



Bilinçli Teknoloji Kullanımı-Veli Sunumu



Sevgili Anne ve Babalar;

Bu seminerde, teknolojinin faydaları ve zararları ile çocuklarımızın daha bilinçli ve güvenli bir şekilde bilgisayar ve internet kullanıcıları olmalarına yardımcı olacak bazı önerilere yer verilecektir...

- **Günümüzde kendisine ait bir teknolojik oyun aracı olsun olmasın, tüm çocuklar (hatta anne babalar) bu oyun araçlarına meraklı. Bu dünyada yani sanal dünyada her zevke, her ihtiyaca yanıt veren, inanılmaz sayıda ve çeşitlilikte oyun var. Bu oyunlar çok renkli, çok maceralı, çok heyecanlı ve çok hızlı.**





- › Bu noktada aklınızdan şunlar geçiyor olabilir:
- › Peki, bunun ne sakıncası var? Ne güzel eğleniyorlar işte.
- › Bu oyunların hiç mi faydası yok?
- › Zaten teknoloji çağında yaşıyoruz, bunlardan uzak kalmaya çalışmak imkânsız değil mi?



Öncelikle teknolojinin yararları üzerinde duralım o zaman.



- Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği takdirde internet üzerinden yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimlerine katkı sağlayıp pek çok bilgi edinebilirler.
- Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla iletişim kurulabilmekte ve paylaşımında bulunma imkanı bulunmaktadır.
- İnternet sesli ve görüntülü olarak dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkanı sunar.
- Aynı zamanda düşünme becerileri ve el göz koordinasyonu gibi bazı becerileri geliştirebiliyor.

Teknoloji Kullanımı = İlerleme
Teknoloji Bağımlılığı = Gerileme

Buraya kadar saydığımız olumlu özellikler elbette bilgisayar kullanımının bilinçli olması koşuluyla ortaya çıkacaktır. Fakat bilinçsiz kullanıldığında tüm bu faydaların ötesinde ciddi riskler ve ortaya çıkaracağı zararlarla karşı karşıya kalıyoruz.

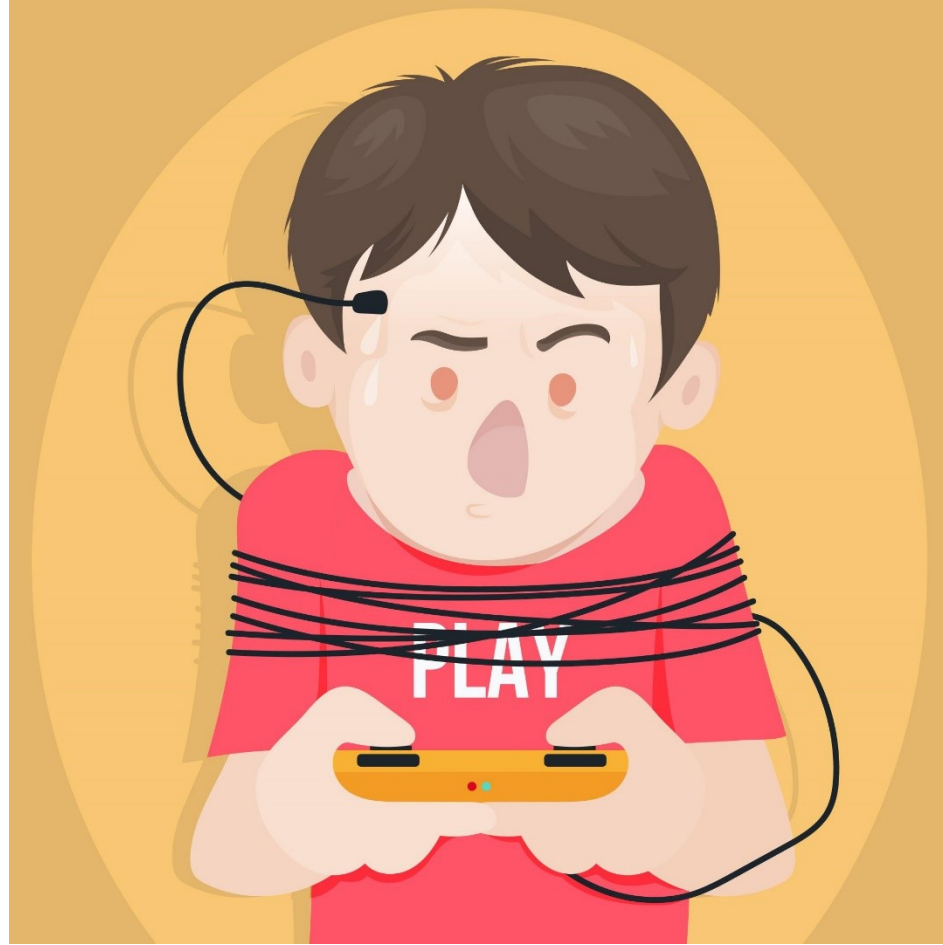
Önemli Kavramlar...

