

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

**KUZEYKENT İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**

**VELİ
BİLGİLENDİRME**

İÇERİK

- Bilinçli Teknoloji Kullanımı
 - Teknolojiyi Nasıl Kullanıyoruz?
 - Olumlu Kullanma
 - Kötüye Kullanma
 - Oyun Bağımlılığı
 - Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı
 - Çocuklarımıza Nasıl Rehberlik Edebiliriz?
-

- Teknoloji günümüzde hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Üstelik yeni gelen nesiller sanki doğuştan teknolojiyi bilerek gelmektedir. Genellikle de televizyon, tablet, telefon gibi teknolojik araçlara yoğun bir ilgileri vardır. Çocuklara hangi yaşta, ne kadar süreyle bu konuda izin verilmesi gerektiği de tartışma konusudur. Bazı uzmanlar, çocukların teknolojiyle mümkün olduğunda geç tanışmalarını doğru bulurken, bazıları ise bunu artık hayatımızın bir parçası olduğunu kabul etmemizin ve kontrollü bir şekilde çocuklara izin verilmesinin doğru olacağını savunmaktadır.
-

- Teknolojik araçları niçin ve nasıl kullandığımızımız üzerine her zamankinden fazla düşünmemiz, teknolojiyi bilinçli ve özenli kullanmamız gereken bir zamanda yaşıyoruz.
 - Bu da akıllara “**Bilinçli Teknoloji Kullanımı**” kavramını getiriyor.
-

Bilinçli Teknoloji Kullanımı;

- **Teknolojinin** yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğince **kullanılması** ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi olarak tanımlanabilir.
-

Teknolojiyi Nasıl Kullanıyoruz?

- Olumlu Kullanma
 - Kötüye Kullanma
-

Olumlu Kullanma

- İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa özendirmektedir. Gördüklerinden etkilenen çocuklar, kendileri de yaratıcı bir şeyler yapmak istemektedirler. (Örn: Robotik Kodlama, STEM Eğitimleri, dil eğitimi vb.)
-

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 ,
kötüye kullandığını gösterir.
-

Oyun Bağımlılığı;

- ❖ Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsa,
 - ❖ Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsa,
 - ❖ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler daha çok önemsenmeye başladıysa,
 - ❖ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamaya başladıysa,
 - ❖ Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma, yemek düzeninin bozulması sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.
-

Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı

- ❖ 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.), mutsuzluk, duygularını paylaşmama belirtileri görülme oranı artmaktadır.
 - ❖ Özgüvende düşüş olabilir.
 - ❖ Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
 - ❖ Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.
-

**Nasıl ki çocuklarımıza karşıdan karşıya geçerken
iki tarafa bakmayı, yüzmeyi, bisiklete binmeyi
öğretiyorsanız,**

**dijital dünyada güven içinde dolaşmaları için
bilgi iletişim araçlarını ve İnterneti güvenli şekilde
nasıl kullanabileceklerini de öğrenmeye
ihtiyaçları var.**

**ÇOCUKLARINIZA NASIL
REHBERLİK
EDEBİLİRSİNİZ?**

- Arkadaş edinme, ilişkilerini sŸrdŸrme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları geliştirmesi için onu destekleyin.
 - Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmelerini sağlayacak ortak oyunlar ve aktiviteler planlamalarını sağlayın.
-

- Eve geldiğinde ona zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın.
 - Arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın. Onları evinize davet ederek birlikte zaman geçirmelerini sağlayın.
-

- Çocuklar özellikle bu dönemde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir. Eve gelme saati, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.
 - Odasını toplaması, görevlerini zamanında bitirmesi gibi konularda sorumluluklar almasını ve bunları sürdürmesini sağlayın.
-

- Bu yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.
 - Evde çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yüklemeli ve bu uygulamaların amaçlarını onlarla paylaşmalısınız.
-

Okul Öncesi Dönemde Teknoloji Kullanımı Nasıl Olmalıdır?

- Bu konuda çok katı bir görüşte olmamakla birlikte çocukların teknoloji kullanımıyla ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli şeylerin içerik ve süre kriterleridir.
 - Zaman planlaması oluşturun, sınırlandırma koyun.
 - 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
 - 3-7 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.
-

- Süre konusunda, belli bir limit belirlemek, çocuğa bunu baştan söylemek ve sürenin bitişinden 5-10 dakika öncesinde çocuğa tekrar bunu hatırlatmak iyi olacaktır.
 - Zaman kavramını henüz tam olarak anlamasa dahi bitişe kendini hazırlaması için önemlidir.
 - Aynı şey evden çıkarken, yemeğe ve uykuya geçerken de uygulanabilir. Bu tarz geçişlerde özellikle çocuk öncesinde oyun oynuyorsa, aniden o oyunun bölünmesinden de rahatsızlık duyabilir.
-

- Çocuklarla internette zaman geçirmeye çalışın. Mesela; birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmelerini isteyebilirsiniz.
 - Örnek vermek gerekirse mentalup, novakid, abc wow, doctor panda's toy cars, move the turtle, paintbox, otsimo, güvenli çocuk vb. mobil uygulamalar kullanılabilir.
-

- Yemek yerken, uyumaya çalışırken, sizinle sohbet ederken dijital araçlardan uzak durması gerektiğini anlatın.
 - İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılmaması gerektiğini anlatın.
-

- Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin.
 - Onlarla iletişim halindeyken telefonunuza bakmanız, kendisi ile ilgilenilmediğini ve önemsenmediğini hissettirir.
-

- İnternet ve çocuklar arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun.
 - Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın.
 - Onlarla internet ortamında zaman geçirmek iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve aranızdaki paylaşımı arttıracaktır.
-

- İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, müzik, resim gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar.
 - Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.
-

- Çocukunuz ile beraber bir internet kuralları listesi hazırlayıp internet kullanım sözleşmesi oluşturabilirsiniz.
 - Sözleşmede mutlaka ailenin görev ve sorumlulukları da yer almalıdır. Sözleşme iki tarafı da kapsamalıdır.
-

- Çocuğunuzun hangi dijital oyunu oynadığını ve o oyunda nelerle karşılaşabileceğini araştırın.
 - Fiziksel ya da psikolojik şiddet ve argo gibi çocuk gelişimini kştş etkileyen unsurlar olup olmadığını kontrol edin.
-

- Teknolojik araç ve gereçleri kullanma konusunda çocuklarımıza rol model olmalıyız, **“Çok oyun oynuyorsun!”** derken siz saatlerce telefonla ilgileniyorsanız bu söyleminizin onlar için hiçbir anlamı olmayacaktır.
 - Eğer, çocuğunuzu oyunlardan uzaklaştıramıyorsanız belli sürelerde oynamasını sağlamaya çalışın.
 - **Bütün bu öneriler işe yaramıyorsa, yapabileceğiniz en iyi şey; uzman yardımı almaktır.**
-

KAYNAKÇA:

- <https://www.mentalup.net/blog/oyun-bagimliligi>
-