

**OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARI
DİJİTAL BAĞIMLILIKTAN KURTARMA REHBERİ
EBEVEYN EL KİTABI**

Dr. Feyyaz ÖZTOP

...Geleceğın Fikirleri...



OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARI DİJİTAL BAĞIMLILIKTAN KURTARMA REHBERİ EBEVEYN EL KİTABI

Yazar
Feyyaz ÖZTOP

ISBN: 978-625-94130-6-8

Copyright © Vizetek

Özgün bilimsel eser niteliğindeki bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı Dr. Feyyaz ÖZTOP

Mizanpaj: Sadık HANGÜL

1. Baskı: Ankara | Kasım, 2023



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetkeyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Bizim Dijital Matbaa

Ostim, Serhad Mah. Uzay Çağı Cad. 1128. Sk. No:6, Yenimahalle/Ankara

Tel: 444 9 296

Matbaa Sertifika No: 41356

**OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARI
DİJİTAL BAĞIMLILIKTAN KURTARMA REHBERİ
EBEVEYN EL KİTABI**

Dr. Feyyaz ÖZTOP

Yazar Hakkında

Yazar, lisans eğitimini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Programında tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimini Kırıkkale Üniversitesi İlköğretim Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalında tamamlamıştır. Doktora eğitimini ise Gazi Üniversitesi Sınıf Eğitimi Bilim Dalında tamamlamıştır. Yazarın ulusal ve uluslararası alanda birçok yayını bulunmaktadır. Akademik çalışmalarını sürdürmekte olan yazar başta “okul çağında dijital bağımlılıkla mücadele” ve “dijital teknoloji ile okul derslerine çalışmada dikkat edilmesi gerekenler” olmak üzere çalışma alanı ile ilgili konularda velilere, öğrencilere ve öğretmenlere konferans, seminer ve eğitimler vermektedir. İletişim: feyyazoztop@gmail.com

Çocuklarımızı dijital bağımlılıktan kurtarmaya hemen çabalamalıyız çünkü bu bağımlılıkla geçirilen her vakit onların sağlıklı, mutlu ve başarılı yarınlarından çalmaktadır.

Ön Söz

Günümüzde dijital teknoloji hayatın her alanında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bireyler doğumundan itibaren ister istemez kendilerini dijital araçların karşısında bulmaktadırlar. Örneğin birçok ailede çocuklara yemek yedirmek için video açıldığına, çocukların susmaları/oyalanmaları için televizyon karşısına oturtulduklarına ve uyumaları için dijital araçtan müzik dinletildiğine şahit olunmaktadır.

Çocukların erken yaşlardan itibaren dijital teknolojiyle büyümeleri, onların okul çağına geldiklerinde de dijital teknolojiye karşı ilgi göstermelerine ve dijital teknolojiden kopamamalarına yol açabilmektedir. Hatta okul çağındaki bazı çocukların dijital araçları gereğinden fazla ve kontrolsüz bir şekilde kullandıkları görülmektedir. Okul çağındaki dijital bağımlılık ya da bağımlılığın riskleri çocukların sağlıklarını, gelişimlerini ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca bu bağımlılık çocukların iyi bir geleceğe sahip olmalarına engel teşkil etmektedir.

Çocukların sağlıklı, mutlu ve başarılı bir gelecek sahibi olabilmeleri için dijital bağımlılıkla mücadele edilmesi gerekmektedir. Diğer taraftan dijital bağımlılıkla mücadelede izlenecek yollar diğer bağımlılıklara göre farklılaşabilmektedir. Örneğin dijital bağımlılıkla mücadelede diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi bağımlı olunan nesnenin tamamen uzaklaştırılması yoluna gidilememektedir. Çünkü çocuklar okul derslerine çalışmak ve bilgi edinme amaçlı olarak sürekli dijital teknolojiyi kullanmak zorunda kalmaktadırlar. Ayrıca sadece dijital teknoloji kullanım süresinde kısıtlamaya giderek çocukları dijital bağımlılıktan kurtarma çabaları da çocuk-

ların gerçek hayattaki fiziksel aktivitelerle daha fazla vakit geçirmelerini sağlamak için yeterli olamamaktadır. Bunlara ek olarak dijital bağımlılığa sahip çocukların sağlıklı karar vermekte ve kendilerini kontrol etmekte gclk çektikleri de bilinmektedir. Anlatılanlar ışığında okul çağındaki çocukları dijital bağımlılıktan kurtarmak için en büyük sorumluluğun ebeveynlere düştüğü şüphesiz ortadadır ve ebeveynlerimizin dijital bağımlılığı tanımalarının ve bağımlılıkla mücadelede yapabilecekleri hakkında bilgi sahibi olmalarının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Bu doğrultuda bu kitap ebeveynlerin dijital bağımlılığı daha iyi tanımalarını ve çocuklarını bu bağımlılıktan kurtarmak için başvurabilecekleri yollar hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak için bir rehber olarak hazırlanmıştır.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz vii

1. BÖLÜM

BAĞIMLILIK VE DİJİTAL BAĞIMLILIK..... 1

1.1 Bağımlılık Nedir?..... 1

1.2. Beyin Nasıl Bağımlı Oluyor? 2

1.3. Dijital Bağımlılık Nedir? 5

2. BÖLÜM

OKUL ÇAĞINDA DİJİTAL BAĞIMLILIK..... 9

2.1. Okul Çağında Dijital Bağımlılık ve Belirtileri 9

2.2. Dijital Bağımlılığın Zararları..... 14

3. BÖLÜM

OKUL ÇAĞINDA DİJİTAL BAĞIMLILIKLA MÜCADELE..... 21

3.1. Çocukları Dijital Teknoloji Kullanımına İten Faktörler 22

3.2. Okul Çağında Dijital Bağımlılıkla Mücadele İçin
Yapılabilecekler 36

Kaynakça..... 63