

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ VE ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

SAĞLIKLI TEKNOLOJİ KULLANIMI



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 deneyimlerinize çocuklarınızın bilgisayar ve internet konusundaki bilgileri birleştirilebilirse, çocuklarınıza bilgisayarın bilinçli kullanımını konusunda daha fazla yardımcı olabilirsiniz. Çocuklarınız iyi birer bilgisayar kullanıcısı olsun ya da olmasın, onların her zaman sizin sınırlamalara, deneyimlerinize ve değerlendirmelerinize ihtiyaçları vardır.

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

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

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: 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.

İNTERNET KULLANIM SEVİYELERİ

- 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 kullanımını kişinin hayatında sorunlar yaratmaktadır. Henüz bağımlılık düzeyinde değildir.
- 4.**İnternet bağımlılığı:** Patolojik düzeyde internet kullanımınıdır.

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

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 yapılandırmadığı 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.

SİBER ZORBALIK NEDİR?



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.)

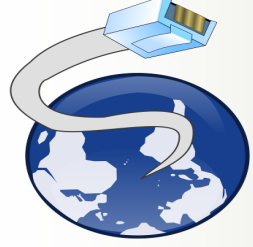
Siber Zorbaliğa Maruz Kalan Çocukların Verdiği Tepkiler

- 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 Zorbaliğa Maruz Kalındığında;

Çocuklarımız siber zorbaliğa 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.



ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK

Sağlıklı Teknoloji Kullanımı İçin;

* Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin. Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

* Çocuğunuzun bilgilendirin. Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzun bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımını bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

* Çocuğunuzun farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin. Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.

* Birlikte vakit geçirin. Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekranlı Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

Aile paylaşım saatlerinde; -Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz. -Çocuğunuzun arkadaşları ve birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz. -Ailece yakın gelecek planlarınızı hakkında konuşabilirsiniz. -Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz. -Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz. -Kutu oyunları oynayabilirsiniz. -Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz. -Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz..



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 yapılandırmadığı 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



Sınır Koymak ve Tutarlı Olmak Önemli!

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.

Aile bireylerinin ortak kararıyla,

- Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir.
- Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.
- Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır.
- Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir.
- Ekranlı aile zamanları planlanmalıdır.
- Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.



Ayrıca;

- **Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına almanız takibinizi kolaylaştıracaktır.**
- **Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.**
- **Kontrol edilmesinin zorlaştığı durumlarda bilgisayarın belirli bir süre sonra kendini kapattığı koruma programları kullanılabilir.**
- **Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdaki çekilmesi gereklidir. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir. Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır.**

