

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Gemlik Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi

Veli Bilgilendirme  
Bülteni

Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından biri olan bilgisayar ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün bilgilenme, işlem yürütme, haberleşme, eğitim ve eğlence fonksiyonlarıyla hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.

Çocuklarınız iyi birer bilgisayar kullanıcısı olsun ya da olmasın, onların her zaman sizin sınırlamalarınıza, deneyimlerinize ve değerlendirmelerinize ihtiyaçları vardır.



Çocuklarınız genel olarak bilgisayar konusunda sizden daha çok bilgiye sahiptirler. Öte yandan anne babalar olarak sizler, yaşam hakkında daha fazla deneyime ve bilgiye sahipsiniz.

Sizin bilgi ve deneyimlerinizle çocuklarınızın bilgisayar ve internet konusundaki bilgileri birleştirilebilirse, çocuklarınıza bilgisayarın bilinçli kullanımı konusunda daha fazla yardımcı olabilirsiniz.



## Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Olumlu Etkisi

- Görsel tercih ihtiyacına cevap verir.
  - Seçim yapmaya imkan tanır.
  - Düzenleme yapmak kolaydır.
- Anında geri bildirim ve memnuniyet sağlar.
  - İnteraktif öğrenmeye olanak sağlar.
  - İçerik yaratma imkanları sağlar.
  - Bilgiye anında erişim sağlar.
  - Farklı öğrenme seçenekleri sağlar.

# Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Potansiyel Tehlikeleri

- Geleneksel gelişim gidişatı sekteye uğrayabilir.
  - Temel gelişim deneyimlerinin yerini alabilir.
    - Zararlı içeriğe maruz kalabilirler.
    - Sağlık riskleri oluşabilir.
- (Karpal Tünel Sendromu, göz kuruluğu, baş ağrıları, sırt ve boyun ağrıları, yeme sorunları, uyku sorunları vb.)
- Kişisel temizlikte eksikliklere neden olabilir.
    - Siber zorbalığa maruz kalabilirler



## Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Arkadaş sayısını artırma isteği görülebilir.
  - Güvenlik ve gizlilik ayarlarını yapılandıramadığı için istismara maruz kalabilir.
- Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar artabilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir.
- Yaşına göre uygunsuz görüntü, içeriklere ve cinsel istismara maruz kalabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle olumsuz davranışlar görülebilir.



# Güvenli Sosyal Medya Kullanımı İçin Ailelere Öneriler

- Çocuklarla açık bir diyalog sürdürülmelidir.
  - Çocuklar, iyi de olsa, kötü de olsa, yaşadıkları çevrim içi deneyimleri saklamadan, çekinmeden paylaşmaya teşvik edilmelidirler.
  - Sosyal medya delillerini gizlice gözetleyip takip etmek yerine çocuklarla iş birliği yapılmalıdır.

## Oyun bağımlılığı

- Oyun oynama süresini kontrol edememe,
- Günlük yapılacak etkinliklere karşı ilgi kaybı, • Yarattığı olumsuz durumlara rağmen karşı koyulamaz şekilde oyuna devam etme isteği,
- Oyun oynamadığı zaman yoksunluk hissetme gibi belirtiler gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.

Oyunların olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktör oyunların içerikleridir.



## Eđitici Dijital Oyunların Olumlu Etkileri (Dikkat ve strateji becerilerini geliřtirici oyunlar vb.)

- Görsel-dikkat becerilerini geliřtirir.
- Eđitsel içerikli oyunlar ders başarisını arttırır.
  - Problem özme becerisi kazandırır.
- Strateji geliřtirme, akıl yürütme becerilerini geliřtirir.
- Karar verme becerilerine katkı sağlar.
- Başarı duygusu kazandırır ve öz güveni artırır.
- Günlük yaşamda ve eğitimi sırasında öğrenilen pek çok kavram bilgisayar oyunlarıyla pekiştirilebilir.

## Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri (řiddet, korku, cinsellik vb. içeren oyunlar)

- Suç kavramını algılamakta zorluk yaşanabilir.
- Gerçek ve sanal olan ayırt edilemeyebilir.
  - Aile içi iletişim azalabilir.
  - Bařarı olumsuz etkilenebilir.
  - Dil gelişimi olumsuz etkilenebilir.
- İçe kapanma görülebilir; sosyal aktivitelere ve dış dünyaya ilgi azalabilir.



# Dijital Oyunlar ve Ailelere Öneriler

Dijital oyunların çocukların hayatında bağımlılık düzeyine ulaşmaması için;

- Ebeveynlerin oyun oynayan çocuğa süre kısıtlaması getirerek, oyun sürelerini kontrol altına almaları oyunların bağımlılık yapıcı etkisini azaltacaktır.
- Oyun esnasında çocuklara eşlik etmek ve çocukları yönlendirmek oyundan gelebilecek riskleri azaltacaktır.



## İnternet 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?

Türkiye Psikoloji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.
- 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.
- 9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.
- 12 yaş üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.



## Siber Zorbalık

Zarar vermek amacıyla, kötü niyetle yapılan ve tekrarlayan davranışlardır.

(Aşağılamak, şantaj yapmak, kötü söz kullanmak, iftira atmak, dedikodu yapmak, taciz etmek, tehdit etmek, korkutmak, dışlamak, utandırmak, isim takmak, şifrelerini ele geçirmek, izni olmadan fotoğraf yayınlamak vb.)



Siber Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Verdiği Tepkiler

- Depresif ruh hali  
(içe kapanma, korku, yalnızlık, gerginlik, öz güven eksikliği)
- Akademik başarıda düşme
- Arkadaşları ile görüşmekten kaçınma
- Okuldan uzaklaşma isteği
- İnternet ve telefon kullanırken tedirgin olma

Siber Zorbalığa Maruz Kalındığında;

Çocuklarımız siber zorbalığa maruz kaldıklarında aşağıdaki davranışları yapmaları için ısrarcı olmalıyız:

- Dur: Zorbalık eden kişiye yanıt yazma.
- Engelle: Zorbalık yapan kişiyi engelle.
- Bildir: Bu olayı ailene, müdür yardımcısına, psikolojik danışmanına ve internet sitesinin yöneticisine bildir.

Tüm bu süreç boyunca çocuğunuzun yanında olmanız çok önemlidir.

