

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Teknoloji ve internet, biz insanların birçok alanda işini kolaylaştırmaktadır. Teknoloji yardımıyla pek çok alandaki bilgiye insanlar kolay, ucuz, hızlı ve güvenli bir şekilde erişebilmektedir.

## **FAKAT İNTERNETİN KİMLER TARAFINDAN NE ŞEKİLDE KULLANILDIĞI ÖNEMLİDİR.**

Yetişkinler interneti genellikle kendi işlerinin bir parçası olarak kullanırken, 13-19 yaş arası gençler interneti daha çok oyun oynamak müzik dinlemek ve yeni insanlarla tanışmak için kullanmaktadır. Ergenlerin kendi beyanlarına göre internet kullanımları incelendiğinde %74'ünün yabancı biri ile iletişim kurduğu, % 44'ünün silah ve patlayıcılarla ilgili bir siteyi ziyaret ettiği, % 25'inin kimlik bilgilerini paylaştığı, % 21'inin pornografik siteleri ziyaret ettiği, % 7.5'nin nefret içerikli siteleri izlediği bulunmuştur.





## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

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

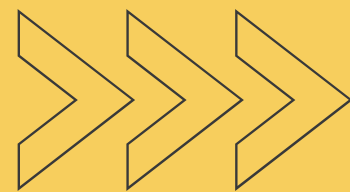
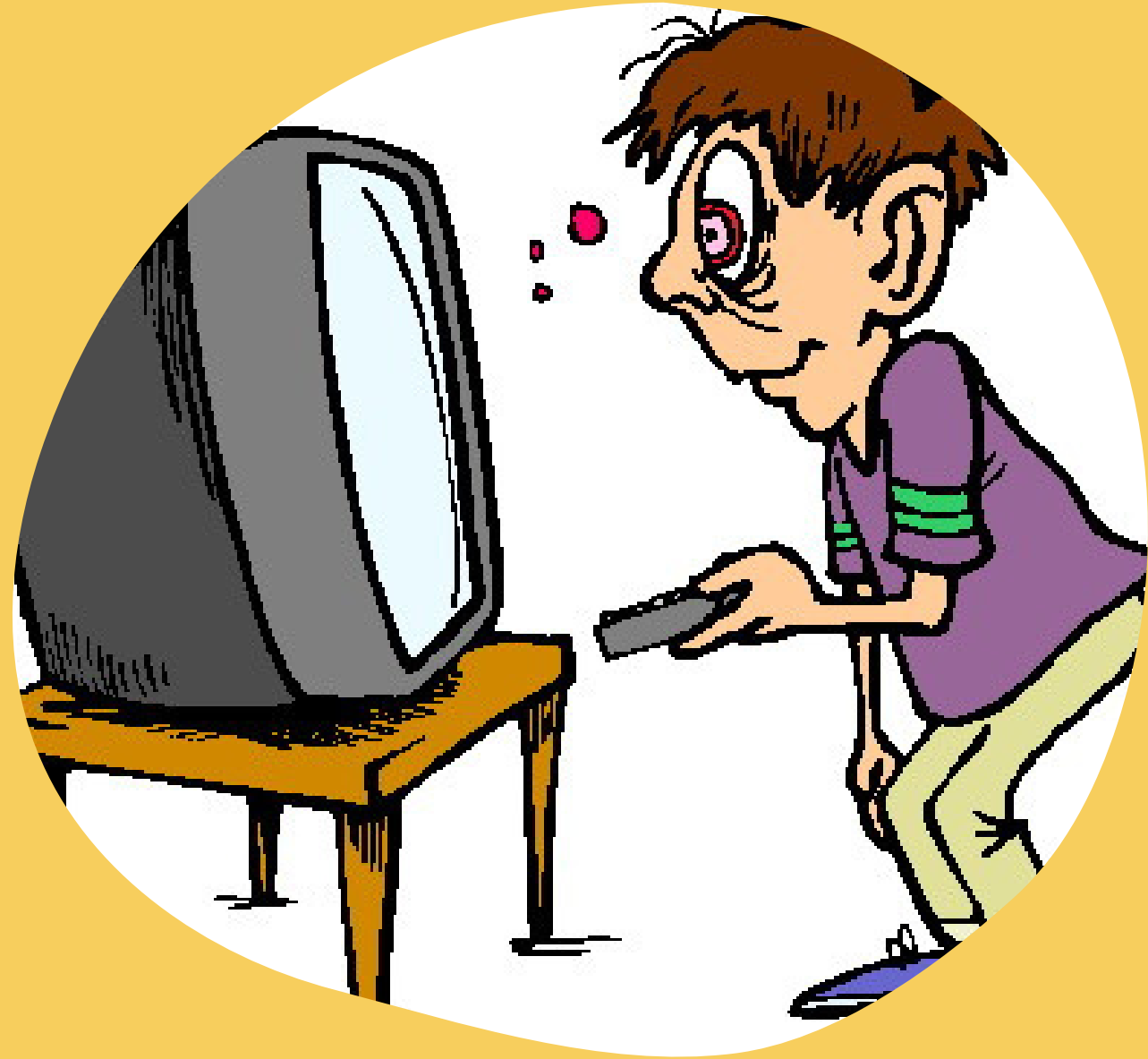
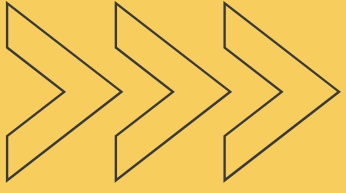
- Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması,
- Teknolojiden uzak halinca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi,
- Planlanandan daha fazla teknoloji başında kalınması,
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi,
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi.

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduuna dair bilgi eksiklii
- Bağımlılıın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak.
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- 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

# ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ



# KİMLER RİSK ALTINDA?



- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

# KULLANILAN TEKNOLOJİK ARAÇLAR VE ZARARLARI

- 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

## TELEVİZYON

- 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

## BİLGİSAYAR VE İNTERNET

- 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

## AKILLI TELEFON

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

## VIDEO OYUNLARI

## 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.

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMINDA VELİNİN ROLÜ

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.

- Çocuğunuza sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemeli ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmelisiniz.
- Çocuğunuza internette özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğretmelisiniz.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemeli ve kurallara uymadığı takdirde göstereceğiniz tepki konusunda tutarlı olmalısınız.
- Bilgisayarı evin ortak kullanım alanında bulundurmamalısınız.
- Çocuğunuzun teknolojik ağıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmalısınız.
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamalı ve ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmelisiniz.



# HANGİ YAŞ GRUBU ÇOCUK İÇİN NE KADAR SÜRE SINIRLAMASI UYGUNDUR?

Türkiye Pedagoji 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;**

En fazla 20-30 dakika

**6-9 YAŞ;**

En fazla 40-50 dakika

**9-12 YAŞ;**

En fazla 120 dakika

**+12 YAŞ;**

120 dakikayı geçmemelidir.

