

BİLGİSAYAR VE İNTERNET OYUNLARININ ZARARLARI

ÇOCUĞUM SÜREKLİ BİLGİSAYAR BAŞINDA

PSİKOLOJİK
DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ
NURAY BOZKIR

Çocuklar eğer, işlerini ve derslerini bırakma derecesinde kendini bilgisayara kaptırıyorsa ve bilgisayarın başında kalkamıyorsa, o zaman bir bağımlılık durumu geliştiğini kabul edebiliriz. Gerçek yaşamda yapamadıklarını, bu oyunlarda kolayca yapabiliyor ve başarma duygusunu olabildiğince tadabiliyorlar.

Çocuklar tarafından sürekli oynanan oyunun asosyalleşme, saldırganlık, okula gitmek istememe, ders başarısının düşmesi ya da yaptığı şeylerden zevk almama gibi tehlikeleri de beraberinde getiriyor.

BİLGİSAYAR VE İNTERNET OYUNLARININ ZARARLARI

- Bilgisayar oyunları, el göz koordinasyonu, akıl yürütme vb. bazı alanlarda olumlu bir desteği sağlar ama motor gelişimini olumsuz etkilemekte, çocuğun çabuk karar vermesine ve sabırsız davranmasına yol açmaktadır.

- Çok sık bilgisayar oyunu oynayan çocukların depresyona daha açık oldukları görülmüştür. çocuğun giderek insani boyutundan uzaklaştığı, dolayısıyla duygusal tepkilere mekanik davranışlar sergilediği ve empatik beceriler edinemediği görülmüştür.
- BİLGİSAYAR OYUNLARININ BİRÇOĞU ŞİDDET İÇERİKLİDİR. Bu tür oyunlar zamanla çocuğun içindeki şiddet duygusunu besleyerek saldırgan bir kişilik kazanmasına yol açar



- **Gelişme çağındaki çocukların düzenli ve dengeli beslenmeleri gerekir; fakat oyun başından ayrılamayan çocuk ya öğün atlar ya da hazır gıdalarla geçiştirir.**
- **Aynı pozisyonda oyun oynanması hem kasları, hem kemik yapısını etkiler. Çocuklarda gelişim bozukluklarına yol açarlar.**
- **Ekrandan yayılan katot ışınları ve radyasyon, çocuğun beden ve göz sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakır.**
- **Sosyal ilişkilerde bozulmalar olur.**
- **Oyunların unutkanlığı da artırdığı tespit edilmiştir.**
- **Çocuk dünyayı tanırken tüm duyu organlarını kullanır fakat bilgisayar oyunlarında pasif olduğu için sosyal, bilişsel becerileri zayıf kalır.**

İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

- İnternet dışı uğraşlara ilginin kaybolması
- sosyal faaliyetlerde azalma
- iş- okul verimliliğinin düşmesi
- sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk
- spor faaliyetlerinde azalma
- kondisyon kaybı
- aile ve arkadaşlık bağının zayıflaması
- anlaşılama ve yalnızlık duygusu
- günlük yaşamdaki diğer iş ve kişilerin online yaşama engel olduğu düşüncesi
- internet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri

BİLGİSAYAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE TEDAVİSİ

- **Sanal yerine doğal ortam:** çocukları sosyalleşebileceği alanlara yönlendirin. Doğa yürüyüşleri, kamplar, hobi geliştirme faaliyetleri yapılabilir.
- **Spora yönlendirme:** spor çocukların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimleri için son derece gerekli bir aktivitedir. çocuğunuza uygun bir spor çalışması seçebilir ve haftanın 2-3 gününü spor yaparak geçirmesini sağlayabilirsiniz.
- **Arkadaşlık ilişkileri desteklenmelidir.**
- **Sosyal beceri eğitimi:** çocuklar ve gençler kendi akran grupları içinde iletişim kurmaya özendirilebilir. Eğer çocuk ya da genç iletişim kurmada, iletişimi başlatmada ve sürdürmede güçlük çekiyorsa sosyal beceri eğitimlerinden faydalanabilir.
- **Profesyonel yardım alın:** bunları yaptığınız halde çocuğunuzun sosyal yaşamı olumsuz etkileniyorsa destek almayı ihmal etmeyin.

Nuray BOZKIR

Okul Psikolojik Danışmanı