- **Bilinçli teknoloji kullanımı;** Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla ve dozunda kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi olarak tanımlanabilir.
- **Dijital ebeveynlik ise;** Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hâkim, dijital ortamdaki olanakların ve risklerin farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı konusunda çocuklarına rol model olan, sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması gerektiğini çocuklarına aşılayan, teknolojik gelişmelere açık anne ve babalardır.



OYUN BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık; bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.



İnternet ve teknoloji bağımlılığı; diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

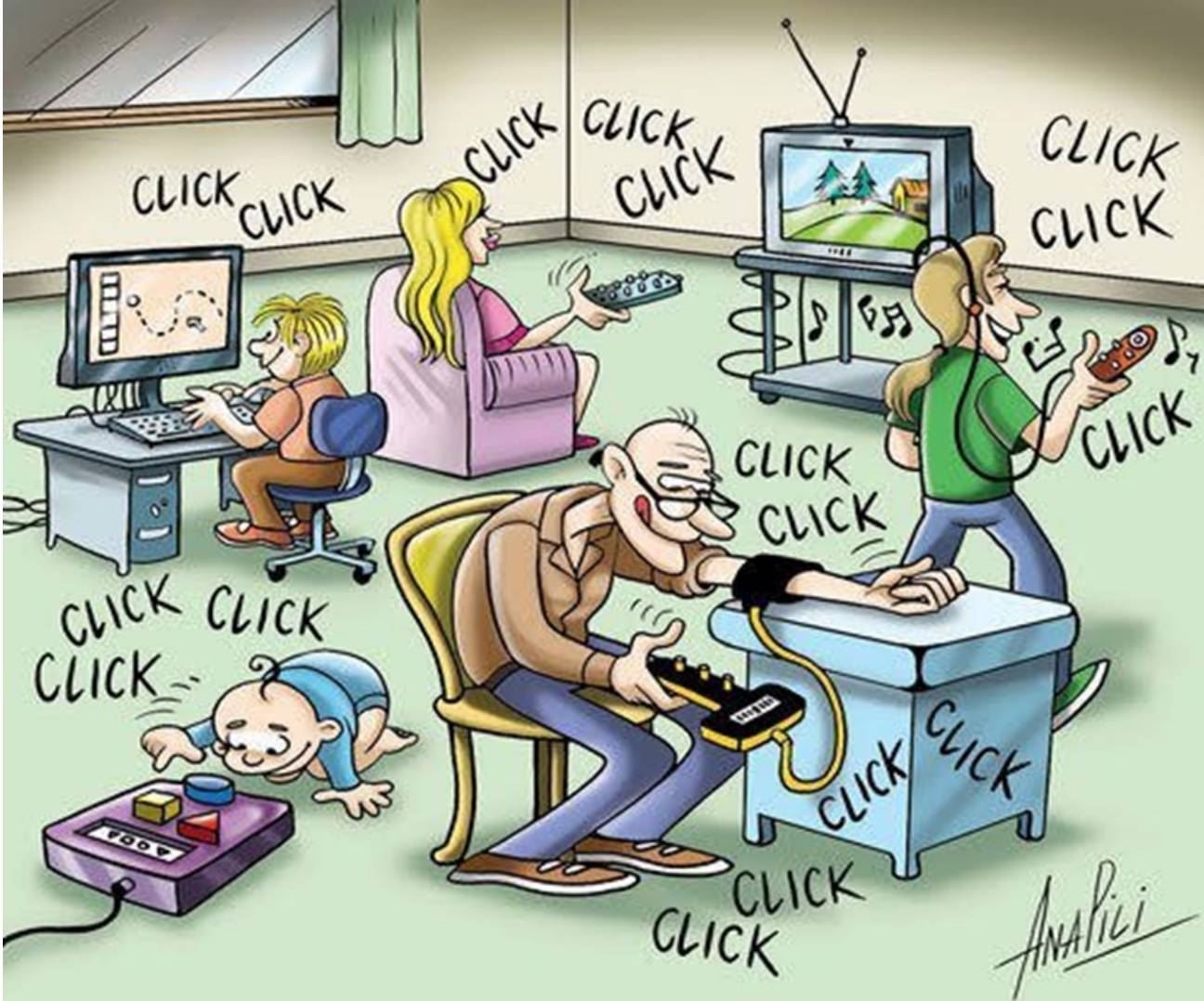
Oyun Bağımlılığı belirtileri



- **Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,**
- **Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,**
- **Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,**
- **Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,**
- **Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,**
- **Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,**
- **Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.**



OYUN BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ



- **AİLE** (model olma, dijital dadı)
- **Aile teknolojiyi kurtarıcı, susturucu, oyalayıcı, ödül ve ceza aracı olarak kullanmaktadır. Aileler, teknolojiyi öncelikle kurtarıcı yani DİJİTAL DADİ olarak kullanmaktadır.**
- **Eve yorgun gelen ya da çocukları ile o anda ilgilenmek istemeyen aileler, oyunları bir oyalama aracı olarak kullanarak çocuklarını teknoloji bağımlılığına sürüklemektedir.**
- **GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİĞİ** (oyun oynamaya düşkünlük, merak)
- **KEYİF** (dopamin)
- **AİT OLMA ÇABASI**
- **ASOSYAL OLMA**
- **ÖZ GÜVEN EKSİKLİĞİ**

Kısacası...

- Teknolojik eşyalar (telefon,tablet,x-box,pc,bilgisayar), okul öncesi dönemden ergenlik dönemine kadar her yaşta çocuğun kullandığı bir eğlence aracı hâline gelmiştir. Ancak çalışmalar, bu oyunların olumlu etkilerinin yanı sıra teknoloji bağımlılığı gibi riskleri de beraberinde getirdiğini, bu risklerin ise çocukların ilerleyen yaşlarında fiziksel, ruhsal ve duygusal bakımdan oldukça ciddi sorunlara yol açabileceğini göstermektedir.



Bilgisayar, telefon, tablet, internet gibi dijital teknolojilerin bilinçsiz ve kontrolsüz bir şekilde kullanılmasının ortaya çıkarabileceği riskleri ise şu şekilde ele alabiliriz.

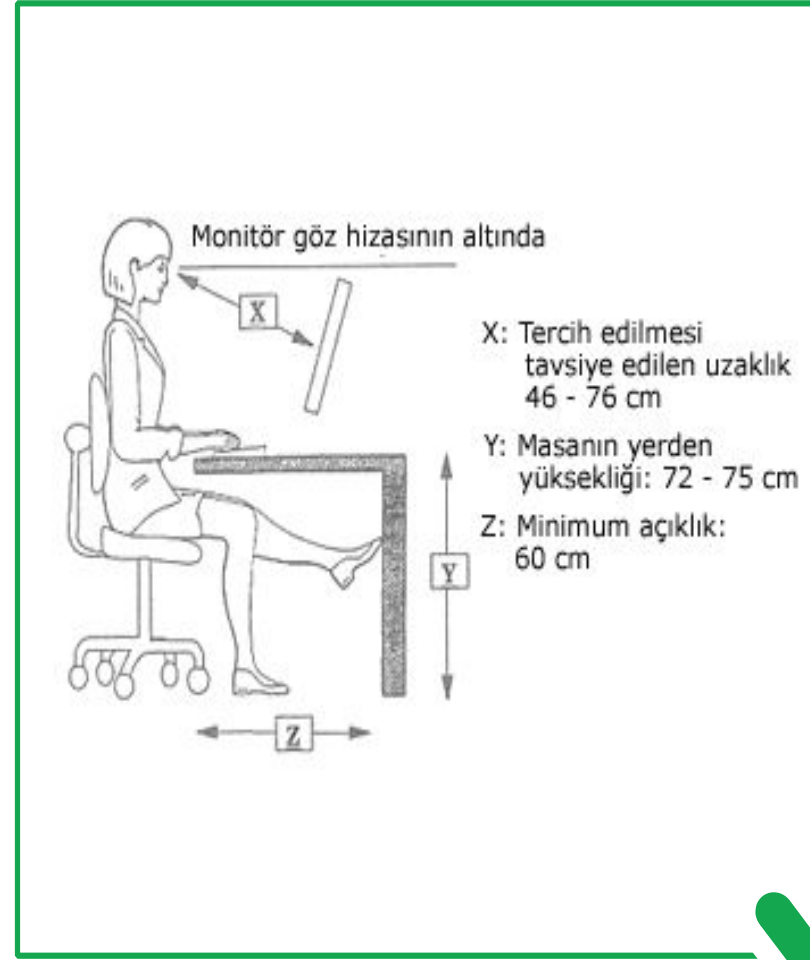
FİZİKSEL ŞİKÂYETLER



Uzun süreler ekran başında, hareketsiz bir şekilde kalmanın neden olduğu fiziksel sorunlar:

- görme sorunları,
- duruş ve iskelet sorunları,
- radyasyon riski,
- vücut duruşu bozuklukları,
- kas sistemi ve
- Bunun dışında baş, boyun, omuzlar, dirsekler, kollar, bilek, ön kol, el ve parmaklar, aşağı sırt ve bel, yukarı sırt, kalça, bacak, diz, ayak ve ayak bileklerinde görülen sorunlar da görülebilmektedir.





DİL GELİŞİMİ

- Dil gelişiminde etkileşim çok önemlidir.
- Dil gelişimi açısından kritik dönem olan 3 yaşında uzun süre pasif bir şekilde ekran başında kalan çocuklarda konuşma geriliği ve bozukluğu görülme olasılığı çok yüksektir. Bu nedenle özellikle 3 yaşın altındaki çocukların mümkün olduğunca televizyon/telefon/tablet izlememesi önemlidir.



ZİHİNSEL GELİŞİM

- Bilgisayar oyunlarında görüntüler çok hızlı aktığı için beyin, kendini hızlı hareket etmeye ve hızlı düşünmeye programlıyor. Ancak hızlı düşünen beyin odaklanamıyor...
- Küçük çocuklarda ODAKLANMA VE YOĞUNLAŞMA SORUNLARI başlıyor ve algılama, anlama ve öğrenme becerileri düşüyor. Neticede karşımıza dikkat eksikliği olan hiperaktif bireyler çıkıyor.
- Uzun süre telefonda oyun oynayan çocuklar çevresi ile iletişim eksikliği ile birlikte agresif, hırçın, yerinde duramayan, hiçbir şeyden mutlu olmayan, doyumsuz, her şeyden çabuk sıkılan, kolay disipline edilemeyen bir karaktere bürünüyorlar.

SOSYAL İLİŞKİLER



nal dünyanın sınırsızlığı ve çeşitliliği nedeniyle rçekte sahip oldukları oyuncaklar, kitaplar yetersiz oluyor. Çocuklar okuldan, spordan, arkadaşlarından aklaşıp zamanlarını elektronik oyunların başında çirmek istiyorlar. Evlerde bu nedenle sonu İmeyen tartışmalar, kavgalar yaşanabiliyor.

- Bu renkli dünyanın hızına ve cazibesine kapılan çocuklar gerçek yaşamı sıkıcı, monoton, durağan buluyorlar. İlgil alanları daralıyor, çevreye, doğaya, spora ya da sanata olan eğilimleri giderek azalıyor. Kitap okumak ise tamamen dışlanan, neredeyse nesli tükenmekte olan etkinlikler arasına girmiş durumda.



