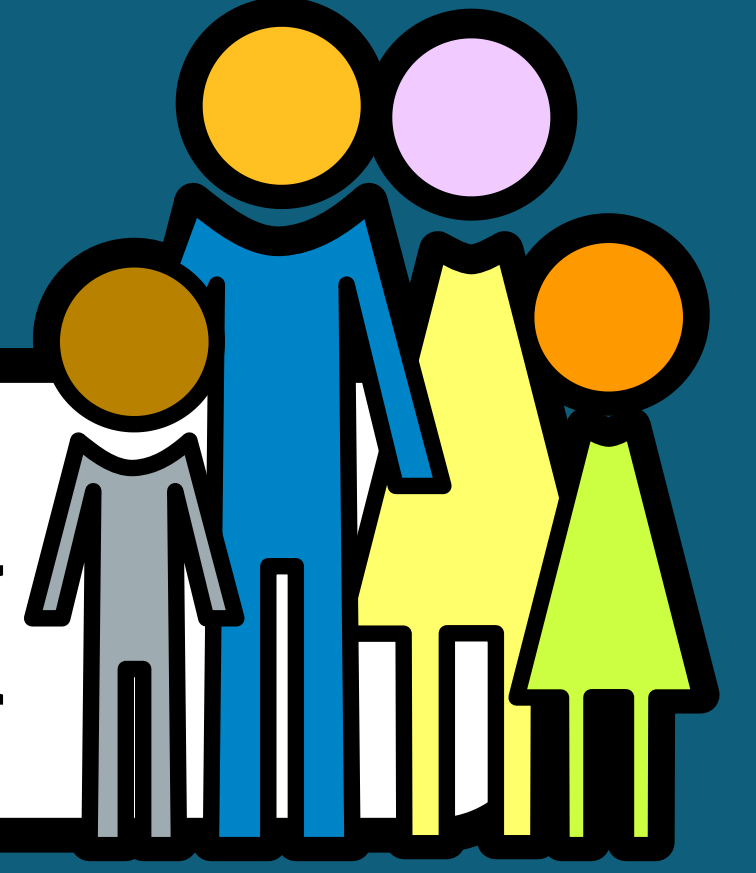


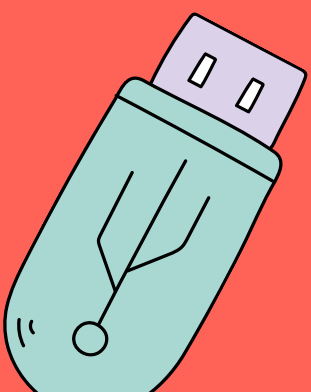
# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



