

# EVDE TEKNOLOJİ KULLANIMI

# Covid-19,teknnoloji ve çocuk ilişkisi

Tüm dünyada yaşanan yeni tip koronovirüs(Covid-19) salgını ve belirsizlik durumu yetişkinler gibi çocukları da etkilemektedir. Özellikle okul öncesi dönemde çocuklar kaygı ve stres durumlarını farklı tepkilerle ortaya koyabilmekte ve teknolojiye daha fazla bağımlılık gösterebilmektedir.

Bu dönemde sosyal medya, televizyon, haber kanalları üzerinden yayınlananlara çocuklar maruz kalabilmekte, tartışmaları duymakta ve bazen süreci anlamlandırmakta zorluk yaşamaktadır.

Özellikle okul, oyun grupları, sokak oyunları gibi günlük rutini yerine evde uzaktan eğitime başlaması ve yetişkinlerin vakit geçirmesi amacıyla çocukları sürekli teknolojiye maruz bırakması çocuklarda panik ve korkuya neden olabilir. Yaşanılan sürecin çocuğa uygun bir dille anlatılarak çocukların kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.

Okul öncesi dönemde çocuklar duygularını ifade etme ve anlamlandırmada güçlük yaşamakta olup ebeveynlerin bu konuda bilinçli, açıklayıcı, kabulkar ve güven verici olması önemlidir.

Okul öncesi dönemdeki çocuklar salgının ne olduğunu anlayabilirler; ancak bu durum çocuğun gelişim özellikleri baz alınarak anlatılmazsa kaygı, stres düzeyleri artar ve çocuklarda beklenmedik tepkiler görülebilir. Neler yapılabilir:

* Çocuklar psikolojik sağlamlılığını çoğunlukla etrafında bulunan yetişkinlerden alırlar. Yetişkinlerin sakin ve güven veren tutumu bu hususta önemlidir.
* Sürekli salgından bahseden sosyal medya, TV, haber mecraları gibi iletişim araçları çocukların yanında çok fazla kullanılmamalı, hatta günde belirli zaman dilimlerinde bilgi almak amacıyla kullanılmalıdır.
* Çocuğunuzun duygularını ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayın.
* Çocuğunuzun stres, kaygı, korku gibi duygularını size anlatmasına imkan tanıyın
* Evde tüm aile üyeleri ile vakit geçirmeyi sağlayan etkinliklere vakit ayırın ve mutlaka yapın.
* Çocuğunuzu da kapsayan günlük ev rutini oluşturun
* Sofra kurmak, pasta yapmak gibi ev işlerinde çocuğunuza sorumluluk verin ve onun başarılarını takdir edin.

Yetişkinler olarak çocuğunuza her zaman rol model olunması, özellikle bu süreçte kişisel hijyen, yeme içme alışkanlıkları, egzersiz, kitap okuma teknoloji kullanımı gibi davranışlarda daha dikkatli olunmalıdır.

**Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri:**

* İletişim kuramayan ebeveynlerin varlığı
* Ebeveynlerin teknolojiyi çocuk bakıcısı olarak kullanmaları
* Evdeyken televizyon izleme, telefon, tabletle geçirilen sürelerin kontrol edilememesi
* Telefon veya tabletle oynanan oyunların kontrolünün kaybedilmesi
* Ev rutininin oluşturulamaması
* Çocuklara yapabileceği sorumlulukların verilmemesi
* Etkili ve kaliteli zamanın çocuklarla paylaşılamaması vb.

**Sonucunda;**

Teknoloji başında harcanan zamanın giderek artması, teknolojik araçlardan uzak kalındığında huzursuzluk ve yoksunluk hissetmesinin zararlı boyutlara ulaştığı görülmektedir.

Ayrıca araştırmalar, çocukların televizyon izleme süreleri ile arkadaş ve yakınlarına şiddet uygulama eğilimleri, korku, kaygı gibi travmalar yaşamaları arasında yüksek oranda ilişki bulunduğunu ortaya koyuyor. Kaygılı, depresif ya da davranış problemleri olan çocukların zamanlarını daha çok TV izleyerek geçirdikleri görülmüştür. Ayrıca TV izleme süresi arttıkça çocuklarda okul başarısı düşmekte, çocuğun sağlığı da bu durumda etkilenmektedir.

**EBEVEYNLERE ÖNERİLER**

* Evde uzaktan eğitim dışında kalan zaman diliminde teknolojik araçların kullanımı ebeveyn kontrolünde olmalıdır.
* Teknolojik araçlar dışında etkinlikler planlanmalıdır
* Kitap okuma, resim yapma, birlikte oyun oynama ve etkinlik saati oluşturulmalıdır
* Çocuğunuzla teknoloji kullanımının yararları ve zararları hakkında kısa ve bilgilendirici bir konuşma yapın
* Çocuğunuzun teknoloji kullanımına ilişkin geçireceği süre hakkında birlikte planlama yapın ve bu süreye uyun
* Eğer internet üzerinden bir oyun oynayacak veya etkinlik yapılacaksa mümkün olduğunca orta alanlarda yapmasını sağlayın.
* Çocuğunuzun internet ortamında karşılaşabileceği zararlı içerikleri sizinle paylaşabilmesi için ona güven ortamı sunun.
* Çocuğunuzun internet ortamında sağlıklı siteleri ziyaret edip etmediğini kontrol etmek amacıyla aile paketlerini

DİDEM SOYDAN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN