

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI



İhlas Koleji

Teknoloji, çocuklar için harika bir öğrenme ve eğlence kaynağıdır. Ancak sokak oyunlarının yerini tamamen dijital oyunların aldığı günümüzde teknoloji üzerindeki kontrolün kaybedilmesi oyun bağımlılığına sebep olabilmektedir.

Oyun bağımlılığı "oyun oynama üzerinde kontrolün azalması ve olumsuz sonuçlarına rağmen oyunun devam etmesi" durumudur.

Aslında bilgisayar oyunları 1980'lerden beri hayatımızda vardır fakat özellikle son 10 yıldır ve içinde bulunduğumuz salgın durumun beraberinde getirdiği evde kalma sürecinde ekran başında geçirilen süre artarak oyun bağımlılığına sebep olabilmektedir.

Dijital oyunlar kontrolsüz hale geldiğinde kişide sağlık sorunları, dikkat bozuklukları, argo kelimeler öğrenme, ders çalışmak istememe ve okul başarısının düşmesi gibi pek çok olumsuz etkiye neden olmaktadır.

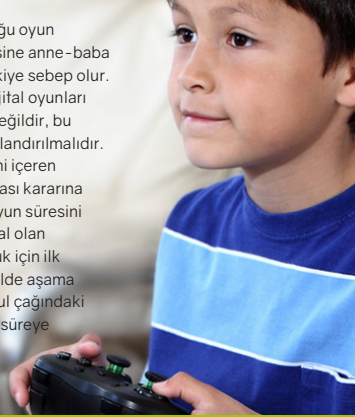
Oyun bağımlılığı nedeni ile bir çocukta oluşabilecek psikolojik, sosyal ve fiziksel zararları herkes tahmin edebilmektedir. Pekibu süreçte neler yapabiliriz?

ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDANE KADAR VAKİT GEÇİRMELİ?

OYUN DÜNYASINI TANIYIN: Çocukların tüm gününü geçirdiği oyun dünyasını tanımak gerekir. Aşağıdaki görseller, her oyunda bulunması zorunlu olan yaş sınırlaması görselleridir. 3-7-12-16-18 yaş sınırlamasıdır ve o yaşlardan küçük çocukların oynayamayacağı, içerisinde şiddet, hırsızlık vb. uygunsuz içerik barındırdığını gösterir. "E" ise "tüm yaş grubu oynayabilir" anlamına gelmektedir. Çocukların oyunlarında bu durum kontrol edilmeli, yaşına uygun olmayan oyunlara müsaade edilmemelidir.



YASAK DEĞİL SINIR: Oyunları yasaklamak bir çocuğu oyun bağımlılığından kurtarmak için iyi bir çözüm değil aksine anne-baba iletişimini zedeleyici, çocuğun öfkesini artırıcı bir etkiye sebep olur. İçinde bulunduğumuz çağda ve salgın döneminde dijital oyunları çocukların hayatından tamamen çıkarmak mümkün değildir, bu nedenle yasaklamak yerine oyun oynama süresi sınırlandırılmalıdır. Önce çocuğunuzla beraber oyunların olumsuz etkisini içeren karşılıklı bir sohbetten sonra beraber zaman sınırlaması kararına varın. İlk olarak çocuğunuzla beraber onun günlük oyun süresini belirleyin ve oyun süresini 15 günlük periyodlarla ideal olan saate indirin. Örneğin: günlük süresi 6 saat olan çocuk için ilk 15 gün 4 saate, daha sonraki 15 gün 3 saat ve bu şekilde aşama aşama normal olan saat sınırlamasına ulaşın. Ortaokul çağındaki bir çocuğun günlük ideal ekran süresi 1-2 saattir. Bu süreye düşürüldüğünde bu alışkanlığınızı koruyun.



DEĞİŞ-TOKUŞ: Bir nesnenin hayatımızdakini etkisini azaltacak veya hayatımızdan çıkaracaksa bu konuda başarılı olabilmemiz için onun yerini ilgi çekici başka bir şey ile doldurmamız gerekir. Bilgisayar, tablet ve telefon oyunlarından uzaklaştırılmak istenen çocuğun hayatında büyük bir boşluk oluşacaktır. O boşluğu aile etkinlikleri, ailece kutu oyunları, dikkat/zeka oyunları, kitap okuma saati veya çocuğunuzun ilgili olduğu bir onlinekursla doldurmak gerekir.

HEPSİ KÖTÜ MÜ: Aslında teknolojinin kullanımından kazanılabilecek sayısız fayda vardır. Örneğin, bilgisayarlar araştırma yapmak, çevrim içi matematik oyunları oynamak ve dil becerilerini geliştirmek için kullanılabilir. Video oyunları el-göz koordinasyonu gibi gelişim becerilerini teşvik edebilir. Çocuklar için fayda sağlayabilecek oyunlar araştırılarak o oyunlara yönlendirilebilir. Örn: Mental-Up...