PSİKOLOJİK ETKİLER



Sanal dünya renkli olduğu kadar şiddet ve korku da içeriyor. Bu dünyada tanık oldukları her şey çocukların zihinlerinde, oldukça derinlere yerleşiyor ve gerçek dünyada bunun yansımaları başlıyor. İki çocuk bir araya geldiğinde elektronik ortamda oynadıkları savaş oyunlarını canlandırmaya başlıyorlar. Çocuklar daha hırçın, daha saldırgan oluyorlar. Bir şeyi elde etmenin, kazanmanın yolu şiddetten geçiyor. Belleklerinde yerleşmiş olan görüntüler ve sesler nedeniyle de uyku sorunları, gece korkuları ve çok çeşitli korkular gelişiyor.



• HAYAL-GERÇEK BAĞI



Bu kadar olumsuzluğu okuduktan sonra “Tamam, biliyorum, zararlı ama engel olamıyorum” diyorsanız soruna bir de sizin açınızdan bakalım.

- **Çocuğunuz yeterli oyun alanı olmadığı için ya da size güvenli gelmediği için sokakta oynayamıyor mu?**
- **Anne baba olarak çok mu yoğun çalışıyorsunuz?**
- **Çocuğunuzla birebir eğlenceli bir şeyler yapacak, oyun oynayacak zamanınız yok mu?**
- **Zamanınız olsa bile onunla nasıl oynayacağını bilmiyor musunuz ya da bu size sıkıcı mı geliyor?**
- **Evinizdeki televizyon, bilgisayar, tablet sayısı nedir?**
- **Çocuğunuz sizleri televizyon izlerken ya da telefonda bir şeyler yaparken ne kadar görüyor?**
- **Siz kitap okuyor musunuz ya da düzenli spor yapıyor musunuz?**
- **Bebeklikten itibaren çocuğunuzu oyalamak, ona yemek yedirebilmek, yolculuklarda rahat edebilmek için elektronik aletlerden ne kadar yardım aldınız?**
- **Çocuğunuzla iletişiminiz nasıl?**
- **Evde kurallar ve sınırlar var mı?**

Çocuğunuzun elektronik oyunlara ne kadar düşkün olacağı, ekran bağımlısı olup olmayacağı büyük ölçüde bu soruların yanıtlarına bağılı.

PEKİ NE YAPMALIYIZ?

DİKKAT!

- Okul öncesi dönem çocukların fiziksel, bilişsel (zihinsel), dil ve sosyal-duygusal gelişimi açısından oldukça kritik bir dönemdir. Dolayısıyla bu dönemde anne-babaların diğer dönemlerden çok daha fazla çocukların gelişimini sağlıklı yönde etkileyecek uygun tutum ve davranışlar sergilemeleri ve gerekli önlemleri erkenden almaları önem arz etmektedir. Bu tutum ve davranışlar elbette teknoloji kullanımı konusunda da sağlıklı olmak durumundadır.



UNUTMAYIN!

- Davranışların oluşması erken yaşlarda başlar. Çocuklar, kurallara uymayı, okul öncesi dönemde öğrenirler. Doğru kullanım alışkanlarını geliştirmeniz ve yanlış kullanımının zararlarını bu dönemde anlatmanız gereklidir.



- ❖ **Çocuğun oynadığı oyunların, programların içeriği ve niteliği önceden değerlendirilmelidir. Çocuğun yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan yazılımların kullanılmamasına özen gösterilmelidir.**
- ❖ **İnterneti aldığınızda öncelikle bilgisayara zararlı sitelerden koruma, güvenlik ve filtreleme programlarını yükleyin. Aile ya da çocuk koruma programlarını kullanabilirsiniz.**
- ❖ **Arama motorlarında da güvenli arama ayarlarını mutlaka yapın.**

