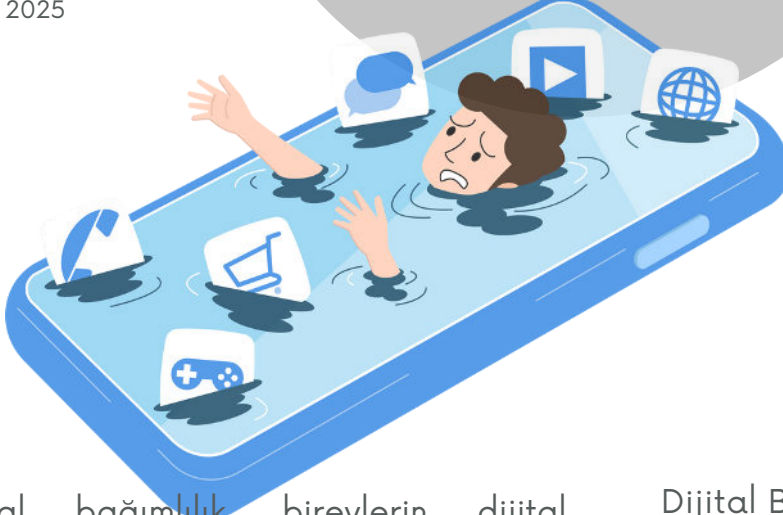


BURDUR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ AYLIK BÜLTENİ

Nisan 2025

Sayı 26



İÇERİK

Dijital Bağımlılık

Disleksi

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital cihazlara (akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar) ve dijital içeriklere (sosyal medya, oyunlar, video platformları, çevrimiçi alışveriş gibi) aşırı derecede bağımlı hale gelmesi durumudur. Dijital bağımlılık, tıpkı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, kişinin günlük yaşam aktivitelerini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Özellikle internet ve sosyal medya bağımlılığı, günümüzde yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital bağımlılığın altında yatan temel faktörler arasında, sosyal onay ihtiyacı, anlık tatmin arayışı ve dijital içeriklere kolay erişim sayılabilir. Özellikle sosyal medya platformlarında beğeni, yorum ve takipçi sayısı gibi geri bildirimler, beynin ödül mekanizmasını etkileyerek dopamin salgılanmasını sağlar ve bu da kişide haz duygusu yaratır. Bu anlık tatmin duygusu tekrar tekrar yaşanmak istenir ve sonuç olarak kişi sürekli olarak dijital cihazlarını kontrol etme ihtiyacı hisseder.

Dijital Bağımlılığın Belirtileri Nelerdir? Dijital bağımlılığın belirtileri, kişinin dijital cihazları ve çevrimiçi içerikleri kontrolsüzce kullanmasıyla ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimlerle kendini gösterir. Bu belirtiler, bireylerin günlük yaşamlarına, ilişkilerine ve genel sağlıklarına olumsuz etki ederek dijital bağımlılığı işaret edebilir. İşte dijital bağımlılığın en yaygın belirtileri:

- Kontrolsüz Kullanım İsteği
- Zaman Yönetiminde Zorluklar
- Uyku Düzeninde Bozulma
- İş ve Akademik Performans Düşüşü
- Sosyal İzolasyon
- Ruh Halinde Değişiklikler
- Fiziksel Sağlık Problemleri
- Gizlilik ve Kaçınma Davranışları
- Dijital İçeriklere Ulaşamama Kaygısı

Dijital bağımlılığın belirtilerini fark etmek, bu bağımlılıkla başa çıkmada önemli bir adımdır. Bu belirtiler doğrultusunda dijital alışkanlıkları kontrol altına almak, bireylerin daha sağlıklı ve dengeli bir dijital yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir.



Dijital Bağımlılık Nasıl Başlar?

- Ödül ve Tatmin Arayışı
- Kolay Erişim ve Çekicilik
- Sosyal Onay İhtiyacı
- Kaçış ve Rahatlama İsteği
- Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon
- Sürekli Güncel Kalma Kaygısı

Çocuklarda Dijital Bağımlılık Nedir?

