

ÖZEL BİLİMSEV KOLEJİ

Aralık Bülteni

Dijital Çağda Ebeveynlik

İçinde yaşadığımız devrin adı dijital çağ, başka bir deyişle ekran çağı. Televizyon, bilgisayar, telefon derken hayatımızın her anında karşımızda bir ekran var. Bu çağda ekranlardan uzak bir hayat sürmek pek mümkün değil. Nitekim bu yazı da ekran aracılığıyla sizlere ulaşıyor. Ekranların hayatımızda bu denli vazgeçilmez bir parçası olduğu bu dünyada bu ekranlar olmadan yaşamak neredeyse imkânsızlaştı. Ekranları olan cihazlar araba, buzdolabı, bulaşık makinesi gibi bir teknoloji ürünü. Teknoloji hayatımızın her alanında hızlı ve olabildiğince kolay şekilde hayatımızı sürdürmemizi sağlıyor. Eğitim de bu alanların başında geliyor. Teknoloji sayesinde bilgiye daha kolay şekilde ulaşıyor ve ulaştığımız bilgiyi geniş kitlelerle paylaşabiliyoruz. Pandemi koşullarında eğitimin küçük kesintilerle devam etmesi de teknoloji ve ekran sayesinde mümkün olmadı mı?



Teknolojinin ve ekranların hayatımızı kolaylaştırdığı ve hızlandırdığı gerçeğinin yanında

bunun doğru kullanımı da bir o kadar önemlidir. Ekranların ve iletişim amaçlı kullanılan diğer teknolojik araçların (akıllı saat, internet v.b.) bilinçsizce kullanımı birçok olumsuzluğu da beraberinde getirebilir. Örneğin çocukların gelişimlerine uygun olmayan görüntüleri izlemesi bazı bilgileri edinmeleri gereken yaştan önce almalarına ve bazı olay ve olguları da normalleştirmelerine neden

olabilir. Bu yüzden her şeyde olduğu gibi teknolojiyi hedefe yönelik ve fayda gözeterek, kontrollü bir şekilde kullanmak durumundayız.

Teknolojinin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda olumsuz sonuçlarla karşılaşmamıza sebep olabilir,

Biyolojik etkileri: otonom sinir sisteminin aşırı yüklenmesi beraberinde yoğun duyuşal uyarılmışlık durumunu getirebilir. Bu uyarılmışlık hali uyku düzeninin bozulması, görme, işitme bozukluklarına; yeme bozukluklarıyla birlikte obeziteye sebep olabilir. Günümüzde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu semptomlarındaki artışın başlıca sebeplerinden biri de uzun süre ve kontrolsüz ekran kullanımıdır. Aynı şekilde ekrandaki hızlı akış nedeniyle dürtüsel davranışların artışı gözlemlenebilir.

Fiziksel etkileri: hareketsiz duruş ve ekran karşısında alınan beden pozisyonları fiziksel olarak duruş bozukluklarına ve iskelet sistemi rahatsızlıklarına neden olmakla birlikte harekete dayalı oyunların ihtiyaç duyduğu psiko-motor beceri alanında da bozulmalara neden olmaktadır. Erken yaşta ekran kullanımı gelişimsel olarak psiko-motor gecikmelere neden olmaktadır.

Psikolojik etkileri: öğrenci sanal yaşamı daha çekici bulabilir, gerçek hayatla uyumu güçleşebilir. Uyarıcı etkisi nedeniyle stres düzeyi artabilir ve çocuk fark etmeden yüklendiği bu stresi

düzenleyemediği için davranış ve uyum problemleri yaşayabilir.

Akademik Etkileri; uzun süreli ekran kullanımı akademik sorumlulukların yerine getirilmesini engelleyeceğinden ders başarısında düşmeye neden olabilir. Ekrandaki görsel ve işitsel hareketlilik çocukların daha durağan bir etkinlik olan **kitap okuma isteğini**, ders çalışma motivasyonunu olumsuz etkileyebilir.

Sosyal etkileri; insan ilişkileri zayıflar, iletişim kurmakta zorlanır, ekranda oynadığı oyunları gerçek yaşamda oynamak isteyebilir ve ekranda gördüğü yaşlarına, gelişimlerine uygun olmayan davranışları akran gruplarında uygulamaya çalışabilir. Bu durum hem riskli davranışların daha açık şekilde deneyimlenmesine hem de kültürel değişime neden olabilir. Bununla birlikte ekranlardan tümüyle uzak bir yaşam da çocuğun akran gruplarından dışlanmasına neden olabilir. Bu yüzden sosyal etkilerini kontrol etmek için yine biz ebeveynlere büyük sorumluluk düşmektedir.

Ekranların tamamen olumsuz olduğunu düşünmek ve yasaklayarak öğrencilerin kullanımını engellemek mümkün değildir. Fakat öğrencinin nasıl bir içerikle karşılaşacağı ve kaç saat kullanacağı gibi durumlara karar. Zihinsel esnekliği olan içerikler, öğrencilerin matematik becerilerini geliştirmesinde faydalı olur. Zihinsel esneklik kazanan öğrencilerin problem çözme becerileri ve iletişim becerileri gelişir.