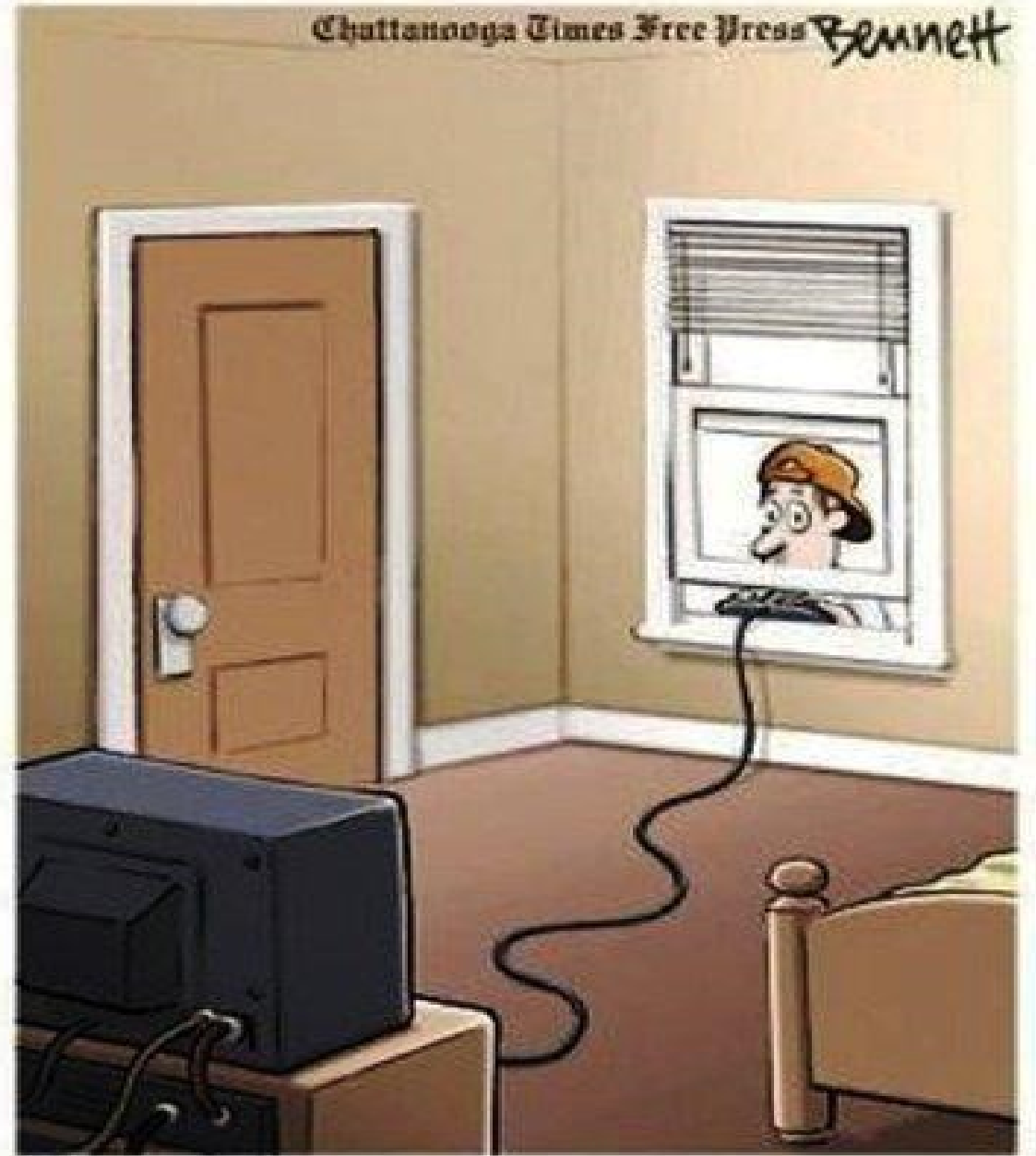


- Sizlerde en az çocuklarınız kadar internet ve dijital aletler hakkında bilgi sahibi olun. Çocuğunuzun meraklı olduğu elektronik oyunlar hakkında bilgi edinin. Hatta zaman zaman onunla birlikte bu oyunları oynayın. Böylece hem onun dünyasından çok uzak kalmamış hem de birlikte zaman geçirmiş olursunuz. (tabi süre sınırını aşmamak ve ondan daha fazla bağımlı olmamak koşulu ile).



