



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

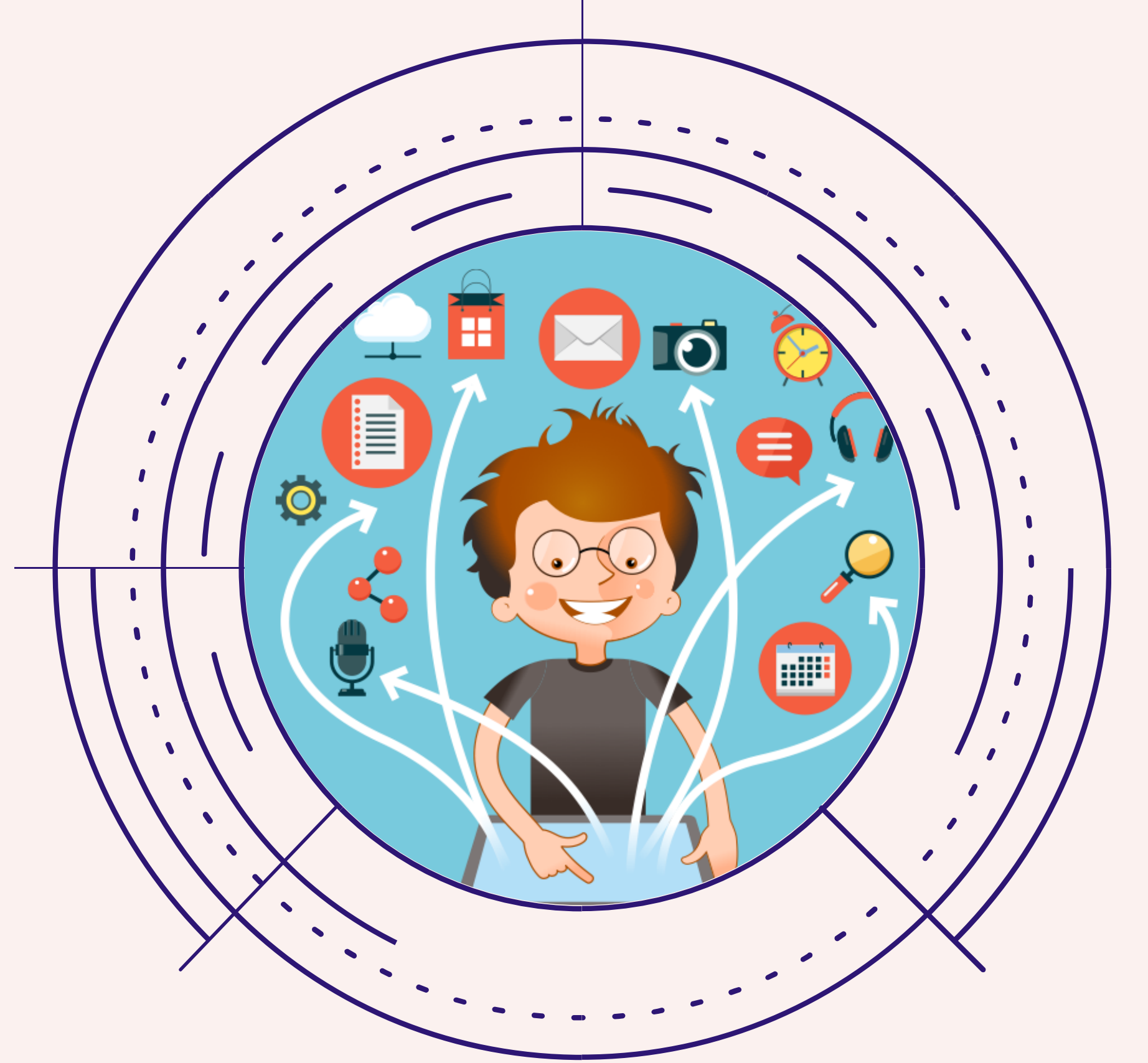


TEKNOLOJİ VE İNTERNET

İnternet, birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağıdır ve insanların her geçen gün gittikçe artan "üretilen bilgiyi saklama, paylaşma ve ona kolayca ulaşma" istekleri sonrasında ortaya çıkmış bir teknolojidir. Bu teknoloji yardımıyla pek çok alandaki bilgiye insanlar kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişebilmektedir.



