

Çocuklarda ekran bağımlılığının sebepleri

1/9

•

DUR, OTUR DA BEN DE BİRAZ DİNLENEYİM

Bir çocuk doğası gereği merak eder, harekete geçer ve deneyimleyerek öğrenir. Çocuğun sakin ya da durağan, pasif öğrenme biçiminin olmayışı ebeveynin bir süre sonra yorulmasına, çocuğun enerjisini takip edememesine sebep oluyor. Bu durumda çocuğun hareket edebileceği ve ebeveynin rahatça gözlemleyebileceği ortamları çocuğa sunmak yerine ilk akla gelen çocuğun davranışlarını durdurmak üzerine çözümler bulmaya başlayabiliyoruz. Burada çocuğu dakikalarca belki de saatlerce durduracak olan icat maalesef ki ekranlar oluyor. İlk önce televizyon, ateri gibi oyuncaklarla başlayan ekran süreci bilgisayar ve tabletlere dönüştü. Şimdi ise çocukların her türlü ulaşabileceği kontrolsüz telefonlar her yerde. Gelişen teknoloji ve alım gücü elimizdeki oyuncakların artmasına sebep olurken biraz dinlenmek için de çocukları hipnotize eden ekranları kontrolsüzce çocuklara sunuyoruz.

“Oğlum telefondan çizgi film izlemeyi ister misin?”

HİÇBİR ŐEY YEMİYORSUN BARI ŐU İKİ LOKMAYI
AĐZINA ATAYIM DA KARNINA İKİ LOKMA
BİR ŐEY GİRSİN!

Gerçekten bir çocuğun o lokmayı midesine indirmesi bu kadar önemli mi? Çocuklar yaşamlarını deneyimleyerek, düŐe kalka öğrenirler. Maalesef ki bu altı doldurulamayan romantik bir söylemden ibaret, dilimize pelesenk olan bir cümle. Çocuklar düŐtüĐü zaman kalkmayı, bir yeri acıdığında o acıyla baş etmeyi, dizi yaralandığında dizinin iyileŐtiĐini görmeyi ve karnı acıktığında da bu hissi yemek yiyerek gidermeyi ancak deneyerek öğrenebilirler. EbeveynliĐin yeterliliğinin beslenmek ile sınırlı olmadığını biliyor olsak bile bir çocuğun sadece o yemeği midesine indirebilmek için ekran bağımlılığının temellerini atıyoruz.

EVE GELİNDİĞİ ANDA DİREK TELEVİZYON AÇMA ALIŞKANLIĞI!

Bizler tekrar eden davranışlarımızı alışkanlığa dönüştürüyoruz. Bu nedenle düşünmeden uyguladığınız her davranış günlük yaşantımızdaki alışkanlıklarımızı gösterir. Genellikle kültürümüzde yıllardır kapanmaya televizyonlar meşhurdur. Bu durumun toplumsal bir alışkanlık olduğunu çocuğumuz biliyoruz ve biz davranışlarımızın farkında olan yetişkinler olarak bile eve girdiğimiz anda ilk olarak televizyonu açmaya gidiyorsak, o evin içinde ekrana karşı bir bağımlılık geliştirildiğinin de farkına varmalıyız. Genellikle televizyonun açık olduğu evlerde çocukların televizyona bakmadığı zaman ilgilenmediği ya da izlemediği düşünülür. Çocuğun ekrana sürekli bakmaması bir sorun teşkil etmiyor gibi görünse de çocuğun yaşadığı ortamda var olan ses ve görüntü uyaranlarının da bağımlılık yapacağını unutmamalıyız.

YETİŞKİNLER OLARAK GÜNDE ORTALAMA
40 DEFA ELİMİZE TELEFONLARI ALARAK
YENİ DİNLENME STİLİMİZİ OLUŞTURDUK!

Bir gün içinde kaç defa telefonunuzu elinize alıyorsunuz? Yapılan araştırmalara göre gün içinde bir kişinin telefonunu eline alma sıklığı her geçen gün artıyor. Bu yetişkin dünyasında yeni bir bağımlılığın habercisi olabilir mi? Çocuklar yaşamlarını ebeveynin liderliğinde, onları taklit ederek öğrenir. Evinizde kendinize ayırdığınız zamanları telefonunuzla geçirdiğiniz sürece çocuğunuzun da gelecekte kendini sakinleştirmek için, dinlenmek için sarılacağı bir çıkış yolunu ona öğretiyorsunuz.

TELEFONLARI ÇOCUKLARIN ÖNÜNE KENDİLERİNE AİTMİŞ GİBİ SUNMAYIN!