- ❖ Ekranlarla geçen süre içinde aile çocuğun yanında olmaya alıřmalđ ve ocuk yalnız bırakılmamalıdır. Çocukları kontrol etmezsek istemediğimiz içeriklere ulaşabilirler.
- ❖ çocuklarla birlikte bilgisayar kullanırken ya da televizyon izlerken sesli düřünün...
- ❖ ocuęunuzun İnternet'e girdiği bilgisayarın çocuğun odasında olmamasına, evinizin ortak kullanım alanı içinde olmasına dikkat ediniz.





- Teknoloji asla gerçek yaşamın yerine geçmemelidir.
- Çocuğun arkadaşları ile birlikte ama elektronik oyunlardan uzak olabileceği ortamlar yaratın.
- Çocuğunuzun gerçek yaşamdaki ve internet ortamında ki arkadaşlarını tanıyın.





- **Çocuğunuza İnternet ortamında tanımadığı kişilerle sohbet etmemesini, iletişim kurmamasını öğretiniz.**



- **İnternet ortamında her zaman insanların kendilerini tanıttıklarından farklı olabileceği unutulmamalı, bu konuda çocuğunuz bilinçlendirilmelidir. Çocuğunuza, İnternet ortamında yeni tanışılan kişilerin her zaman kendileri ile ilgili doğru bilgiler vermeyebileceği, kimlikleri ve yaşlarıyla ilgili yanıltıcı bilgiler verebileceği gerçeğini anlatınız.**

Çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyi dikkate alınarak, makul süre sınırlamalarının konması ve kullanımının sınırlandırılması şarttır. Evde net kurallar belirleyin ve bu kuralların takipçisi olun. Elektronik oyunlar konusunda sınır koyamadığından yakınan aileler genelde diğer konularda da sınır koymakta zorlanıyorlar. Çocuğunuzla bilinçli ve güvenli İnternet kullanımı kuralları konusunda konuşunuz. Bu kuralların neler olduğunu anlaşılır bir şekilde açıklayınız ve kuralları kesin olarak koyunuz. Koyduğunuz kurallar ve konuşmalarınızda pozitif tutum sergileyiniz.





Okul Öncesi
Yaş grubu günde
30 dakika



ilkokul
günde 45 dakika
45 dakika



ortaokul
günde 1 saat
1 saat



lise
Günde 2 saat
2 saat



- Çocuğun teknolojik araçlarla geçireceği vakit başlangıçta onun anlayabileceği biçimde açıklanmalı, etkinlik ortasında “süren bitti” bir yaklaşımla çocuğun saldırgan davranışlar geliştirmesine, hayal kırıklığına uğramasına neden olacak durumlar oluşturulmamalıdır.
- İstenmeyen bir hareket yaptığında akıllı telefon ve tablet gibi teknolojik araçları yasaklamayın veya iyi bir şey yaptığında teknoloji ile daha fazla zaman geçirmesi için izin vermeyin. Teknolojiyi bir ödül ve ceza aracı olarak kullanmayın.
- **YARAMAZLIK YAPMAZSAN BİLGİSAYAR OYNAYABİLİRSİN CÜMLESİNİ KESİNLİKLE KURMAYIN.**

- **Çocuğunuzun İnternet kullanımını sık sık denetleyiniz. Hangi sitelere girdiği, hangi sohbet ortamlarında bulunduğu konusunda fikir sahibi olunuz.**

NOT: Tamamen yasaklamak sağlıklı bir yöntem olmadığı gibi daha cazip hale getirebilir.

(Özellikle ergenlik döneminde sağlık ve cinsellikle ilgili yalan yanlış bilgiler edinilmekte ayrıca şiddet içerikli oyunlar ve görseller sonucu şiddet eğilimleri artabilmektedir.)