Sağlıklı internet kullanımı; çocukların ve gençlerin yaşadıkları deneyimlerini yönlendirmelerine, hızlarını ayarlamalarına ve bilgi toplarken okuma, yazma, seçme, sınıflandırma gibi çeşitli becerilerini kullanmalarına yardımcı olmaktadır. Kontrolsüz internet kullanımı ise çocuğun ve gencin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.



TEKNOLOJİNİN OLUMLU KULLANIMI

İnternet ve teknoloji ile çocuklar istedikleri bilgilere, bilimsel kaynaklara anında ulaşabilmektedir.

Gençler, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.

Çocuklar, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktadırlar.

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



TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ KULLANIMI

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.





TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji bağımlılığın belirtileri bir sonraki sayfada görülmektedir;

Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi,

Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,

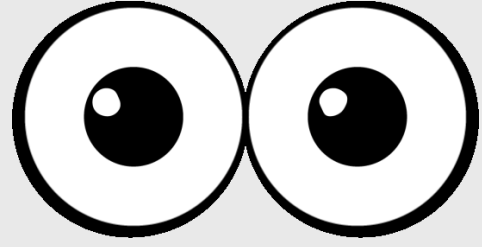
Teknolojiden uzak halınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmalarına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi,

Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi.

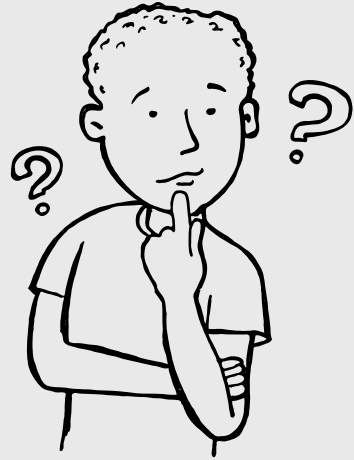
ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ



KontROLSÜZ ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği ve bağımlılığın sonuçlarını bilmemek



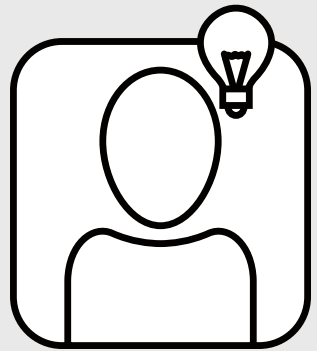
Bağımlı arkadaş çevresinde bulunmak ve dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek



Merak duygusunu kontrol edememek ve yapacak daha iyi bir aktivite bulamamak



Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek



Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek



Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

KİMLER RİSK ALTINDA?

Spordan uzak
duran ve
hareketsiz
yaşamı tercih
edenler



Ders başarısı
sürekli düşük
olan ya da okul
dışı faaliyetlere
karşı isteksiz
olanlar



Olumsuz ve
bağımlı
arkadaş
çevresi
bulunanlar



Aile içi
çatışmalar
yaşayan,
sağlıklı iletişimi
olmayan aile
üyeleri



Arkadaş
edinme,
iletişim
kurma
becerileri az
olanlar

Aileleri
teknolojiyi
olumsuz ve
bilinçsiz
kullanan
bireyler



KULLANILAN TEKNOLOJİK ARAÇLAR VE OLUMSUZ ETKİLERİ



- Okul çağı döneminde dikkat problemi
- İki yaş altı çocuklarda dil gelişimine olumsuz etki
- Okul öncesi çocuklarda davranış bozuklukları
- Sosyal çevreyle etkileşimlerde ve oyunlarında zihinsel faaliyetleri etkin olarak kullanamama



- Pasif, agresif, özgüvensiz, sosyal açıdan uyumsuz olma
- Obsesif, bağımlı ya da anti-sosyal özellikler taşıma
- Sık moral bozukluğu, anksiyete
- Düşük akademik performans
- Aile ve arkadaşlarla zayıf ilişkiler

TELEVİZYON

AKILLI TELEFON



- Dikkat eksikliği
- Yaratıcılık ve hayal gücünün gelişmemesi
- Dil becerisi kazanamama
- Düşük akademik başarı
- Saldırgan ve zarar verici davranışlar
- Yasal olmayan, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim
- Tehlikeli insanlarla iletişim
- Oyunlara bağımlılık



- Agresif davranışlar
- Oynulardaki şiddet ile gerçek hayattaki şiddet arasında güçlü bir bağ kurma
- Toplumsal izolasyon
- Çevre ile kaynaşma ve iletişim eksikliği

ÇOCUĞUN GELİŞİMİ ÜZERİNDE TEKNOLOJİNİN OLUMLU ETKİLERİ

- 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.