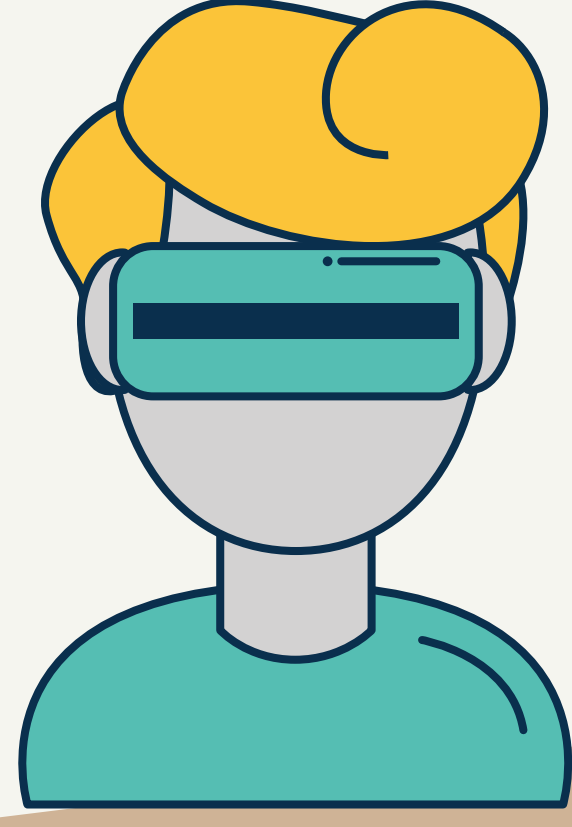
**VELİ BÜLTENİ**



Okul Psikolojik Danışmanı  
Fatma ÖZKAN



# TEKNOLOJİ KULLANMAK AMA NASIL?



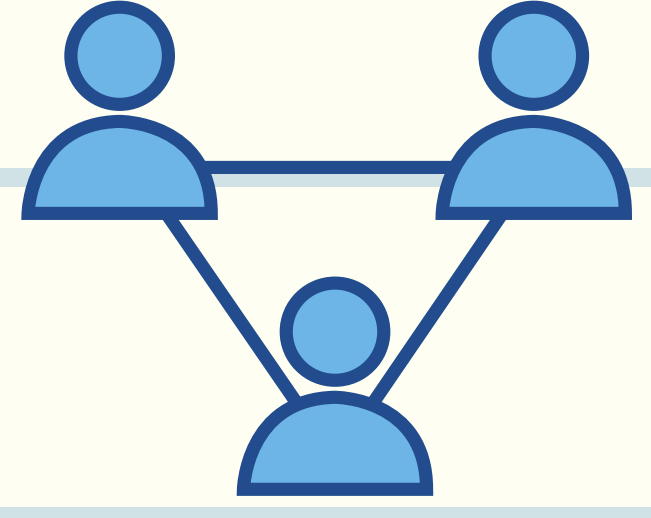
Değerli velilerimiz, Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Covid-19 salgın hastalık döneminde uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte teknoloji kullanımı daha da önemli hale gelmiştir.



Çocukların bilgisayar, telefon, tablet vb. araçlar ile daha fazla vakit geçirdikleri bu süreçte teknoloji kullanımından olumsuz etkilenmemeleri için teknolojiyi nasıl bilinçli kullanabilecekleri konusunda ebeveynler olarak bilgi sahibi olmak ve gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.



## internet kullanımı

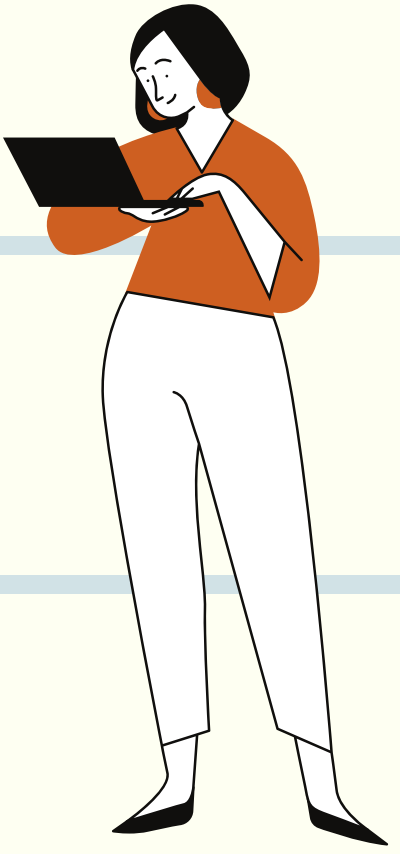


**1. İnternetin ihtiyaç için kullanımı:** Bu aşamada kişi sadece gerektiği ve zorunlu durumlarda interneti kullanmaktadır.

**2. Sık ve düzenli internet kullanımı:** İnternet bir eğlence aracıdır. Boş zamanlar internetle değerlendirilmektedir.

**3. Sorunlu internet kullanımı:** Bu aşamada internet kullanımı kişinin hayatında sorunlar yaratmaktadır. Henüz bağımlılık düzeyinde değildir.