- **Çocuğun resmini görmek isteyen, kameranı aç diyen kişilere karşı çocuklarınızı net bir şekilde uyarın. Böyle bir durumla karşılaşırsa mutlaka size söylemesini anlatın.**
- **Çocuğunuza bilgisayarda karşılaştığı kişilerden rahatsız olduğunda, kendini kötü hissedecek şeylerle karşılaştığında mutlaka size söylemesi gerektiğini anlatın.**
-
- **Çocuğunuzun size güvenmesini sağlayınız. Çocuğunuza kızmayınız, korkutmayınız. Çocuğunuza her konuda destek vereceğinizi hissettiriniz.**





- **Çocuğunuzun, bir sitede yer alan oyunlara, aktivitelere, yarışmalara katılmadan önce bunların yaşına uygun olup olmadığı konusunda mutlaka size ve öğretmenine danışması gerektiğini belirtiniz.**
- **Çocuklara, İnternet ortamında başkalarını rahatsız edecek davranışlarda bulunmamalarını öğretiniz.**
- **Şaka yapmak amacıyla dahi arkadaşlarıyla hatta hiç kimseyle korkutmak amacıyla tehdit edici bir üslupla iletişim kurmamalarını anlatınız. Günlük hayatta olduğu gibi, İnternet'te de kötü ve kaba kelimeler kullanmamalarını, kibar ve güzel bir dil kullanmalarını isteyiniz.**

- İnternet ve bilgisayar evinizde ya da çocuğunuzun okulunda yoksa ve çocuğunuz İnternet'i başka bir yerde kullanmak zorunda ise bu yerin neresi olduğu hakkında bilgi sahibi olunuz. Sizin izniniz olmaksızın bu yerlere gitmemesi gerektiği konusunda çocuklarınızı uyarınız. Onlar için uygun olmayan (sigara içilen, filtreleme kullanmayan işletmelerde) ortamlarda bulunmamaları konusunda çocuklarınıza bilgi veriniz.





- Çocukta teknoloji kullanımını sınırlandırırken ebeveynler de bu sınırlamaya uymalı, sınırlamaları dikkate almayarak çocuğun kuralları hiçe saymasına neden olacak biçimde teşvik edici imrendirici biçimde teknoloji kullanmamalıdır.

- **Mümkün olduğunca çocuklara akıllı telefon verilmemelidir. Akıllı telefonlar çocuğun gelişiminde neden olabileceği olumsuzluklar yanında oluşturduğu manyetik alan nedeniyle çocuğun hızla gelişen hücreleri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koyan çok sayıda ciddi çalışma vardır.**





- Her gün çocukla birlikte keyifli şeyler yapmak için zaman ayırın. **BİRLİKTE KİTAP OKUYUN.** Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerin beraberce yemeğe dikkat edin.
- Çeşitli hobilere ve spor etkinliklerine katılımını destekleyin.
- **Erken yaşlardan itibaren yapabilecekleri sorumluluklar verin.**
- Çocukunuzla iyi bir iletişim içinde olunuz. Çocukunuzun arkadaşları, zevkleri, korkuları, sevdikleri ve sevmedikleri konular hakkında bilgi sahibi olunuz. Çocukunuza, her konuyu sizinle paylaşabileceği güvenini veriniz. Sizin yetersiz kaldığınız konularda uzmanlardan yardım alınız.

- Teknoloji bağımlılığına sebep olan diğer psikolojik problemlerin farkında olmak ve tedavisine gitmek teknoloji bağımlılığını önleme adına çok ciddi önem arz etmektedir.
- Söz konusu bütün öneriler hiç şüphesiz teknoloji bağımlılığı ile karşılaşmadan/karşılaşmamak için yapılması gereken hazırlıklardır. Şayet bir bağımlılık durumu geliştirse mutlak surette bütün önerilerin yanında bir uzman desteği almak şarttır.



Hepsinden önemlisi...

**ÇOCUKLARINIZI ELEKTRONİK BAKICILARA
EMANET ETMEYİN!!!**

ve

**ÇOCUKLARINIZA TEKNOLOJİ KULLANIMINDA
UYGUN ÖRNEKLER OLUN.**

SIFIR TEKNOLOJİ DEĞİL
SINIRSIZ TEKNOLOJİ DEĞİL.
YETERİNCE TEKNOLOJİ



- Kaynakça:
- Yağmur ARTUKMAÇ, Özlem Sürücü, Teonun Tablet Kitabı, Bilgi yayınevi, 2020, Ankara.
- <https://www.yedam.org.tr/>
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>

TEŞEKKÜR EDERİM 😊

Hazırlayan: Şermin Pınar YOGEV