EĞİTİCİ DİJİTAL OYUNLARIN OLUMLU ETKİLERİ

- Görsel-dikkat becerilerini geliştirir.
- Eğitsel içerikli oyunlar ders başarısını artırır.
- Problem çözme becerisi kazandırır.
- Strateji geliştirme, akıl yürütme becerilerini geliştirir.
- Karar verme becerilerine katkı sağlar.
- Başarı duygusu kazandırır ve öz güveni artırır.
- Günlük yaşamda ve eğitimi sırasında öğrenilen pek çok kavram bilgisayar oyunları ile pekiştirilebilir.

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI HUSUSUNDA VELİLER NE YAPABİLİR?



Çocukların bilinçli teknoloji kullanımı noktasında veliler için başlıca ana kavramlar; sınır koymak ve tutarlı olmaktır.

Sınır koymak; iletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.

Tutarlı olmak ise; kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir.

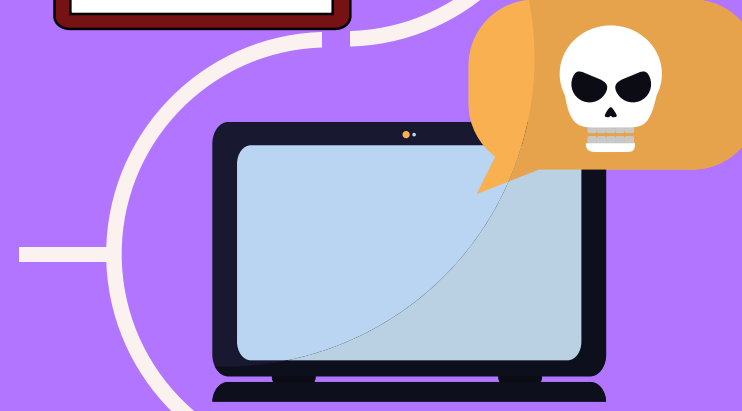
Bu iki kavram doğrultusunda velilerin sergileyebileceği yaklaşımlar sonraki sayfada sıralanmıştır;

Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmalı ve ikna yolunu seçerek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda ona destek olmalısınız.



Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemeli ve kurallara uymadığı takdirde göstereceğiniz tepki konusunda tutarlı olmalısınız.

Çocuğunuza internette özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğretmelisiniz.



Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmalısınız.

Bilgisayarı evin ortak kullanım alanında bulundurmalısınız.



Çocuğunuza sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemeli ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmelisiniz.



Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemelisiniz veya televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamalısınız.



Çocuğunuzu ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamalı ve ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmelisiniz. Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmalısınız.



Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmalısınız.

Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almalısınız.





**SINIRLAMALAR
VE SÜRELER
DEDİK.
PEKİ HANGİ YAŞ
GRUBU ÇOCUK
İÇİN
NE KADAR SÜRE
SINIRLAMASI
UYGUNDUR?**

**TÜRKİYE PEDAGOJİ DERNEĞİ, BİR GÜN İÇİNDE
TABLET, TELEFON VE TELEVİZYON DAHİL
OLMAK ÜZERE ÇOCUKLARIN EKKRAN BAŞINDA
GEÇİRMELERİ GEREKEN AZAMI SÜRELERİ ŞÖYLE
BELİRLEMİŞTİR.**

