

“Teknoloji sevdamız sevgiye kolay bir alternatif yaratıyor.”

Jonathan Franzen

An’ları Kaçtırmamak Adına Kaçırılan Anlar: “Teknoloji Kullanımı”

Teknoloji kullanımına sınır getirilmesi dendiğinde aklımıza hep çocukların teknoloji kullanımının sınırlanması geliyor ancak ebeveynlerin teknoloji ile geçirdiği saatler çok da dikkate alınmıyor. Bu yazıda biraz ebeveynlerin teknoloji kullanımının getirileri üzerine düşüncelerimi ve okuduklarımı paylaşmak istiyorum.



İtiraf etmem gerekirse bu yazıyı yazmak için ilk düşünce bir Pazar “Hadi oğlum artık kapat i-pad’i!” demem-le başladı. Bu sözün arkasından şu cümleyi beklemiyordum çünkü...

-“Ohh siz şanslısınız, hiç size hadi kapat telefonunu diyen olmuyor!”

O an aklıma “çok masum bir şekilde çocuklarımla anları kaçtırmamak için ardında durduğum kamera, iş için yazmam gereken birkaç cümlelik e-postalar, sosyal medyaya bir bakıp çıkarım düşünceleri, dur bu çok önemli bir telefon bakmam lazımların” toplamının çocuklarımla üzerindeki etkisi düşüverdi.

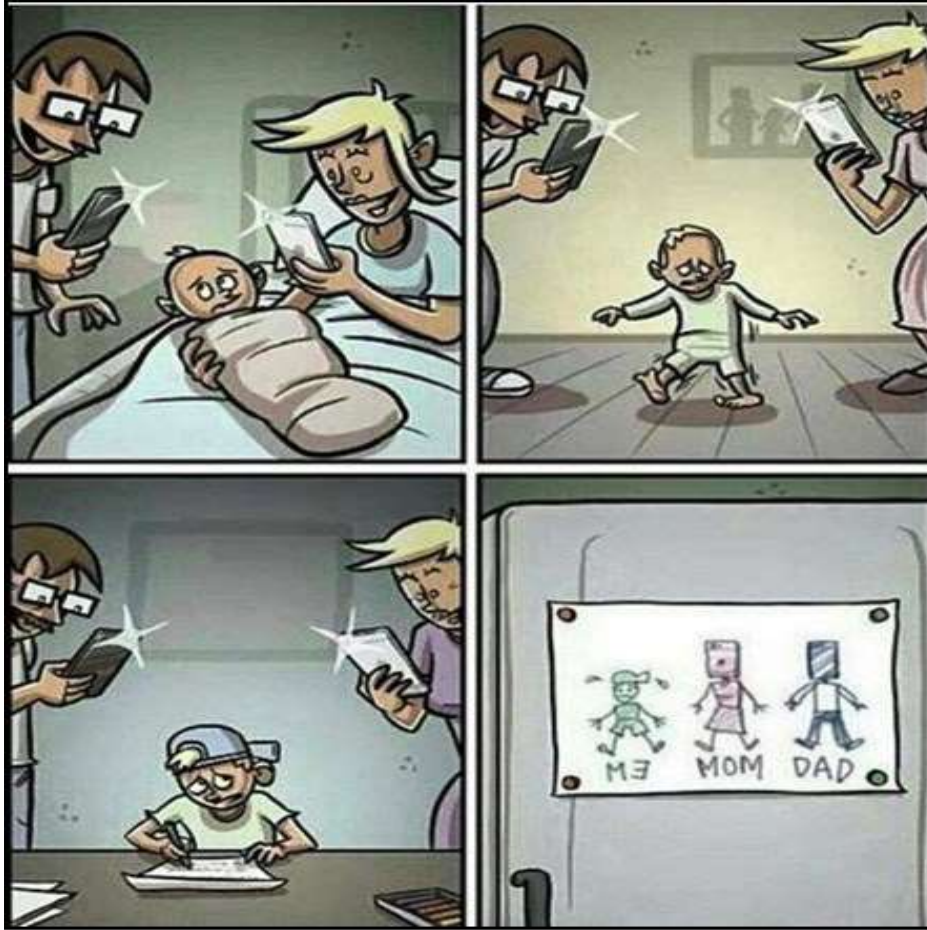
Sahi çocukların teknoloji kullanımını sınırlarken, kendi sınırlarımızın farkında mıydık?

Günümüzde belki de en zoru gelişmiş ve hızla değişen teknoloji ile birçok ev işinin kolaylaşması (makinalar, robotlar sayesinde) ancak biyolojik gelişim hızının aynı tempoda devam etmesi ile ortaya çıkan tezat. Ebeveynlere hazırlanan çocuk büyütme üzerine reçeteler sürekli zaman ve ilgi öneminden bahsediyor. (Palmer,S. 2006). Hızla akan hayatlarımızın bir neticesi olarak çocuklarımla bölünmeden, anda kalarak ne kadar ilgi verebiliyoruz. Epostalar, mesajlar, bloglar, sosyal medya gibi teknolojiler sayesinde iletişim kurmak rahatladıkça aslında evimizde çocuklarımızla olan iletişimimiz azaldı (Palmer, S. 2006).

Teknolojinin Elektronik Bakıcı Olarak Kullanılması

Çocuklar ilişki ve iletişim içinde gelişirler. Ebeveynin sadece fiziksel olarak çocuğun yanında olması yeterli değildir. Çocuk ile oyunda, sohbetler sırasında kısa-cası birlikteyken gerçekten o anda hem fiziksel hem de ruhsal olarak bulunmak gerekir. Araştırmalar, sü-rekli bölünen ebeveyn çocuk iletişiminin çocuk geli-şimde olumsuz etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Christakis, 2018). Çocukların gelişimleri için sessiz ortamda aile birlikteliğine ihtiyaçları vardır (Palmer, S. 2006).