Son yıllarda ebeveynlere söylediğim bir cümle var. “Cep telefonunuz iç çamaşırınız gibidir” Bu cümlenin ortaya çıkış sebebi ise çocukları ekranlarda bir adım da olsa korumak! Sizler arkadaşlarınız, eşiniz ya da bir yabancı ile cep telefonunuzu sıklıkla paylaşıyor musunuz yoksa kendinize ait olan eşyanın gizliliğini koruyor musunuz?

Genellikle cep telefonlarımızı ortak eşya olarak kullanmadığımızı düşünürsek, konu çocuklar olduğunda cep telefonu ortak eşya gibi hatta çocuğa aitmiş gibi çocuklara sunuluyor. Bu durum özellikle erken dönem (6 yaş öncesi) çocukların kafalarının karışmasına sebep olurken, bir kişiye ait olan eşyaya saygı duymasına engel olabilir. Anne ya da babasının telefonunu kolayca alan bir çocuğun ise ekrana maruz kalma sıklığını, telefonun gizli dünyasında onu bekleyen tehlikeleri ve biz yetişkinlerde bile bağımlılığını destekleyen bu küçük aletlerin erken dönemde bir çocukta bağımlılık sorununu ortaya çıkarabileceğini düşünmenizi isterim.

EŞYA YA DA OYUNCAK TAŞIMAK YERİNE KOLAYCA SUNULAN TELEFONLAR...

Telefonlar hayatımızdaki pratik bilgisayarlarımız olurken her yere kolayca taşınan telefonlar ve bize sunduğu özelliklerle oyuncakların yerini alma yolunda hızla ilerliyor. Çocuklara uygun oyunlarla gelişimlerini desteklediğinizi düşünürken, sürekli el altında olan bir telefon sayesinde çocukların oyun kurmak, arkadaş edinmek ya da kendi başına bir süreyi oyun oynayarak, üreterek geçirmek yerine kolay olan telefonu tercih ettiğini görebilirsiniz. Halbuki yalnız kalan bir çocuk ilişki kurmak için gittiği yerlerde arkadaş arayışına girmesi, sıkıldığı süre zarfında kendi başına oyun kurması ya da gittiği yerde oyun oynayan bir grubun içine dahil olması için elinin altında kolaylıkla ona dünya kadar eğlenceyi sunan telefondan mahrum kalması gerekir.

ERKEN DÖNEMDE ÇOCUKLARA ALINAN TABLETLER!

Tablet ya da bilgisayarlar iş ya da okul için ihtiyaca yönelik alınmalıdır. Bir çocuğun öğrenimini desteklemek için ekran ya da teknolojik aletlere ihtiyaç duyulması en erken ilkokul çağıdır. Yalnız anaokulu döneminde, okula bile gitmeyen çocuklarda oyuncak alır gibi tabletler alınıyor ve “bu tablet senin” diyerek tabletin bütün hakları çocuğa sunuluyor. Ebeveynlerin burada kaçırdığı durum ise; bir çocuğa tablet alarak “bu sana ait” denildiğinde çocuğa ekran süresi koymanın ya da o tabletle ilgili sınırlar getirmenin hiçbir anlamı yoktur. Bu durumu ehliyeti olmayan bir kişiye araba satın almanız kadar tehlikeli olduğunu unutmamalıyız.

Küçük ekranlar bir çocuk için kolaylıkla oynanan rengarenk bir dünyadır. Bu rengarenk dünyanın bir çocuk için vazgeçilmez bir kaçış yolu olabileceğini unutmamalıyız.

Bir çocuğa gösterilmeyen sabır ve çocuğa konulamayan sınır, hissettirilmeyen kabulleniş, şefkat, sarf edilmeyen çaba sonucunda ekranın karşısında zamanı ve yaşamı harcayan çocuklar...
Sonuç, yaşamın içindeki çabadan kaçan, yaşam gerçekliğini kabul etmeyen, sanal dünyanın içinde farklı bir gerçeklikte yaşayan, yaşam sorumluluğunu almayan, ilişki kurup devam ettiremeyen bağımlı bireyler yetiştiriyoruz.
Geleceđin bize sunduğu olumlu özellikleri yaşamımızı kolaylaştırmak için hayatımıza katarken, gelişen teknolojileri biz yetişkinlerin sağlıklı kullanma alışkanlığı kazanarak, bilinçli bir şekilde çocuklara sunulmasını savunmaktayım.
Bilinçli tüketimi biz yetişkinler başlatarak geleceğimiz çocuklarımıza sağlıklı bir nesil bırakmamız için sorumluluğumuzun bilincinde olmamız dileği ile...