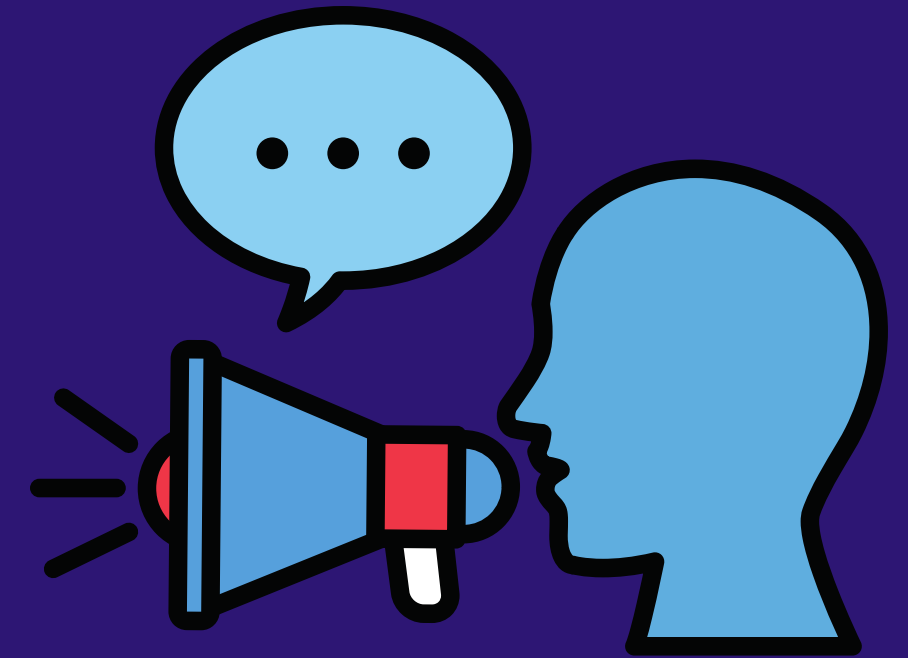
0-3 YAŞ; Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

3-6 YAŞ; En fazla 20-30 dakika

6-9 YAŞ; En fazla 40-50 dakika

9-12 YAŞ; En fazla 60-70 dakika

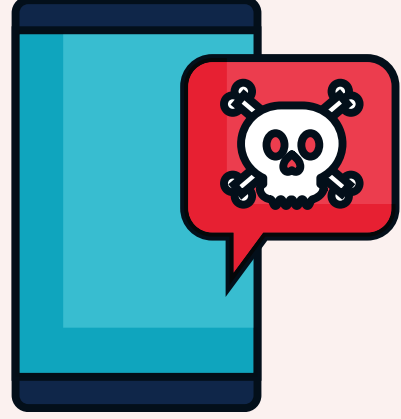
+12 YAŞ; 120 dakikayı geçmemelidir.



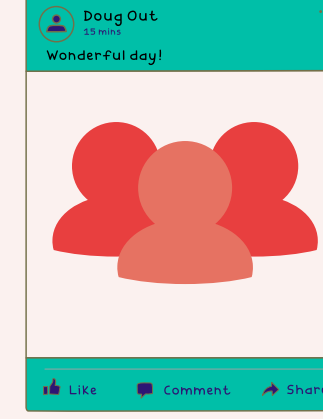
SİBER ZORBALIK



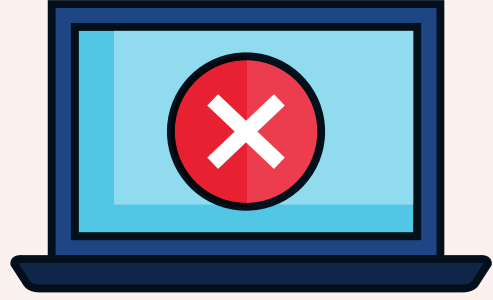
Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Bu durum, hukuki sonuçlara yol açabilecek ve hapis cezası gerektirebilecek bir suçtur. Siber zorbalığa verilebilecek örnekler şu şekildedir;



Facebook, Twitter ve Snapchat gibi sosyal ağ siteleri aracılığıyla; rahatsız edici, tehdit veya hakaret içeren mesaj ve içeriklerin paylaşılması



Kişinin hesap şifresinin ele geçirilmeye çalışılması veya sahte bir hesap aracılığıyla (fake hesap) taklit ve zararlı paylaşımların yapılması



Diğer insanların görmesini istemeyeceğinizin fotoğraf, video veya görüntülerinizin izniniz olmaksızın herkese açık olacak şekilde paylaşılması



Tanıdığınız veya tanımadığınızı kişiler tarafından yapılan mesaj saldırıları ve spam yöntemlerle rahatsız edilmek



