşlarda arkadaşlık siteleri ve anlık ileti platformlarının en çok kullanılan araçlar olduğunu belirtti.

## Görme ve uykuda sorun oluyor

Ancak teknolojik alet kullanımının yararları olduğu gibi ciddi zararları da olduğunu ifade eden Özdalga, sanal dünyada çok vakit geçen çocuklarda görme ve uyku bozuklukları, dikkat eksikliği, öğrenme sorunları, akademik başarının düşmesi, aile ilişkilerinin ve sanatsal-sportif faaliyetlerin azalması, bağımlılık, öfke, kaygı ve saldırganlığın artması gibi problemler yaşanabildiğine dikkat çekti.

## Gerçek mi fantezi mi?

Çocukların bilgisayar, tablet ve cep telefonları ile geçirdiği süre konusunda aileleri ile çatışma yaşadığını da altını çizen Özdalga, "Ne yazık ki içe dönük, kaygılı, aile ortamında sorunlar bulunan, eleştirilen çocuk için bilgi-

sayar oyunları, sorunlarından uzaklaştığı bir ortam olabiliyor" şeklinde konuştu. Teknolojik aletlerin kullanımının çocuk ve aile ilişkileri yararına sınırlandırılması gerektiği vurgulayan Özdalga, "Çocuğun bilgisayar ve internet kullanımı sınırlı olmalı ve denetlenmelidir. Aksi takdirde gerçek yaşam ile fantezi arasındaki farkı yakalayamaz" uyarısını yaptı.

## YAŞAMINI KEYİFLİ HALE GETİRİN

Klinik Psikolog Şeyda Özdalga, ebeveynlere dijital dünyada nasıl bir model uygulamaları gerektiğine dair on maddelik bir rehber sundu:

- 1 Dijital aletleri uygun kullanan anne baba modeli olun.
- 2 Sınırlarınızı çocuğun yaşına, kişiliğine, özel durumlarına göre ayarlayın.
- 3 Gördüğünüz olumsuz etkileri anlamasını sağlayın.
- 4 Dijital aletleri olumlu davranışın arkasından ödül olarak kullanın.
- 5 Çocuğunuza sınırlamalarınızın nedenlerini anlatın.
- 6 Kendisinden beklenen sorumluluk ve davranışları belirtin.
- 7 Gerçek yaşamını keyifli hale getirin.
- 8 Beklenen davranış ve tutumlarını takdir edin, kontrolünü geliştirmek için sorumluluk verin.
- 9 Sınırladığınız aktiviteler için, birlikte ortak gün ve zaman belirleyin.
- 10 Sanat ve sportif aktivitelere yönlendirin.