**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE TEKNOLOJİYİ DOĞRU KULLANMA**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE TEKNOLOJİYİ DOĞRU KULLANMA**

  İçinde bulunduğumuz [teknoloji](http://teknoloji.nedir.org/) çağı hem hayatımızı kolaylaştırıyor, hem de yeni sıkıntıları beraberinde getiriyor. Yetişkinlerin uzun saatler meşgul olduğu cep telefonu, tablet, televizyon, elektronik oyunlar çağımızın kaçınılmaz zorunlulukları gibi gözükse de, sadece yetişkinler için değil çocuklar için de yarattığı bağımlılıkla birlikte sakıncalar doğuruyor.

  Teknolojik aletlerin [bağımlılık](http://bagimlilik.nedir.org/) yapıcı etkileri güçlü. ‘Teknolojik bağımlılık’ denilen tanımlamada çocuk gittikçe daha çok zamanı söz konusu teknolojik aletlerle geçiriyor. Toplumsal yaşamdan kaçma, içe kapanıklık, bu aletleri kullanması anne ve babası tarafından engellendiğinde aşırı tepkiler verme gibi belirtiler psikolojik [travma](http://travma.nedir.org/)nın yarattığı etkiler arasında sayılabiliyor. Bu grup çocuklarda [depresyon](http://depresyon.nedir.org/), [otizm](http://otizm.nedir.org/), dikkat eksikliği ve [bipolar bozukluk](http://bipolar-bozukluk.nedir.org/) daha fazla görülebiliyor.

**Fiziksel zararlar da veriyor**
Yüksek teknolojik hız ile gerçek hayat arasındaki farklılık çocukların davranışlarına [hoşgörü](http://hosgoru.nedir.org/)süzlük, [empati](http://empati.nedir.org/) yapamama, olaylar karşısında çözüm üretememe olarak yansıyor. Çocuklar zamanla [agresif](http://agresif.nedir.org/) kişilik yapısına sahip olabiliyor. Toplumda iletişim kurmakta güçlük çeken çocuklar hayal ile gerçeği ayırt edemeyecek kadar teknolojik aletlerden etkileniyor.

Teknolojik aletlerin çocuklarda yarattığı fiziksel olumsuzluklar da şöyle sıralanıyor:
• Görme sorunları.
• Duruş ve [iskelet](http://iskelet.nedir.org/) bozuklukları.
• Radyasyon alımı.
• Hareket kısıtlılığının getirdiği kas ve eklem problemleri.
• [Obezite](http://obezite.nedir.org/) riski.
• Uyku kalitesinde bozulmalar ve uykuya dalış sorunları.

**Anne babalar neler yapmalı?**
Öncelikle çocukların nelerle ilgilendikleri konusunda [ebeveyn](http://ebeveyn.nedir.org/)ler bilgi sahibi olmalı. Çocuklarla daha çok iletişimde olmak ve onların ilgi duydukları alanları takip etmek güven ortamı sağlıyor. Ailelerin denetim ve gözetimini de kolaylaştırıyor. Çocukların yaşlarına göre saatler, ilgilendikleri alanlar ve içeriklerle ilgili düzenlemeler de getirilmeli.

**Önce aile bağımlılıktan kurtulmalı**
Ebeveynler çocuklarına [rol model](http://rol-model.nedir.org/) olduklarını unutmamalı ve ilk önce kendileri iş dışında uzun saatler teknolojik aletlerle ilgilenmemeli. Çocuklar sanal ortamlar, şifreler ve güvenli internet kullanımıyla ilgili okul desteğini de alarak bilgilendirilmeli. Şiddet içerikli programların izlenmemesi, oyunların satın alınmaması konusunda azami dikkat gösterilmeli. Bilgisayarın ortak kullanım alanında olması da önemli. Bu sayede hem çocukların teknolojik aletleri kullanmaları konusunda anne ve babanın denetimi altında olmaları sağlanmış oluyor hem de bilgisayarın ortak kullanımı nedeniyle, süre konusunda kısıtlama getirilmesi kolaylaşıyor. Aile ile birlikte dışarıda geçirilecek zaman ve çocukların herhangi bir spor dalıyla uğraşması, kitle iletişim araçlarına olan ilgiyi azaltabiliyor ve çocukları daha sosyal kılıyor. Çocuklarımıza güçlü aile ve arkadaşlık bağları kazandırmalıyız ki, sanal ortamdaki hiçbir paylaşımın gerçek hayattaki paylaşımlarımızın yerine geçemeyeceğini anlamalılar. Çocukları teknolojiden uzak tutmak gerçekçi bir yaklaşım değil. Ancak anne ve babaların çocuklarına doğru bir rol model olarak, teknolojik bağımlılıktan uzak kalmaları mümkün olabilir.