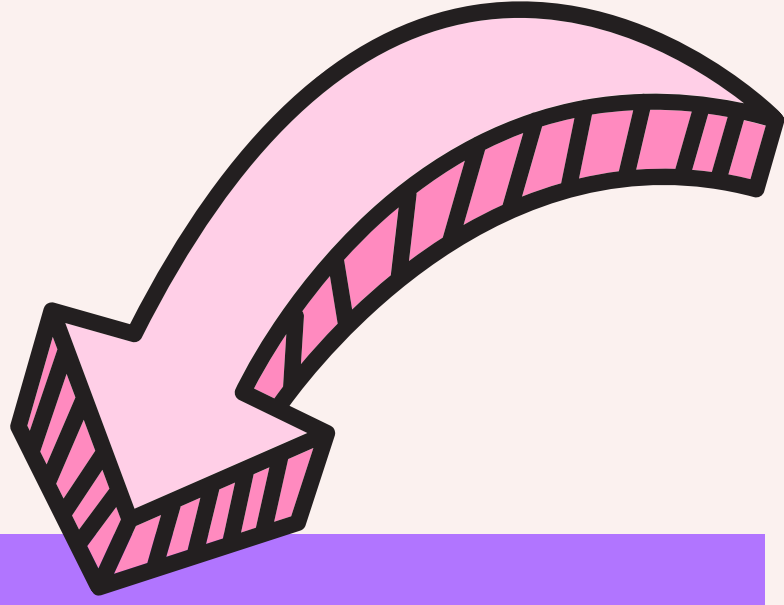
Kişi hakkında dedikodu veya yalan içeriklerin mail veya sosyal ağlar aracılığıyla yayılmaya çalışılması



Zararlı yazılımlar vasıtasıyla bilgisayar veya mobil cihazlarındaki kişisel dosya ve verilerinize erişilmeye çalışılması, bu dosyaların herkese açık olarak paylaşılması

ÇOCUĞUNUZUN SİBER ZORBALIĞA UĞRADIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- İnternet veya mobil cihazları kullandıktan sonra duygusal olarak öfkeleniyorsa
- Dijital yaşamı hakkında aşırı korumacı davranışlar sergiliyorsa
- Aile üyelerinden, arkadaşlardan ve genel rutin aktivitelerden uzaklaşıyorsa
- Okul ve grup toplantılarından uzaklaşmak ve kaçınmak istiyorsa
- Ders performansı ve akademik başarısı düşüyorsa
- Evde sürekli kızgın, öfkeli ve tedirgin davranışlar sergiliyorsa
- Ruh halinde, davranışlarında, uyku ve iştah düzeninde sürekli değişimler varsa
- Alışılmışın dışında; bilgisayar ve telefon gibi cihazları kullanmayı bırakıyorsa ya da uzaklaşmaya çalışıyorsa
- Anlık ileti, mesaj ya da e-posta geldiğinde gergin ve aceleci davranıyorsa
- Bilgisayar ve telefon kullanımına ilişkin tartışmalardan kaçınıyorsa



DURUMU FARK ETTİĞİNİZDE NE YAPMALISINIZ?

Çocuğunuzun siber zorbalığa maruz kaldığını fark ederseniz, onu rahatlatmaya çalışın ve desteğinizi sunun. Çocukluğunuzda yaşadığınız herhangi bir zorbalık deneyiminizden bahsetmeniz daha az yalnız hissetmesini sağlayabilir.

Bu durumun çocuğunuzun hatası olmadığını bilmesini sağlayın. Sizinle konuşarak doğru olanı yaptığı için çocuğunuzu övün. Ona yalnız olmadığını, birçok insanın hayatının bir noktasında zorbalığa uğradığını hatırlatın. Bu durumla birlikte başa çıkmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyerek çocuğunuza güven verin.

Zorba okuldan birisi ise, okuldan birine (müdür, psikolojik danışman ya da öğretmen) durumu anlatın. Ancak, okula haber vermeden önce çocuğunuza bu planınızdan mutlaka bahsedin, böylece birlikte ikinizin de rahat hissedebileceği bir plan oluşturabilirsiniz.

Çocuğunuzun siber zorbalığa karşılık vermemesi için teşvik edin, çünkü bunu yapmak durumu kızıştırır ve daha kötü hale getirir. Ancak, tehdit içeren mesajları, fotoğrafları ve metinleri saklamayı ihmal etmeyin. Çünkü bunlar zorbalığı yapan kişinin ailesine, okuluna, işverenine hatta gerekli durumlarda polise bile delil olarak gösterilebilir.

**ÇOCUĞUNUZA SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINDA
AŞAĞIDAKİ ŞEKİLDE DAVRANMASINI ÖĞRETMELİSİNİZ.**



**Dur: Zorbalık eden
kişiyeye yanıt yazma.**



**Engelle: Zorbalık
yapan kişiyeye engelle.**



**Bildir: Bu olayı ailene, müdür
yardımcına, psikolojik
danışmanına ve internet sitesinin
yöneticisine bildir.**