Çocuklarda dijital bağımlılık, çocukların dijital cihazlara (akıllı telefon, tablet, bilgisayar) ve çevrimiçi içeriklere (video, oyun, sosyal medya) aşırı derecede bağımlı hale gelmesidir. Dijital bağımlılık, çocukların hem psikolojik hem de fiziksel gelişimlerini olumsuz etkileyerek, sosyal ilişkilerden uzaklaşmalarına ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmekte zorlanmalarına yol açabilir. Özellikle erken yaşlarda dijital cihazlarla tanışan çocuklar, bu cihazları sıkça kullanmaya başladıkça gerçek dünyadan uzaklaşma eğilimi gösterebilir.

Çocuklarda Dijital Bağımlılığın Nedenleri

Çocuklarda dijital bağımlılığın gelişmesinin birçok nedeni olabilir. Bu nedenler arasında:

Kolay Erişim: Çocukların artık evde veya dışarıda her an dijital cihazlara erişim sağlayabilmesi, bağımlılığın gelişmesini kolaylaştırır.

Oyun ve Videoların Çekiciliği: Renkli ve dikkat çekici görsellerle dolu oyunlar ve videolar, çocukların ilgisini çeker ve uzun süre ekrana bağlı kalmalarına neden olur.

Aile Tutumu: Ailelerin dijital cihazları çocukları oyalamak veya sakinleştirmek amacıyla sıkça kullanmaları, çocuklarda dijital bağımlılığı tetikleyebilir.

Pandemi ve Kapanmalar: Pandemi döneminde çocukların eğlence, sosyalleşme ve eğitim için dijital cihazlara daha fazla maruz kalmaları, dijital bağımlılığı artıran bir faktördür.

Dijital Bağımlılığın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Dijital bağımlılık, çocukların zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz etkileyebilir:

Zihinsel Etkiler: Dijital bağımlılık, çocuklarda dikkat dağınıklığı, kaygı, depresyon ve özgüven sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, dijital dünyada sürekli olarak başarı elde etmeye çalışmak, çocuklarda strese neden olabilir.

Fiziksel Etkiler: Uzun süre dijital cihaz kullanımına bağlı olarak, göz yorgunluğu, baş ağrısı, duruş bozuklukları ve obezite gibi fiziksel sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

Sosyal Etkiler: Dijital bağımlılık, çocukların yüz yüze iletişim becerilerini zayıflatarak, sosyal ilişkilerde zorlanmalarına neden olabilir. Sosyal ortamlarda çekingen veya kaygılı hale gelebilirler.

Çocuklarda Dijital Bağımlılık Tedavisi İçin Aileler Ne Yapmalı?

Çocuklarda dijital bağımlılığı önlemek ve tedavi etmek için aileler, çocuklarının dijital cihaz kullanımını yakından takip etmeli ve sınırlandırmalar getirmelidir. Aileler, cihaz kullanım sürelerini sınırlayarak ve ekran başında geçirilen zamanı kontrol altına alarak çocuklarının sağlıklı dijital alışkanlıklar kazanmasına yardımcı olabilirler. Ayrıca, çocuklara alternatif aktiviteler sunmak ve onları spora, sanata veya sosyal etkinliklere yönlendirmek, dijital dünyadan uzaklaşmalarını sağlar. Ebeveynlerin kendi dijital kullanım alışkanlıklarında da örnek olmaları, çocukların bu konuda dengeli bir ilişki kurmasına katkıda bulunur. Dijital detoks günleri planlayarak, belirli dönemlerde tüm aile üyelerinin dijital cihazlardan uzak vakit geçirmesi, çocukların ekran bağımlılığını azaltmada etkili bir yöntem olabilir.

DİSLEKSI

Disleksi çocukları, aileleri ve öğretmenleri belli konularda zorlayan, gerekli tedbirler ve destek unsurları devreye sokulduğunda oldukça başarılı sonuçlar alınabilen özel öğrenme güçlüğü'nün bir türüdür. Bu sorun karşısında ailelere ve öğretmenlere bazı önerilerde bulunulabilir.