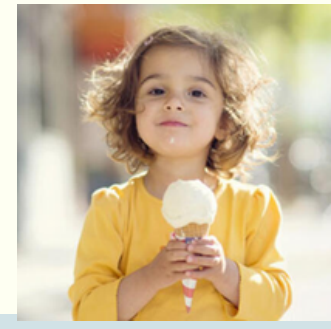
**4. İnternet bağımlılığı:** Patolojik düzeyde internet kullanımıdır



## Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?



0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır



3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.



9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.



6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.



12 yaş üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

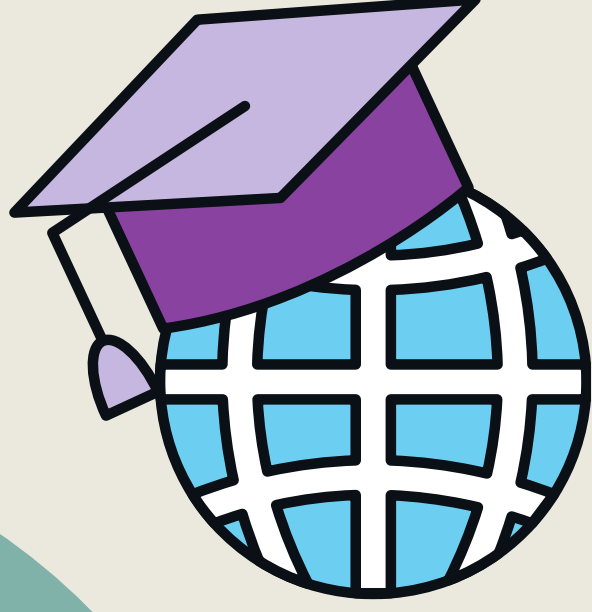


# OLUMLU KULLANMA

İnternet ve teknoloji, çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.



Çocuklar, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktadır. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.



İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden en veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.

İnternet ve teknoloji, çocukların küresel bir dünyada yaşadıkları gerçeğini vurgular. Çocuklar başka ülkeler hakkında çok çabuk ve geniş bir şekilde bilgi edindikleri gibi dünyanın hemen her tarafından arkadaş da edinebilir.



# KÖTÜYE KULLANMA



Çocukların teknoloji ve interneti; denetimsiz sınırsız ve amaçsız kullanması, Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması, Kullanımın uzun süreli olması, Uygunsuz içeriklere maruz kalması, Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.



**Kötüye kullanım aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:**

**Fiziksel gelişim  
Psikolojik gelişim  
Sosyal duygusal gelişim  
Zihinsel gelişim**



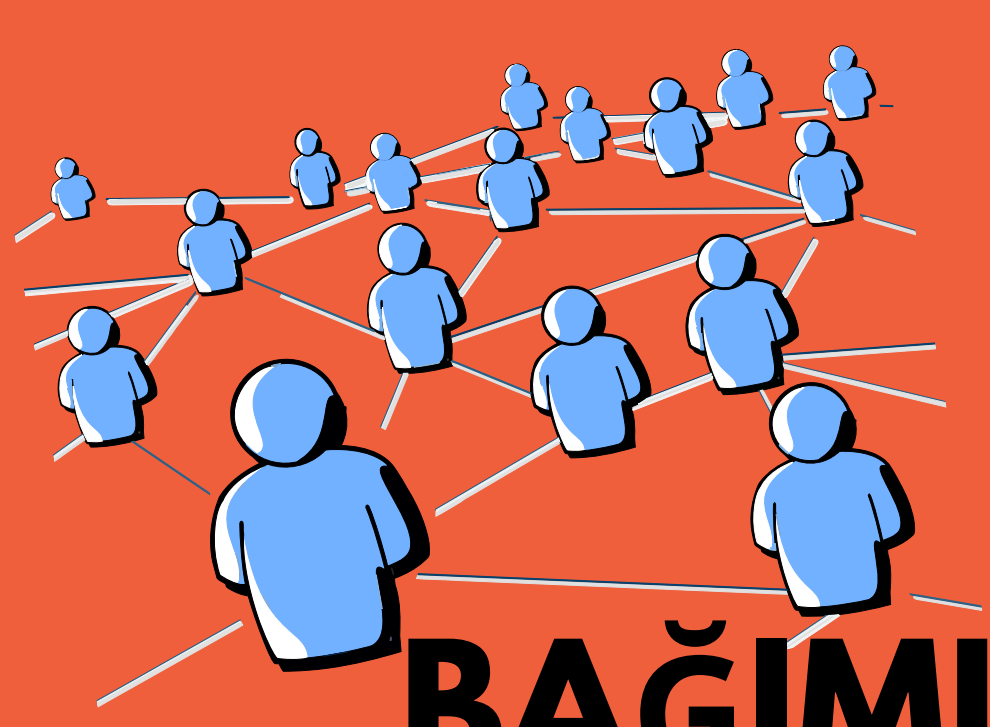
## Sosyal Medya Bağımlılığı;

- Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatın ve sorumlulukların aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
  - Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma hıyacı oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir

## Oyun Bağımlılığı;

- Gerek oyun başında daha fazla zaman geçiyorsa,
- Ale ya da arkadaşlarla vakt geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- Aleden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
  - Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.





# BAĞIMLILIK NASIL ETKİLER?

- . Çocuk kendi oluşturduğu sanal dünya içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.
  - Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
  - İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
  - Kişiler arası duyarlılıklar azalır.
  - Özgüvende düşüş olabilir.
  - Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
  - Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması durumu yaşanır.
    - Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme görülür.
    - Sosyal gelişimde belirgin ölçüde gerileme yaşanır.
    - İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme başlar.
    - Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir





# Aileler için Dijital Yaşam Kuralları

1.Araba kullanırken cep telefonunuzu kullanmayın

2.Cep telefonlarınızı yatarken odanızda bulundurmayın.

3.Çocuğunuzla konuşurken elinizden cep telefonunu bırakın ve onun gözlerinin içine bakarak dinleyin.

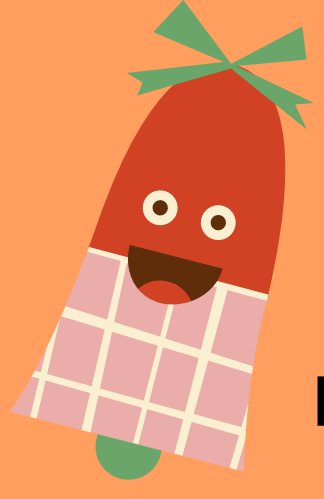
4.Yemek saatlerinde masada cep telefonunuzla mesaj göndermeyin telefonla konuşmayın.

5.Çocuklarınızı sosyal medyada takip edin,instagram.facebook...

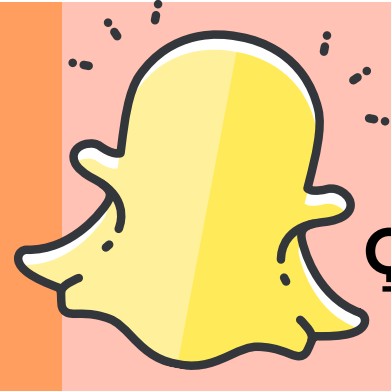
6.Çocuğunuzla oynarken bir yandanda telefona bakmayın!



