

DİJİTAL BAĞIMLILIK / TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bu yazıda dijital bağımlılık veya teknoloji bağımlılığı aynı anlamda kullanılacaktır. Bu manada, dijital bağımlılığın ne anlama geldiği, belirtileri ve çözüm önerileri şeklinde üç aşamada ele alınacaktır. Dijital araçların en yaygın kullanımını başta akıllı telefonlar olmak üzere, lap-toplar, masaüstü bilgisayarlar, tablet, televizyon, oyun konsolları vb. olarak sıralayabiliriz.



İçinde yaşadığımız bu çağda teknolojinin kucağında doğan yeni nesil çocuklar aynı zamanda bazı risklerle de yüz yüzedir. Bu risklerden biri de dijital bağımlılık veya dijital oyun bağımlılığıdır. Bağımlılık en yalın haliyle, insanın kullandığı bir nesne ya da olgu karşısında kendini kontrol edememesidir. Burada, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılıklarından bahsedebiliriz.



Yapılan araştırmalarda aşırı oyun oynama veya bağımlılığın geliştiği kişilerde obsesif ve agresif davranışlar, (takıntılar, saldırganlık), şiddet belirtileri, kişilik değişmesi, duyguların azalması, yalnızlık, iletişim bozukluğu, dil ve konuşma bozukluğu, hiperaktivite, öğrenme bozuklukları, derslerde başarısızlık, yemek yememe, tuvalete geç kalma, çocuklarda erken olgunlaşma, psikomotor bozukluklar, hareket eksikliğinden kaynaklanan sağlık sorunları (kas-iskelet sisteminin bozulması, boyun fıtığı, uyuşukluk ve görme bozuklukları gibi), anti sosyal davranışlar, özgür düşünce ve istek kaybı, çevresindekilere karşı tartışmacı ve düşmanca eğilim, zihinsel olarak olgunlaşmamış insan ilişkileri, gerçek ile hayal arasında kalma gibi birçok problemler ortaya çıkmaktadır.



Çözüm önerileri

Zor günler geçirdiğimiz şu küresel salgın günlerinde evde kalan çocuklarımızın ve diğer aile üyelerinin biraz daha dijital araçlarla yakınlaştıkları anlaşılmaktadır. Dijital araçların iyi taraflarını da unutmamak gerekmektedir. Şu an kurduğumuz iletişim ve eğitimler bu araçlar sayesinde. Ancak, bağımlılık boyutuna ulaşmadan kullanabilmeyi sağlamak gerekmektedir. Bunun için bazı pratik çözüm önerileri sunmak istemekteyiz. Bunları maddeler halinde ve kısa açıklamaları ile şu şekilde sunabiliriz:

- Aile bireyleri arasında sağlıklı bir iletişim ve ailede kuralların olması en önemli faktördür.

Örneğin, çocuklar teknolojiyi kullanma isteklerini neden okullarda değil de evde göstermekte ve zorluk çıkarmaktadırlar. Okullarda onlarla ilgilenen bir yapı ve kurallar olduğu içindir. Aile içinde de bu sağlanmalıdır. Aynı şekilde, ailede iletişimden çok sürekli uyarıların verilmesi de iletişimi bozmaktadır. Uyudun mu, yemek yedin mi, dersini yaptın mı gibi... Onun yerine daha anlaşılır, açık bir dille, sevecen bir şekilde anlaşarak, konuşarak ve bir planlama yaparak iletişim kurmak son derece önemlidir.

- Anne-baba olmak fiziksel bir arada olmaktan öte bir şeydir.

Anne-babalar (yada çocuk ile ilgilenen diğer kişiler) ve çocuklar arasında göz göze gelmek, dokunmak, birlikte oyun oynamak, dertleşmek, birbirlerinin fikirlerini sormak, birlikte bir aktivite yapmak ve anılar oluşturmak gerekmektedir.

- Anne-babalar önce kendi teknolojik tutumlarını gözden geçirmelidirler.

Teknoloji bağımlılığı olan anne-babaların çocuklarında bu problemlerin yaşanması olasılığı çok yüksektir. Çünkü, çocuklar en önce kendi anne-babalarını örnek alırlar. Bu da bize çocukların anne-babaları taklit etme gibi güzel bir yönlerinin olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, olumlu örnek olunca iyi, olumsuz örnek olunca olumsuz davranışlar ortaya çıkmaktadır.

-Teknoloji kullanımına sınırlama getirilmelidir.

Teknoloji çağında olduğumuz için artık bu bir şekilde hayatımızda sürekli olacaktır. Tümünden ret etmek yerine düzenli kullanımı öğretilmelidir. Böylelikle hiç tanımadığı bir olayı merak etme yerine daha bilinçli bir kullanım gelişecektir.

- Cep telefonu, tablet, bilgisayar gibi araçlar birer oyuncak değildir.

Çok sık gördüğümüz özellikle annelerin çocukları avutmak için kuzuyu kurda teslim etmekte, kurt annenin yanında kuzuya zarar vermiyormuş gibi gözükmekte, bazen gülümsemekte, ancak zamanı geldiğinde hiç acımadan zarar vermektedir. Bazen babalar kafa dinlemek için bazen de dede ve ninelerin sevgilerinden dolayı telefonu çocukların ellerine tutuşturmakta. Bunlar birer oyuncak değildir.

-Anne-babalar özellikle cep telefonu, tablet, bilgisayar gibi araçları kullanan çocukların yetenekli/zeki olduklarını düşünmektedirler.

Bu düşünce temelden yanlıştır. Bu bir zeka göstergesi değildir. Hatta, ilk iki yaşta hiç karşılaşmayan ve daha geç tanışan çocuklar daha yeteneklidirler.

-0-2 yaş çocuklar teknoloji kullanımından uzak tutulmalıdır.

-Çocuklar bu araçları denetimli kullanmalıdır. Anne-babaların bulunduğu ortamlarda kullanılması daha uygundur.

-İlkokulda günde 45 dakikayı geçmemelidir.