Aileler çocuklarını, sözcükleri tanıma ve konuşma evresinde iyi gözlemlemelidirler. Her geç konuşma ve telaffuz problemleri disleksiye işaret etmemektedir ama bunlar, erken teşhis için önem teşkil etmektedir. Kabullenmesi zor olsa da, öncelikle çocuğunuzun sıkıntısıyla yüzleşmeli, çok geç kalınmadan ve çocuğa zarar verilmeden, fark edilir edilmez bir uzmana danışın.

Çocuklara karşı zorlayıcı davranmayın, bu sürecin sizin için de zor olduğu düşünüldüğünde, ailelerin de bu konudaki eğitimi ve bilgi genişliği çok önemlidir. Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin, başkalarıyla değil kendisiyle kıyaslayın. Bu sizin için de daha rahatlatıcı olacaktır.

Yaşadığınız güçlükleri okulla paylaşın ve öğretmeniyle işbirliği yapın. Tek başınıza bunlarla baş etmek yerine alacağınız destekler, hem sizin işinizi kolaylaştıracaktır, hem de başarıya daha hızlı ulaşabilmenize neden olacaktır. Okul ve öğretmenle birebir iletişim ve işbirliğiyle çalışma, ilerlemenin en büyük etkenlerindendir.

Çocuğunuza karşı sabırlı, hoşgörülü ve anlayışlı olun. Zorlandığı durumlarda öfkeli davranmayın. Sizin için de çok zorlu bir süreç ama hedefiniz çocuğunuzun daha iyi olması, bunu unutmayın. Davranışlarınızın tutarlı olmasına özen gösterin. Zorlukları karşısında, bir gün hoşgörülüken diğer gün öfkeli davranmayın.



Her çocuğun yapamadıkları gibi yapabildikleri de vardır. Yapabildikleri üzerinden hareket edilip, başarıları övülmeli. Bu çocuğun özgüven gelişimi için çok önemlidir. Sizin için de çocuğunuzun başardığı alanlar görmek iyi gelecektir. Çocuktan utanılmamalı ve toplumdan uzaklaştırılmamalıdır. Çocuğun kendini ifade etmesine, ve farklılıklarını ortaya koymasına izin verin. İsteddiği ve yapabildikleri şeyleri yapmaları için destekleyin. Çocuğunuzu kendi içinde değerlendirin. takdir edin. Bu hedefler gerçekçi olsun ve büyük hedefler olmasın. Çocuğunuzun gelişimi için kendinize de büyük hedefler koymayın. Küçük ve sağlam adımlarla ilerlemek her zaman daha sağlıklıdır. Onlara olan sevginizin başarılarıyla orantılı olmadığını vurgulayın. Verdiğiniz sevginin karşılığını da mutlaka alacaksınız.

Çocuğunuza arkadaşlarının öğrendiklerini, onun da öğreneceği fikrini aşıl原因 ve kendilerine güvenlerini arttıracak sosyal faaliyetlere yönlendirin. Bu çocuklar konuları bilseler dahi sınav sorularını çabuk okuyamaz ve yanıtlayamazlar. Bu nedenle, sözlü sınav veya testlerin uygulanması faydalı olacaktır. Bunu öğretmenleriyle paylaşın. Bu çocuklar semboller algılamada ve kelimelerle düşünmede zorluk çekerler. Öğretmenler bu süreci en iyiye ulaştırmak için, görsel tablolar ve resimler kullanmalıdırlar. Çocuğunuzun eğitimiyle ilgili hissettiğiniz endişeleri ona yansıtmayın, aksine onu rahatlatın. Çocuğu bir şey öğretirken, bunun eğlenceli yollarını bulun. Okumayı eğlenceli bir hobi haline getirin. Siz ona yüksek sesle okuyun, o size. Disleksisi olan çocuklar ışığa karşı hassastır, dolayısıyla kitaplardaki siyah-beyaz renkler çocuğu rahatsız edebilir. Son dönemlerde yapılan bazı araştırmalarda, disleksisi olan çocukların renkli cam kullanılarak daha kaliteli ders çalıştığı ve öğrendiği saptanmıştır.