# Bağımlılığı önlemek için ailelere öneriler



Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,

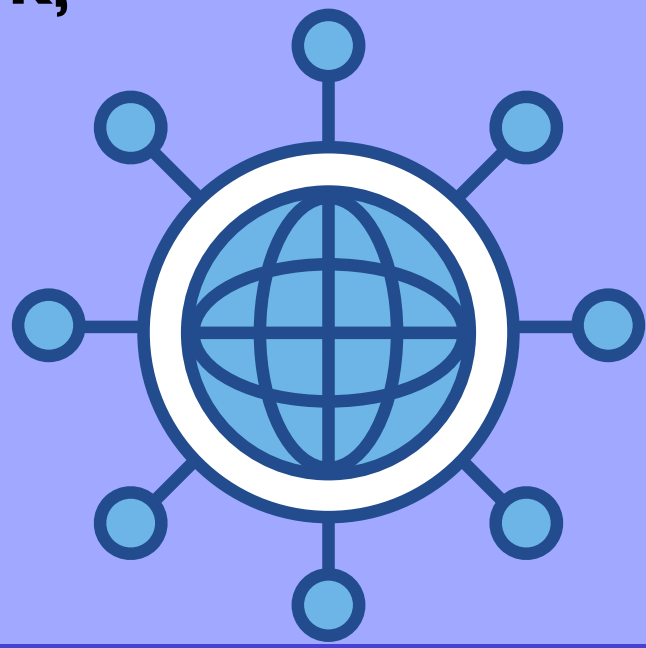


Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,

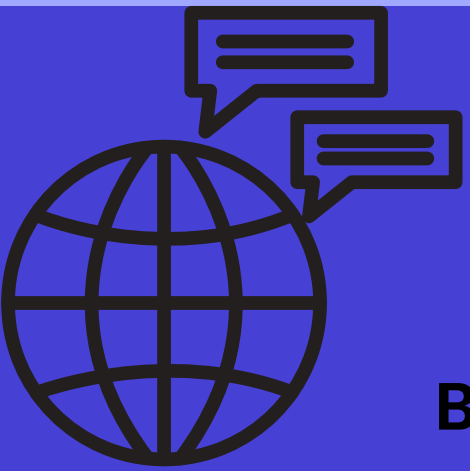


Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,

Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,



Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,



Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,

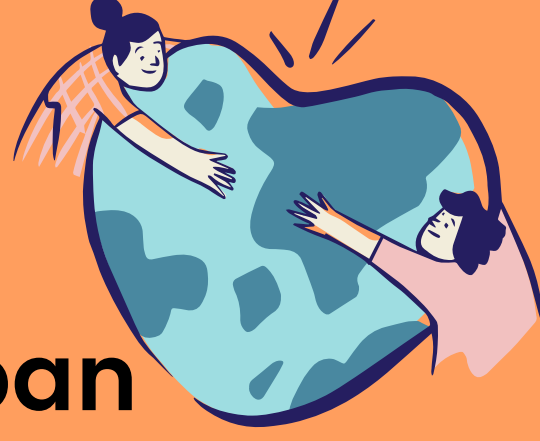
Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve



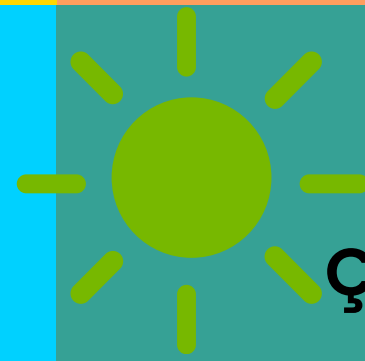
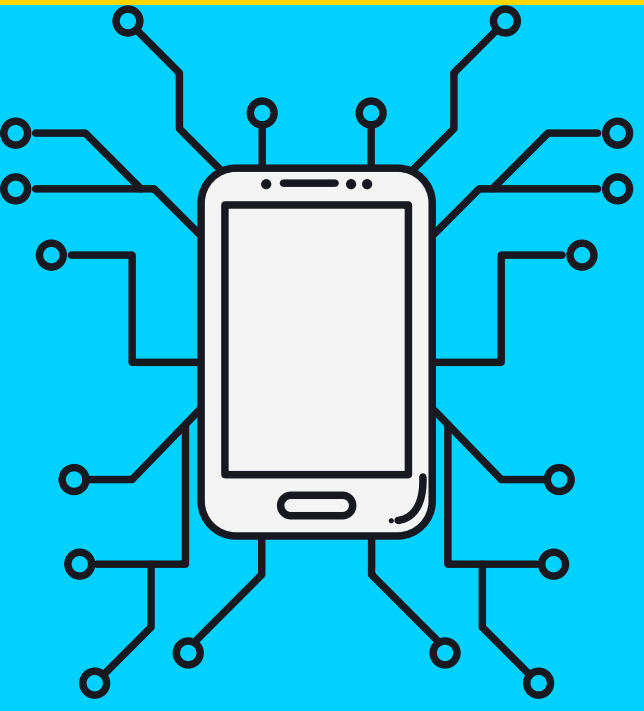
# Bağımlılığı önlemek için ailelere öneriler



Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplinödürl aracı hâline getirmemek, Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak.

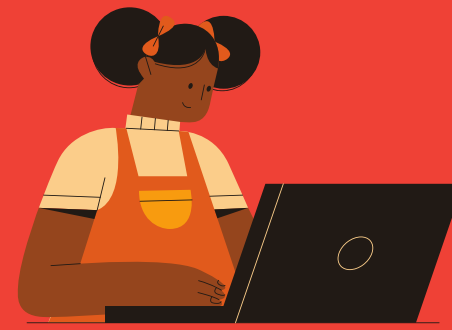


Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak,

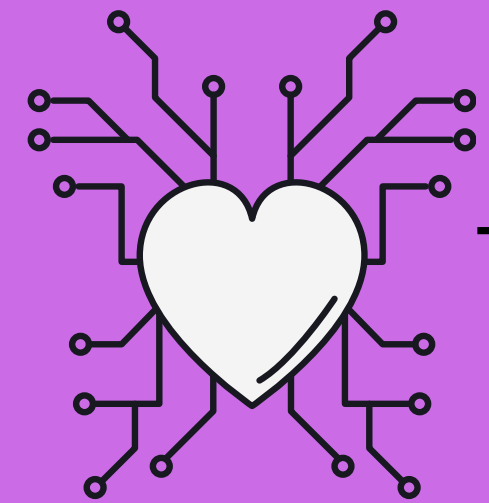


Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak, Çocuğın internet ve bilgisayar kullanımı için "ev içi denetleme" sistemlerini oluşturmak,

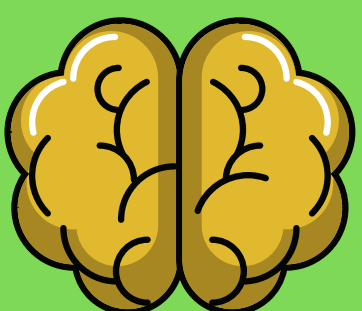
Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamaları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütlemelerini belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak



Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak



Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,



Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,



# KİTAP ÖNERİLERİ

**Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek- Kristy Goodwin,  
Aganta Kitap Yayınevi**

**İnternet Bağımlılığı- İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa  
Çıkmak,  
Prof. Dr. Kültegin Ögel, İş Bankası Kültür Yayınları**

**Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap-  
Prof. Dr. Kültegin Ögel, İş Bankası Kültür Yayınları**

**İnternet Okur Yazarlığı El Kitabı-  
Janice Richardson, Andrea Milwood Hargrave, RTÜK 2006**

**Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu-  
Mehmet Şakiroğlu-Cansel Poyraz Akyol, Hayykitap Yayınevi**

**Teo'nun Tablet Kitabı-  
Yağmur Artukmaç ve Psikiyatrist Dr. Özlem Sürücü, Bilgi Yayınevi Çocuk  
Kitaplığı**

**Modern Mağara Çocuğu Tek -  
Patrick McDonnell, Beyaz Balina Yayınları**

