

SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK

Günümüz çocukları teknolojinin içine doğuyor. Teknolojinin dünya çapında 50 milyon kullanıcıya ulaşmasının ne kadar zaman aldığı düşünülürken; radyoların 38 yıl, telefonların 20 yıl, televizyonların 13 yıl, cep telefonlarının 12 yıl ve internetin 4 yıl sürdüğünü görürüz. Facebook 2 yıl, Youtube ise sadece 1 yıl içinde yaygınlaşmıştır. Hal böyle olunca, internetin evlere hızlı girişi, evdeki her bireyin bilgiye ulaşımı ve kullanımı büyük ölçüde değişmiştir. Çocukların internet kullanımının, evdeki yetişkinlere oranla çok daha hızlı bir şekilde arttığını gösteren çok sayıda anekdot mevcuttur.

Yapılan araştırmalar çocukların her geçen yıl dijital ihtiyaçlarının arttığını ve ekran başında daha fazla zaman geçirdiğini göstermektedir. Buna paralel olarak anne-babaların en temel kaygısı çocukları üzerinde oluşan teknoloji bağımlılığı kavramı olmaktadır.

Çocuklarımızın yaşam boyu sağlıklı bir hayat sürdürmeleri için, teknoloji ile geçirilen zaman konusunda net sınırlar ve kararlı uygulamaların gösterilmesi, anne-babaların sorumluluk alanı içindedir.

Çocuklarımızın hem dijital alışkanlıklarının devam etmesi, hem de gelişmelerinin sağlıklı ilerlemesi adına anne babanın dikkat etmesi gereken en temel iki unsur;

- Özellikle teknoloji konusunda anne-baba olarak sağlıklı alışkanlıklara sahip olmak.
- Aile medya kullanımı sözleşmesi hazırlamak ve kararlı şekilde uygulamaktır.

Anne-babanın çocuklarının dijital alışkanlıkları üzerinde etkisi oldukça büyüktür. Bu durumu daha bilimsel açıklamak gerekirse; yakın zaman içinde 'ayna nöronların' keşfedilmesi çocukların neden her şeyi taklit ettiğini bizlere net olarak açıklamıştır. Ayna nöronlarımız motor sinirlerimiz boyunca uzanan sinir hücrelerinden oluşan bir ağdır ve temel görevi; görülen her şeyi taklit etmek ya da yansıtmaktır. İnsanların birçok beceriyi hızlı öğrenmesinin temel sebebi budur. Araştırmalar henüz 15 dakika önce doğmuş bebeklerin, dilini çıkararak ebeveynlerden birini taklit ettiğini bunu açıkladığı için değil gözlemediği için yaptığını ortaya koymuştur.

Aynı zamanda 2014 yılında Jago ve meslektaşları tarafından yapılan bir araştırmaya göre de çocukların ekran başında geçirdiği zaman ile anne-babanın ekran başında geçirdiği zaman arasında güçlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Bu bilgiler dikkate alındığında unutulmamalıdır ki; çocukları tamamen teknolojiden uzak tutmak yerine, bu konuda ölçülü olmak, Avustralyalı uzman psikolog Jocelyn Brewer'in ortaya koyduğu 'besleyici teknoloji' kurallarına göre yönlendirmek doğru olacaktır.

Sınırsız yemek yemenin zararları olacağı gibi, dijital olarak aşırı yüklenmek de çocuklarımızın fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişimi için zedeleyici olabilmektedir. Çocukların teknoloji etrafındaki algılarını şekillendiren biz yetişkinlerin, dijital alışkanlıklarımızı; ne zaman, nerede ve nasıl kullandığımızı gözden geçiriyor olmamız oldukça önemlidir.

'Aile medya planı sözleşmesi' ile de iki en büyük kaynağımız olan dikkatimiz ve zamanımızı en verimli şekilde planlayıp, çocuklarımızın dijital cihazlarla geçirdiği zamanı kontrol altında tutmak oldukça önemlidir.

Tüm aile bireyleri tarafından oluşturulan sözleşmede;

- Çocuklarınızın teknolojiyi nasıl kullanıp kullanamayacağını anlatmak,
 - Teknoloji ile ne ürettiği ve tükettiğine odaklanmak,
 - Teknolojiyi kullanma farkındalığını geliştirmek,
 - Dijital dünyaya bağımlılık olmadan uyum sağlama becerisini öğretmek,
 - Teknolojiyi ne zaman, nerede, kiminle ve neden kullanabileceğini net biçimde belirtmek
- medya sözleşmesinin temel unsurları olmalıdır.

Sevgili anne-babalar dijital çağda, dijital çocuklar büyütmek, kendi çocukluğunuzdan oldukça farklı bir süreç. Zaman zaman bu durum ile başa çıkamayacağınızı düşünüyor olabilirsiniz. Bu kaygıyı bir kenara bırakıp, teknoloji konusunda iyi bir donanım kazanıp, bireysel teknoloji kullanımınız ve yönlendirmeniz ile çocuklarınızın gelişimlerini desteklemeniz halinde onlara çok güçlü bir miras bırakacağınızdan şüpheleniz olmasın.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Unutmamalısınız ki aslolan teknolojiyi sevmeniz veya sevmemeniz değil; çocuklarınızı dijital alanlardan uzak tutmak yerine var olan ve gelişen şartlara en etkin şekilde uyum sağlayabilmeleri adına daima desteklemenizdir.

Kaynakça:

1. Goodwin, K. (2018). Dijital Çağda Çocuk Büyütmek, İstanbul: Aganta kitap yayınevi.