Çocuğun hayatını kolaylaştırmaya çalışın. Sağ-sol yönlerin karıştırıyorsa, sağ bileğine kırmızı, sol bileğine mavi bileklik takın. Bir zaman sonra yön konusunda daha iyi olacaktır! Çocuğunuzu bol bol sinema ve tiyatroya götürün, renkli hikaye kitapları alın. Daha sonra karşılıklı birbirinize anlatın. Çocuğunuzla yaşadığınız bu deneyimler, ilişkinizin kalitesini de arttıracaktır.

Ders çalışırken sık sık ama kısa aralıklarla mola vermesini sağlayın. Ona bol bol kitap okuyun. Disleksili çocukların olabildiğince stresten uzak yaşaması gerekmektedir. Çocuğunuza gevşeme ve stresten uzak kalma yollarını öğretin. Çocuğun ders çalıştığı odadaki parlak ve dikkat çekici uyaranları kaldırın. Çocuğa çalışma becerilerini kullanmasını sağlayıcı ev egzersizleri verin. Mesela derse oturmadan önce, çalışacağı masanın hazırlığı gibi... bu sorumluluklar evdeki diğer işlerde de kendini gösterecektir. Çocuklar sürekli başarısızlıkla yüzleştiklerinden, evde yapabilecekleri küçük sorumluluklar verilmeli ve her seferinde takdir edilmeli. Biraz önce de vurguladığım gibi bu çocuklar renklere çok duyarlıdır. Renkli boncuklar, kağıtlar vs kullanılarak, dikkat çalışmaları da yapabilirsiniz.

Çocukların görsel ve işitsel algı yeteneğini geliştirin:

·Görsel algılama için; eşyaları sınıflama faaliyetleri, ayırt etme faaliyetleri, hafıza oyunları.

·İşitsel algılama için; gözlerini kapayarak hatırlatma(el çırpılarak kaç kere çıptım deme, farklı sesler dinletip ne sesi olduğunu söyleme vs), cümle tamamlama oyunları gibi..

·Okuldan eve geldiğinde, ders tekrarı yapabilirsiniz ama bundan önce oturup, o okuldayken neler yaptığınızı birbirinize anlatın.

·Sınıfta ve evde kullanılan komutlar; kısa, basit ve net olmalıdır. Komutları karşıladıkça diğerine geçmelisiniz.

·Evde derslere ilişkin soru-cevap şeklinde pekiştirme yapabilirsiniz.

·Bu çocukların, herhangi bir eyleme ·Bu çocuklar başarısızlık beklentisi içinde oldukları için derste el kaldırmazlar. Onlara sınıfta söz hakkı verilmeli ve başardıklarında ödüllendirilmelidirler. Bunun için evde size düşen, sorular sorup, bildiğini söylemesine teşvik etmektir. Geçmeden önce düşünmesi sağlanmalıdır. Burada amaç; çocuğun kendisinin kullanacağı stratejileri sağlayarak kendine yeterli ve bağımsız olmasıdır.

Unutmamanız gerekiyor, çocuğunuz sizi hayal kırıklığına uğratmayacağından emin olmalı. Başarısız olsa bile o hissi ortadan kaldırmalısınız. Bunu çocuğunuza mutlaka belli edin! Çocukla noktaları birleştirme çalışmaları yapın. Sizin için de eğlenceli olacaktır. Okunaklı, hızlı ve düzgün yazamadığı zaman ona öfkelenmeyin. Çocukların kavram dünyası belirsizdir, bu sebeple yaşadıkları kararsızlıktan dolayı sık sık yönlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Yazmaya hazırlık döneminde, tahta ve plastikten harfler, oyun hamurları ve harf resimleri verilmeli; harf yazdırılırken adı söylenmeli ve çocuğunda bunu sözlü ve yazılı tekrar etmesi istenmelidir. Çocuğun yaptığı imla hatalarının kendisi tarafından bulunmasını sağlayın. Acele etmeyin, zaman tanıyın ve siz göstermeyin. Çocuğun sınıftaki yeri, tahtanın tam önünde olmalı ve yanına ona yardımcı olabilecek bir arkadaşı oturtulmalı.

En önemlisi de çocuğunuzun yalnızca başarılarını değil, çabalarını da ödüllendirin.



“Bir toplumun asıl ruhunu en iyi gösteren şey o toplumda çocuklara nasıl davranıldığıdır.”

Nelson Mandela

