

Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığının Çocuk Üzerindeki Etkileri



Son yıllarda anne-babaların birçoğu çocuklarının eğitim hayatındaki performans düşüklüğünden, sosyal uyum problemlerinden yakınıyorlar. Araştırmalarımızda bu çocukların bir çoğunda konsantrasyon problemi ve iletişim sorunları olduğunu tespit ediyor ve zamanlarının çoğunu televizyon ve internetle geçirdiğini öğreniyoruz.

Günümüzde bilgisayar, televizyon gibi teknolojik araçlar yaşamımızın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Bu teknolojik araçlar birçok bilgiye ulaşabilmemizi kolaylaştırmaktadır. Her çocuğun belirli süre içerisinde ailenin kılavuzluğu eşliğinde teknolojinin sunduğu olanaklardan yararlanması, araştırma, sorgulama özellikleri kazanabilme, keyifli zaman geçirebilme yönlerinden destekleyici olabilir. Teknolojinin ilerlemesiyle birçok avantaj kazanmış olsak da çocukları taklitçiliğe alıştırmaya, şiddete yöneltme, konsantrasyon sürelerini kısaltma gibi birçok dezavantajlarını da görüyoruz. Ayrıca bilgisayar başında fazla vakitlerini geçiren çocukların göz sağlığının bozulması, eklemlerinde (el parmakları, bilek, dirsek, boyun) problemler oluşması, sırt bel, kemik ve kas yapısının zedelenmesi bu teknolojinin dezavantajları arasındadır.

Televizyon iletişim aracı değildir, ileti aracıdır ve çocuk gördüklerine işittiklerine inanır ancak televizyona aklına gelen soruyu soramaz. Bilgisayar iletişim araçları grubuna girmesine karşın günümüzde kişilerarası iletişimi kısıtlayan faktörlerin başında yer alıyor. Teknolojinin kolaylıkları ile haberleşmeyi tercih eden veya zamanının çoğunu teknolojinin yenilikleri ile geçirmeyi seven kişiler gerek kişiler arası iletişim gerekse beyin gelişimi için oldukça önemi olan dokunma, göz göze gelme, vb. birçok uyarandan mahrum kalmaktadır. Artık ne yüz yüze konuşmak kaldı ne de karşındakine dokunmak. Karşımızdakinin ses tonunu duyarak, yüz ifadesini görerek iletişim kurmak yerine klavyenin tuşlarına basmayı tercih ediyoruz. Bu tarzdaki iletişim günümüzde daha cazip oldu.. Daha kısa zamanda daha kolay ulaşılabilir iletişimi seçiyoruz.

Peki bilgisayar ve internet kişilerarası iletişim alanında aksaklıklara neden olması haricinde daha farklı ne gibi problemlere neden oluyor?

Konsantrasyon problemleri, bilgisayar ve internet bağımlılığının en sık neden olduğu problemlerin başında gelmektedir.

Beynin gelişimi arkadan öne ve içten dışa doğrudur. Yani görme, mekânsal algı, işitme, hareket, dikkat ve akıl yürütme becerileri sırasıyla gelişir. İçten dışa gelişim ise içgüdülerin gelişimi, 5 duyunun alınması, kendini ve isteklerini algılama, beyne gelen uyarıların işlenmesi şeklinde olur.

Bilgisayar veya televizyon başında olan bir çocuğu düşünelim. Hareket, koku, tad, dokunma yok, sadece görme ve işitme ile süreçler devrede. Bireysel bir etkinlik olduğu için konu ile ilgili tartışma, akıl yürütme gibi becerileri kullanma şansına sahip değil. Dolayısı ile zamanın çoğunu teknolojik araçlar ile geçiren çocuklar 5

duyusunu kullanma şansına sahip olmadıkları gibi dikkat, akıl yürütme, planlama vb. işlevlerden sorumlu frontal bölgelerinin gelişimini de bazen yavaşlatıyor ve olumsuz etkiliyorlar.

Çocukların bilgisayar veya televizyona ilgilerinin nedenlerini ne olabilir?

1. Arkadaş grubunda bu konuların sıkça konuşulması ve çeşitli oyunlarda kazanılan başarılarla değerlendirilmeleri,
2. Bilgisayar yerine zamanlarını geçirecekleri daha iyi ve yararlı aktivitelerin sunulmamış olması,
3. Kendisini sosyal anlamda ifade etmekte zorluk yaşaması,
4. Aile içinde sorun olması,
5. Aile ile birlikte zaman geçirmeme,
6. Derslerde başarısız olma, bu nedenle başarabileceği bir alanda kendini gösterme çabası vd.

Bu durumun ilerlediği aşamalarda şu tablolarla karşılaşıyoruz:

1. Duygu ve düşüncelerini paylaşmama, iletişimsizlik,
2. Aile üyeleri ile çatışmaların artması,
3. Derslerde yoğunlaşan başarısızlık,
4. Okulda yaşanan dikkat ve öğrenme sorunları,
5. Zorunlu ihtiyaçlar dışında zamanını bilgisayar başında geçirme,

“Sonuç = Başarısız, Uyumsuz Bir Çocuk ve Mutsuz Bir Aile “

Peki bu sorunun çözülmesinde neler yapılabilir?

1. Çocuğa bilgisayar ve internette bu kadar zaman geçirmesinin olumsuz etkilerini anlatmak,
2. Çocuğun kişiliğine yönelik eleştiriler yerine değişmesini istediğiniz davranışlarını söylemek,
3. Yapıcı bir şekilde çocuğu sınır koymak,
4. Bilgisayar başında günde ne kadar zaman geçireceğini birlikte kararlaştırmak,
5. Çocuğunuzu ilgiye doyurmak,
6. Zamanını planlamasına yardımcı almak,
7. Başarılı olduğu diğer alanları fark etmek ve takdir etmek,
8. Ona keyif alabileceği başka aktiviteler sunmak.
9. Doğa sevgisini öğretmek

Anne babalar birçok yöntemi denemelerine karşın çocuklarına ulaşmakta zorlanabiliyorlar. Eğer durum kronik bir hale gelmiş ve belirtilen düzenlemelerle değişmiyorsa, bu çocuğun dirençli tablosunun altındaki etkenlerin araştırılması ve daha önemlisi ileride oluşacak başka güçlükleri önlemek için konu ile ilgilenen uzmanlardan, yardım almak gereklidir.