Ekranları ve diğer teknolojik araçları öğretimin amacı değil, öğretime yardımcı bir araç olarak görmeliyiz. Öğrencilerin gördüklerinden ve okuduklarından etkilendiğini unutmamalıyız ve onlar için faydalı olabilecek şekilde teknoloji kullanmalarını sağlamalıyız.

Bu doğrultuda;

- Yaş gelişimine uygun olarak cihaz edinmesine. Özellikle ortaokul yedinci sınıf düzeyine kadar (12 yaş) akıllı değil, manuel (tuşlu cihazlarla iletişim kurmasına),
- Teknolojiyi kullanarak derslerde yeni projeler için bilgi bulabilecekleri araştırmalar yapmasına,
- Teknoloji aracılığıyla yaşlarına uygun eğitim programlarına katılmalarına (Coursera, Udemy v.b. platformlar aracılığıyla),
- Yabancı dilini geliştirmesi adına güvenilir sosyal bir ortam oluşturmaya,
- Aile içinde internet kullanımıyla ilgili kuralların belirlenmesine,
- Aile zamanı dediğimiz yemek, kahvaltı, aile aktivite saatlerinde ekranların herkes tarafından bırakılmış olmasına,
- İnternetin güvenli kullanımı ve dijital kurallar hakkında bilgilendirilmiş olmasına: (KVKK hakkında),
- İnternet ve sosyal medya kullanımı ile gelebilecek olası riskler hakkında bilgilendirilmiş olmasına,
- Odasında uyurken açık bir ekranın olmamasına,
- Diğer etkinliklerin önceden planlamasına,
- Öğrencilerin stresle ve sıkıntıyla nasıl başa çıkacaklarını öğretmesine,
- Hobi faaliyetlerinin arttırılmasına, özen gösterilmelidir.

Teknolojiyi doğru kullanma yöntemleri konusunda öğrencilere destek vererek onların hayat ile uyumunu kolaylaştırmaya çalışabiliriz.

Bu konuda daha fazla bilgi almak için yararlanabileceğiniz güvenilir kaynakları sizler için derledik:



“Yeni Çocukluk” kitabında Jordan Shapiro, çocukluk ve teknolojiyle ilgili hikâyemizin ana kahramanları hâline gelen sıkıntılara karşı, umut içeren bir bakış açısı sunuyor. Ekonomi, psikoloji, felsefe ve eğitim alanında çığır açan araştırmalara dayanan Yeni Çocukluk, teknolojinin insanlığı, çocuklarımızı yeni ve daha iyi bir küresel vatandaşlık modeliyle birbirine bağlantılı ve topluluk yaratacakları parlak bir geleceğe nasıl yönlendirdiğini gösteriyor.

Shapiro, dijital bir dünyada çocuk yetiştirmek ve eğitmek üzerine somut ve pratik tavsiyelerde bulunuyor. Çocuklarla etkileşimde bulunmak; öğrenmelerine ve büyümelerine yardımcı olmak için teknolojiyi nasıl kullanmak gerektiğine dair araçlar ve teknikler sunuyor.



Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek şu soruların yanıtlarını arıyor.

- * Çocukların teknolojiyi nasıl kullanacağına dair bilinçli kararlar vermek,
- * teknoloji ve çocuk gelişimi konularında en son bilgi ve araştırmalara erişmek,
- * ipuçları, ince müdahale ve araçlarla pratik uygulamaları öğrenmek
- * ve bunları uygulayabilmek için gereken inanca sahip olmak.



Bu kitap, 21. yüzyılda çocukluk ve ebeveynlikten neler beklendiği, dijital teknolojinin çocuğun gelişimine etkilerini, fırsatlarını ve risklerini, dijital ortamlarda çocukların korunmasını içeren 6 bölümden oluşmaktadır. Alan yazında yapılmış güncel araştırma sonuçlarını dikkate alarak hazırlanmış olan bu kapsamlı bilimsel kitap hem ebeveyn hem de uzmanlar için bir kılavuz niteliğindedir.

Hepimiz biliyoruz ki bir çocuğu bağımlı bir birey yapan yine çocukluğudur. Çocukluk döneminde başta ebeveynler olmak üzere tüm aile bireyleriyle kurulan yakın ilişkiler, açık ve anlaşılır sınırlar, gelişime uygun ebeveynlik yaklaşımı çocukların sağlıklı ve güvenli şekilde büyümelerinin kapısıdır. Bu kapıyı açan anahtar ise birlikte yapılan aktiviteler, aile oyunları, ailecek doğada geçirilen zamanlar, ebeveyn-çocuk okumaları gibi aktiviteler içindedir. Çocuklarımızla ne denli yakın ve kapsayıcı ilişki kurarsak onları her bakımdan daha iyi korumuş ve yönlendirmiş oluruz.

Bilimsev Koleji Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi