



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



İÇİNDEKİLER

- Giriş
- Bilinçli Teknoloji kullanımını nedir?
- Kontrolsüz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları
- Çocuğum saatlerce bilgisayarın başında vakit geçiriyor. Bu konuda neler yapabilirim?
- Çocuğum elinden telefonu hiç bırakmıyor. Telefon kullanımını konusunda nasıl sınır koyabilirim?
- Çocuğum internette oyun oynarken tehlikeli içeriklerle karşılaşmasından korkuyorum. Bu konuda neler yapabilirim?
- Çocuğunuza rehberlik etmeniz için öneriler

GİRİŞ

Değerli velilerimiz,

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gereklilik olmuştur. Doğru kullanıldığında yaşamı kolaylaştıran, gelişime ve öğrenmeye katkı sağlayan teknoloji araçlarını ve İnternet'i bilinçli kullanmalarında çocuklarımıza yol gösterici olmalıyız.



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Günlük süre sınırı konularak,
sadece oyun ve sohbet için değil
hayatı kolaylaştıracak
uygulamaları bilerek ve kullanarak,
başkalarına zarar vermeden,
mahremiyet ile güvenliği koruyarak,
üreterek, yanlış duruş ya da uzun
oturuşlar nedeniyle bedene zarar
vermeden bilişim araçlarını
kullanmaya çalışmak
olarak açıklanabilir.



Kontrolsüz Teknoloji Kullanımının Olumsuz Sonuçları

- Duruş bozuklukları, uyku bozuklukları, görme bozuklukları, boyun ve baş ağrısı, yeme bozuklukları fiziksel gelişiminde ortaya çıkabilecek olumsuzluklardır.
- Günlük hayattaki sorumluluklarını yerine getirememe, hayatın gerçek unsurlarının bir kenara bırakılması, yüz yüze ilişkilerin önemsenmemesi, yalnızlaşma, akademik başarıda düşüş, sosyal ve psikolojik alanda yaşanabilecek olumsuz sonuçlardır.



Çocuğum saatlerce bilgisayarın başında vakit geçiriyor. Bu konuda neler yapabilirim?

Çocuğunuz gerçek hayata dair bir davranış biçimiyle psikolojik, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak yerine uzun süreli bilgisayar kullanımıyla bu ihtiyaçlarını karşılıyor olabilir. Ebeveyn olarak , çocuğunuzun sürekli bilgisayar kullanımıyla hayatındaki hangi boşluğu doldurmaya çalıştığını fark etmeniz gerekir.

Çocuklar, ebeveynlerini ve birlikte yaşadığı insanları rol model alma eğilimindedirler. Bu durumda kendi bilgisayar kullanma sürenizi gözden geçirmeniz gerekmektedir.

Çocuğunuzla birlikte bilgisayar kullanımına dair ortak kurallar koymak, kurallara uymak ve bu konuda esneklik göstermemeye çalışmak da bilgisayar kullanım süresini kontrol altına almakta etkili olabilir.



Çocuğum elinden telefonu hiç bırakmıyor. Telefon kullanımında nasıl sınır koyabilirim?

Çocuklarınız, telefonun yaşamın parçası olduğu bir zamanda dünyaya geldi. Dolayısıyla onların hayatlarında telefonun yerinin daha farklı olduğunu anlamak gerekir. Fakat bu kullanım artık günlük hayatını etkiliyorsa, derslerinde başarısızlığa, sosyal ilişkilerinde olumsuzluğa neden oluyorsa önlem almak gerekir. Öncelikle çocuğın hangi ihtiyacını karşılamak için uzun süreli telefon kullandığını fark etmeye çalışmak ve çocuğın yanında telefon kullanım sürenize dikkat ederek rol model olmak

gerekmektedir. Ceza vermek, tehditvari konuşmak yerine açık iletişim, ilgili bir yaklaşım ve çocuğunuzla bu konuda birlikte hareket etmeniz etkili olacaktır.



Çocuğum internette oyun oynarken tehlikeli içeriklerle karşılaşmasından korkuyorum. Bu konuda neler yapabilirim?

Ebeveynlerin oyunlar ve içerikleri hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Anne- babalar, çocukların davranışlarındaki olası beklenmedik değişimleri fark etmelidirler. Bu değişimler birer uyarıcı olarak algılanabilir. Bunun için ebeveynlerin iyi bir gözlemci olması gerekir. Çocuğun kendisini, etrafındaki koşulları, arkadaşlarıyla paylaştıkları içerikleri gözlemlemeleri önemlidir. Eğer çocuğunuzla herhangi bir yargılama olmadan iletişim kurabilirsiniz çocuğunuz olası tehlikeli durumları sizinle kolayca paylaşabilir. Bunun için çocuğunuzla internet ortamında vakit geçirip oynadığı oyuna eşlik etmenizde yarar vardır. Bu mümkün değilse çocuğunuzun internet oyunlarını, ailenizin ortak kullandığı mekanlarda oynamasını sağlamak da içeriği takip etmeniz için etkili olabilir.



Çocuğunuza Rehberlik Etmeniz İçin Öneriler

- Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanımı hakkında kurallar koyun. Koyduđunuz kurallara birlikte uyun. *Örneđin:* Cep telefonunun kullanılmasının arzu edilmediği zaman ve mekanlar belirlenebilir. Uyuyacağınız ortamda telefonu bulundurmamanız gibi.
- Ceza ve yasaklar yerine çocuğun istenilmeyen davranışı göstermediği zamanları ödüllendirmek daha etkili olacaktır.
- İstenmeyen davranışın yerine yeni bir davranış koyun. Çocuğunuzun teknolojik araçları uzun süre kullanmadığı zamanlarda ilgileneceği bir etkinlik önerin. Resim çizmek, yeni bir yemek tarifi denemek, spor yapmak gibi.



Çocuğunuza Rehberlik Etmeniz İçin Öneriler

- Cep telefonu, bilgisayar, tablet kullanımını ya da internette oynadığı bir oyunu ödül olarak gösteren davranışlarda bulunmayın. *Bu işi yaparsan sana telefon alacağım. Şöyle davranırsan oyun oynayabilirsin gibi.*
- Teknoloji kullanımında uzman olmak zorunda değilsiniz fakat çocuğunuzun kullandığı teknolojik araçlara ve uygulamalara aşina olun. Bunlar hakkında bilgi edinin.
- Çocuğunuzun internet erişiminde kullandığı araçları yatak odalarının dışında ortak kullanım alanlarında bulundurun.
- Çocuğunuzun teknoloji ve İnternet’i bilinçli kullanması için bir uzmandan yardım istemekten çekinmeyin.



Çocuğunuza Rehberlik Etmeniz İçin Öneriler

Çocuğunuzla teknoloji ve İnternet kullanımını hakkında yargılayıcı olmayan bir dille konuşun.

Çocuklarınıza verebileceğiniz bazı tavsiyeler:

- Tanıdığın ya da tanımadığın kişi ya da kişilerden hoş olmayan mesajlar, mailler aldığında, kişiyi engellemeli, bana veya öğretmenine söylemelisin.
- Güvenli şifreler oluşturmalı ve bunları kimseye paylaşmamalısın.
- Sosyal medya hesaplarını gizli tutmalı, gizlilik ayarlarını düzenli olarak kontrol etmelisin.
- İnsanlar çevrim içi olarak farklı davranıyor ya da kendilerini gizliyor olabilir. Bu nedenle tanımadığın kişilerle sanal iletişim kurmamalısın.



Herhangi bir içeriği indirmeden önce bana haber vermelisin.



KAYNAKÇA

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel
Müdürlüğü, Aile Eğitimi Serisi, Güvenli İnternet
Kullanımı. www.orgm.meb.gov.tr

Ebeveyn düzeyi için TBM Teknoloji Bağımlılığı,
Teknoloji Yerinde Yeterince. www.tbm.org.tr

Hazırlayan

Esra Türkal
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen