**Zor Duygularla Teknoloji İle Baş Etmek**

Hepimiz yapıyoruz bunu. Muayenehanede doktor randevumuzu beklerken, bitmek bilmeyen bir iş toplantısı sırasında ya da biriyle konuşurken sıkılmaya başladığımızda elimize telefonlarımızı alıyoruz. Dikkatimizi, bize dopamin salgılama sözü veren renkli uygulamalara çeviriyoruz. Ben buna – hoşumuza gitmeyen psikolojik ve fizyolojik durumları medya kanalları ve elektronik cihazlar aracılığıyla yönetme ve geçiştirme durumuna – “**teknolojiye sığınma**” adını verdim.

Şu gerçekle yüzleşelim: Bu yeni bir şey değil. Çoğumuz, annemize ve babamıza yalnız kalabilecekleri birkaç saat tanıyan çizgi film dolu cumartesi sabahlarını hatırlıyoruz. Kişisel favorim, annem ve babam akşam yemeği hazırlarken izlediğim çizgi film tekrarlarıydı. Ebeveynler ellerindeki imkanı kullandıkları için suçlu hissetmemeliler. Hayat zaten zor. Birçok ebeveyn, temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için uzun saatler çalışmak zorunda. Çocuklarının birbiriyle kavga etmelerini ve tüm akşamı mahvedecek bağrışmalarını önlemek için teknolojik cihazlara başvuran ebeveynleri sorgulamak haddime değil.

Ancak, **çocuklar cihazlara artık her yerde ulaşabildikleri için, baş etmesi zor duyguları ve hisleri yönetmek konusunda akıllı telefonlara ve tabletlere giderek daha bağımlı hale geliyorlar.** Bu büyük bir sorun, çünkü hoş olmayan duygularla baş etmeyi öğrenmek büyüme sürecinin önemli bir parçası. Frontal lobun işini akıllı telefonlara yaptırıyoruz. Peki, dengeyi nasıl kuracağız? Duygularla ilgili birçok makaleyi inceledim ve pek çok ebeveyn stratejisinin, öz-denetim için elektronik cihazlara ihtiyaç duyan çocuklara yardım edebileceğini öne sürüyorum.

1. Hoş olmayan duygulardan kaçınma eğilimindeyiz: Yakın zamanda gireceğimiz bir iş mülakatıyla ilgili endişelendiğimizde, “Önemli değil, ben bunu hallederim.” veya “En kötü ne olabilir ki?” gibi şeyler söyleyerek kaygılarımızı hafifletiriz. **Telefonumuzu çıkarıp sosyal medyaya baktığımızda da benzer bir amaçla hareket ediyor olabiliriz.** Bu aynı zamanda insanlarla birebir ilişki kurarak da gerçekleşir. Çocuğumuz okuldan eve geldiğinde ve okulda kendisiyle dalga geçildiğini söylediğinde, onu rahatlatacak sözler söyleriz. Çocuklarımızı çok sevdiğimiz için onların zorlu duygular hissetmesini elbette istemeyiz. Belki de bu yüzden onları tablet, akıllı telefon, bilgisayar vb. başka bir cihaza yönlendirerek dikkatlerini dağıtmaya çalışırız.
2. Duygulardan aşırı derecede kaçınmak, zihinsel hastalıklarla ilişkili. Duygularla ilgili bir paradoks söz konusu:**Sıkıntılarımızı en aza indirgeme çabamız, uzun vadede daha fazla sıkıntıya yol açıyor**. Bu en net şekilde kaygı bozukluğunda görülüyor – korktuğumuz şeylerden kaçınarak korkulan durumla ilişkili duyguyu azaltıyoruz, ancak bu yüzden korkunun gerçekliği pekişiyor aslında. Bu, çocuklardaki yıkıcı davranışlarda da görülebilir. Bir çocuk korku, üzüntü veya öfke hissedebilir. Bunun sonucu olarak duyguyu hafifletecek şekilde davranabilir ancak aynı zamanda kendisi veya diğer insanlar için [başka zorluklar çıkarmaya](https://web.archive.org/web/20230128074814/http%3A/egitimpedia.com/kaygi-mi-ofke-mi-ofkeli-gorunen-kaygili-cocuklar-1/) sebep olabilir.
3. Dikkat dağıtıcı unsurları duyguları hafifletmek için kullanıyoruz: Duygudan kaçınmaya çalıştığımız ama uzun vadede daha fazla sıkıntı yaşadığımız kısır döngünün bir sonucu olarak, duyguları hafifletmek için kullanılan stratejilere de – bizi iyi veya kötü etkilediğinden bağımsız olarak – giderek daha bağımlı hale geliyoruz. “Şimdiden kaçma” çabasının muhtemelen en üzücü örnekleri arasında uyuşturucu veya kumar gibi bağımlılıklar yer alıyor. Bu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan, travmatik olaylar atlatmış kişilerin kendi deneyimlerinde ve bedenlerinden koptukları “yabancılaşma” hissinde de görülebilir.
4. “Duygu koçluğu” çocukların sağlıklı savunma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olur: Eski bir tavsiyede de dendiği gibi, “Sıkıntıdan tek çıkış yolu, onu yaşamaktır.” Etrafımızdaki tüm dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldıracak mıyız? Tabii ki hayır. Bu hiç gerçekçi olmaz ve yerine geçecek başka stratejiler belirlemezsek bir fayda da sağlamaz. Ben, iki aşamalı bir süreç olan “duygu koçluğu”nu öneriyorum. Önce, **çocuğunuzun duygusunu isimlendirin ve onaylayın** (Görüyorum ki kendini … hissediyorsun. Bunu anlıyorum, çünkü … oldu.), ardından **ona desteğinizi sunun ve onu başka bir şeye yönlendirin**. Çocuğunuz sizin tarafınızdan desteklenerek **vücudunda neler olup bittiğini anladıktan** sonra bu yönlendirmeyi zaman zaman bir elektronik cihazla da yapabilirsiniz.

Psikolog olmak için eğitim aldığım dönem endişeye kapıldığımda danışmanım bana, “Bir şey yapma. Otur oturduğun yerde!” derdi. Artık, terapi seansları sırasında zorlu duygular hissetmeye başlayınca hissettiğim şeyi fark ediyorum, neden böyle hissettiğimi anlamaya çalışıyorum ve bu bilgiyi bir sonraki hareketimi belirlemek için kullanıyorum. Aynı şeyi ebeveynler de yapabilir. Cihazların bir yere gittiği yok. Çocuklarımızı, zorlu duygularla cihazlar olmadan baş edecek şekilde güçlendirmek ise bizim elimizde.

Kaynak: [https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-family-matters/201812/technovoidance-managing-difficult-feelings-devices](https://web.archive.org/web/20230128074814/https%3A/www.psychologytoday.com/us/blog/why-family-matters/201812/technovoidance-managing-difficult-feelings-devices)