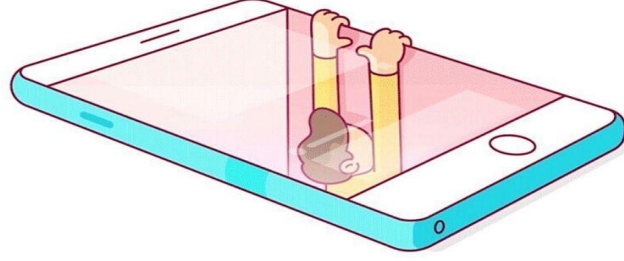


TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Günümüzde oldukça fazla kullanılan ve çocuklar tarafından kolayca ulaşılabilen teknoloji; çocukların psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz etkileyen bir sorun haline gelebilmektedir. Oyun veya ders yerine çok fazla tablet, telefon ve bilgisayar kullanımı çocuklarda teknoloji bağımlılığını oluşturmaktadır. Uzun süre teknolojik aletlerle vakit geçiren bir çocuğun sosyal yaşamda arkadaş edinme konusunda zorluk çektiği yapılan araştırmalarda görülmektedir. ,

Artan teknoloji bağımlılığı ile birlikte kendini yalnız hisseden çocuk sayısı da artmaktadır. Bunlara ek olarak, çocuklarda yaptığı işe odaklanamama ve konsantrasyon eksikliği de görülebilmektedir. Bütün bu etkileri azaltmak için teknoloji kullanımı ebeveynlerin kontrolü altında olmalıdır. Telefon, tablet ve bilgisayar gibi internet erişimine açık mecralarda çocukların yaş dönemlerine uygun içeriklerle vakit geçiriyor olmasına dikkat edilmelidir.

Çocukların internette geçirdiği zamanı, bu zaman içerisinde hangi siteleri kullandığı, oynadıkları oyun kanalları ve izledikleri videolar kontrol ve takip edilerek bilinçli bir teknoloji kullanıcısı olmalarına yardım edilmelidir. Çocuğun teknoloji ile geçireceği süreyi kısıtlamak adına gün ve saatlerin belirli olduğu bir anlaşma yapılabilir. Çocuğun boş zamanlarını değerlendirmek adına ilgisini çeken etkinliklere yönlendirilebilir. Teknoloji kullanımıyla fazlaşan görsel uyarıların etkisini azaltmak adına tiyatro, müzik, spor dalları gibi etkinliklere yönlendirilebilir. Çocukların başarısında, davranışlarında ve sosyal ilişkilerinde somut bir gelişme görülmek isteniyorsa çocuklara teknoloji kullanımında rehberlik edilmelidir.