Sürekli bir gelişim içinde olan bebek için annesinin yüzü, gülümseyişi, ilgi ve şefkati çok önemlidir. Bağlan-ma bebeğin annesinin gözüne bakması ile güçlenir. Bebekler için yüzler büyüleyicidir. O nedenle annenin sevgi ile bakışı, gülümsemesi, dokunuşu bebek gelişimi için yemek ve uyku kadar önemlidir. Prof. Colwyn Trevarthen bunu “iletişim dansı” olarak adlandırır. Bu dans annenin emzirirken televizyon izlemesi, sosyal medyada dolaşması ile aksıyor (Palmer, S. 2006).



Televizyonun seyredilmeden bir ses olarak hayatımızda yer alması da yine günümüzün önemli konularından biri. Televizyonun, arkada bir ses olarak, sabahtan akşama sürekli açık olduğu evlerin sayısı hiç de az değil. Seyredilmese bile açık televizyonun çocuğun gelişiminde olumsuz etkileri olduğu belirtiliyor. Çok basit bir matematik ile arkada bir fon olarak televizyonun olması kişilerarası kullanılan kelimelerin azalmasına neden olduğu bulunmuş (Crist, 2018). Özellikle televizyonun elektronik bakıcı olarak kullanılmasının çocuğun gelişiminde birçok farklı etkileri var. Televizyon ile büyüyen çocuklarda bağlanma ve sosyal iletişimi kullanma ve sosyal duygusal beceriler azalıyor, çocuklar sıkılmadıkları için üretim de azalıyor. Bunun

yanında, dikkat ile anlayarak dinleme ve dili öğrenme için kullanma becerileri de azalıyor (Palmer, S. 2006). Bir dönem çocuklara izletilen eğitici programların çocuğun dil gelişimine olumlu katkıları olacağı inancı vardı. Ancak araştırmalar, küçük çocukların dili ancak gerçek deneyimin bir parçası olarak öğrendiğini gösteriyorlar (Palmer, S. 2006). Dil gelişiminin sadece alıcı dil ve kullanılan kelime sayısı olmadığına altını çizmek gerekir. Sosyal medyada bir yandan sosyalleşirken, bir yandan mutluluk, gurur, sevinç ya da üzüntümüzü paylaşırken, çocuklarımızla olan bağımız bazen kopma noktasına geliyor. Boston Tıp Merkezi'nin 2014 yılında yürüttüğü bir araştırmada ebeveyn ve çocuklar bir alışveriş merkezinde yemek yedikleri esnada gözlemleniyor (Goodwin,2018). Birçok ebeveynin bu anlarda telefonlarıyla meşgul olduğu ve çocukların ebeveynlerinin dikkatini çekmek için davranış zorlukları çıkardığı tespit edilmiş. Ebeveynlerin ise bu anlarda çocuklarının ilgiyi üzerine çekme ihtiyacını fark etmeyip, çocuklarının bu davranışlarına olumsuz tepkilerle yaklaşıldıkları da gözlemlenmiştir. Denge ve Bilinçli Kullanım “O zaman biz ebeveynler hiç mi teknoloji kullanmayacağız?” gibi bir soru aklınıza geliyor olabilir. Hayat siyah beyaz değil, kendi vaktimizi tabii ki kendimize de ayırmak gerekir. Bu noktada;

-Denge

Kendimiz için de teknolojiden bağımsız “BEN” zamanları ve alanları oluşturma, çocuklarımızla bağlantımızı koparmadan geçirdiğimiz anlar ve teknolojinin rahatlıklarını ve kolaylıklarından faydalandığımız anları dengelemek artık bir gereklilik.

-Bilinçli kullanım oldukça önemlidir.

Çocuklarımız her anlamda bizi modellemektedirler. Onlara dijital teknoloji kullanımı için de model olduğumuzu unutmamamız lazım. Bizle onların kullanımını sınırlarken, kendi kullanımımıza da dikkat etmeliyiz. Bu sayede hem kendimizi belki de bir bağımlılık oluşturmadan sınırlayıp hem de çocuklarımıza olumlu bir model oluşturabileceğiz.

“Anıları Kaybetme Korkusu “ (Goodwin, 2018) ile çocukları ekran arkasından izlemek ve aslında o AN’da çocuklarımızla gerçekten olamamak önemli bir ikilem. İlk adımı, gösterisi, komik bir anı kamerada yakalayacağız, paylaşacağız, saklayacağız diye acaba çocuğumuzun bizim o anki tepkimizi kaçırması, duygularımızın kamera ardında kalması, o önemli anda bizimle göz kontağını kuramaması nasıl duyuluyor?

Bağlarımızı güçlendirdiğimiz ve dengeyi sağlayabildiğimiz, çocuklarımıza dijital medya kullanımını modelleyebildiğimiz günler dilerim.

Suzi Mizrahi

Kaynaklar

Christakis, E. (2018). The Dangers of Distracted Parenting. www.theatlantic.com

Crist, C. (2018). Parents Need Screen Time Limits Too, says Pediatricians. www.reuters.com

Goodwin, K. (2018). Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek. Aganta Kitap.

Palmer, S. (2006). Zehirlenen Çocukluk. İletişim Yayınları

Steyer, J. P. (2012) Facebook Çağında Çocuk Büyütmek. Doğan Kitap.

Görsel: Edmon de Haro'nun eseridir.