

## ÇOCUK VE BİLGİSAYAR

Çocukların oyun oynamaları onlar için doğal bir ihtiyaçtır ve bilgisayar aracılığıyla da çocuklara bazı şeyler öğretilir. Ancak bir çocuğun bütün gününü bilgisayarda oyun oynayarak geçirmesinin de doğru olmadığı açıktır. Oyunda başarılı olmak, örneğin bir makineyi kontrol edebilmek, bir yarışta kazanabilmek çocukta üstünlük duygusu oluşturur. Bu durum çocuğun hoşuna gider ve çocuk kendisini mutlu hisseder. Bunun nedeni o esnada beyninin mutluluk kimyasalları salgılamasıdır.



Fakat çocuk bunu sürekli yaptığı zaman sadece onunla mutlu olmayı öğrenir, başka mutlulukları tadamaz. Halbuki insan beyni başka sebeplerle, uğraşlarla da mutluluk hormonu salgılayabilir.

Bilgisayar oyunları da, televizyon vb. de kontrollü kullanılmalı, insanın hayatında başka şeylere de zaman ayrılmalıdır. Çocuk başka şekillerde karşılayamadığı duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için bilgisayar oyunlarına sığınabiliyor olabilir..

Fakat şöyle bir sorun vardır; çocuk oyun oynarken mutlu olur ama oyun bittiği zaman hayatın gerçekleriyle karşı karşıya kalır, mutsuz olur ve tekrar oyuna döner.



Bir müddet sonra bütün gününü bilgisayar karşısında geçiren, gece geç yatan, sabahleyin kalkamayan, gözü bir şey görmeyen, okuldaki başarısı düşen bir çocuk ortaya çıkabilir. Böyle bir durumla karşılaşmamak için baştan önlem almak gerekir.



## Aileler

## Ne

## Yapmalı?

Bir çocuğa "Bilgisayar oyunu oynama" demek hiçbir zaman gerçekçi olmaz.

**Bu nedenle yasaklamak çözüm değildir.**

Uzun bir süre bilgisayar istedikten sonra buna kavuşan çocuğun ilk günlerde bunun keyfini çıkarmasına izin verilmelidir. Ancak her konuda olduğu gibi bilgisayarla da ilgili bazı kurallarımızın olması gerekir. Aileler bilgisayarla ilgili koydukları kurallara çocuklarının ne kadar uyduğunu takip etmelidirler.

**ÇOCUKLAR BİLGİSAYAR BAŞINDA TÜKETTİKLERİ SÜREYİ FARK ETMEZ**

En iyi denetim öncelikle ailede gerçekleşir. Çocuklara doğru kuralları öğretmek de başta anne-babaya düşmektedir.

Haftalık bilgisayar/internet kullanım süresi ortalama 5 saat civarındadır. Haftalık 8–10 saati aşan bilgisayar ve internet kullanımı, bilgisayar/internet bağımlılığı olarak tarif edilmektedir.

## Ne yapmalı

Bilgisayar çocukların yatak odalarından uzaklaştırılmalıdır, aile bireylerinin bulunduğu ortak alanlara taşınmalıdır. İnternete bağlanma zamanlarının kontrol altında tutulması gerekir. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başında oturmaları engellenmelidir. İnternete haftalık giriş ve çıkış saatleri, girilecek site türleri belirlenmeli ve bunlar anne-baba tarafından kontrol edilmelidir.

**ÇOCUK SOSYAL ETKİNLİĞE YÖNLENDİRİLMELİ**

## Bilgisayarın zararları neler?

- Bilgisayarın yanlış kullanımının en önemli zararı “**bağımlılık**”tır.
- Bilgisayarın başında, onun hareketli ve renkli ekranında zaman algısını kaybeden çocuklar gerçek dünyadan uzaklaşır ve diğer uyaranlar cazibesini kaybeder.
- Oyun oynamak veya internete girmek için uykusunu veya ödevlerini ihmal eder, zamanının çoğunu bilgisayar başında geçirir.
- Bilgisayar kullanımını yaşamın merkezine alan çocukta sosyal yalnızlık, sosyal problemler, içe kapanma gibi sorunlar gelişir.
- Şiddet ve vandalizm içeren oyunlar çocukları şiddete eğilimli hale getirir.
- Bilgisayarın fazla kullanılması göz sağlığını bozar. Bilgisayar başında yenilen abur cubur ve hareketsiz geçirilen zaman obeziteye neden olabilir.
- Oturma bozuklukları ve mouse – klavye kullanımına bağlı eklem rahatsızlıkları gelişir.



## Anne – Babalar Ne Yapmalı

Çocuğunuza bilgisayar kullanımı için süre verin.

Çocuklara eğitici yazılımlar alın.

## Bilgisayarı Yasaklayalım mı?

Bilgisayarı tamamen yasaklamanın bir yararı yok.

Çocuklarla bilgisayar ve internet konusunda sohbet edilmeli, burada okudukları ya da gördüklerinin yanlış olabileceği, bilgiyi tartışmak gerektiği, yararlı ve zararlı yanları anlatılmalı.

Bilgisayar karşısında iki saati aşmamalı.



Filtreleme programları kullanılmalı

## SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## ÇOCUKLARDA BİLGİSAYAR TABLET KULLANIMI

## BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

