

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

GÜLŞEN BATAR ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ VELİ
BÜLTENİ-1



TEKNOLOJİ DEYİNCE...

Teknolojiyi hayatımızın Her alanında yaygın olarak kullanıyoruz. Örneğimin İletişim, bilgiye ulaşma, eğlence, bankacılık, alışveriş ve diğer pek çok şeyi yapabiliyoruz. Evimizde sıkça kullandığımız televizyonlar, çamaşır makinaları ve bulaşık makinaları bile teknolojinin hayatımızda ne kadar var olduğunu ve hayatımızı ne kadar kolaylaştırdığına birer örnek olarak gösterilebilir.

Dijital aletlerin hayatımızın içinde var olması ve hayatımızı oldukça kolaylaştırması Her alanda olduğu gibi eğitimde de teknolojiye ayrılan zamanı arttırmıştır. Öğrencilerimiz Ders tekrarları, ödevlerini ve Verilen araştırmaları yapabilmek için teknolojik aletleri kullanılmaktadır. Teknoloji öğrencilerimize sağladığı bu gibi faydaların yanı sıra Bir çok riski de beraberinde getiriyor.

Suçlar, suçlular, dolandırıcılar, istismarcılar, siber zorbalılar...Teknoloji hızla gelişirken, sanal alemin görünmeyen, bu karanlık Yüzünde olanlar da artarak devam ediyor.

ÖĞRENECEKLERİNİZ:

BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

2

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
NEDİR?

3

ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE
BAĞIMLILIĞIN SEBEPLERİ

4

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN
SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

5

ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖNERİLEN
EKKRAN SÜRESİ

5

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ HUSUSUNDA
VELİLER NE YAPABİLİR?

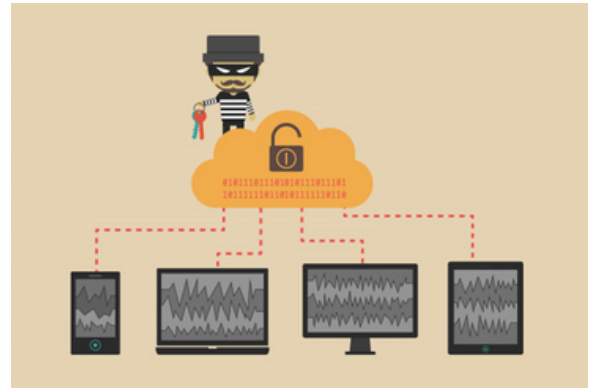
7

Tüm bunların ışığında günümüzde teknoloji kullanımının kaçınılmaz bir gereklilik olduğunu söylemek hiçte yanlış olmaz. Biz yetişkinlerin bile sosyal yaşamını etkilemekte olan teknolojinin gençler ve çocukları da oldukça etkilemekte olduğu görülmektedir. Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.

BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

Kısaca, teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla yeterince kullanılması ve hayatın diğer alanlarını olumsuz etkilememesi (aile ilişkileri, çalışma yaşamındaki ilişkiler, oyun, uyku vs) bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir. Ebeveyn olarak bu konudaki en önemli görevimiz çocuklarımızın ve gençlerimizin yaşadıkları deneyimlerini yönlendirmelerine, hızlarını ayarlamalarına ve bilgi toplarken okuma yazma, seçme, sınıflandırma gibi çeşitli becerilerini kullanmalarına yardımcı olmaktır. Çünkü bilenmektedir ki, kontrolsüz internet kullanımı çocuğun ve gencin fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir.

“Çocuğunuzun ekran karşısında ne kadar zaman geçirdiğini ve geçirdiği bu sürenin fiziksel, psikolojik, sosyal yansımalarını takip ederek teknolojiyi ne ölçüde bilinçli kullandığına dair bir sonuca ulaşabilirsiniz.”



ÇOCUKLAR VE GENÇLER TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANIR?

OLUMLU KULLANMA

İnternet ve teknoloji çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. İstedikleri bilgilere, bilimsel kaynaklara çocuklar ve gençler internet vasıtasıyla anında ulaşabilmektedir. Gençler, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.

KÖTÜYE KULLANMA

Gençlerin 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 NEDİR?



Bir nesne veya davranışa aşırı düşkünlük olarak tanımlanan bağımlılık kavramı sigara,alkol gibi maddelerin kullanımı ile ilişkilendirilmektedir. Ancak son yıllarda kumar, egzersiz, yeme, uyuma gibi bazı davranışlarında bağımlılık yaptığı savunulmaktadır. Benzer durum bilgisayar, internet , çevrimiçi oyun, tablet, mobil telefon gibi teknolojik cihazlar içinde geçerlidir. Bu teknolojiler aşırı kullanımlara bağlı olarak kişilerde teknolojik bağımlılıklara yol açmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması halidir.



Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;

- Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması,
- Teknolojiden uzak kalınca uykusuzluk, öfke gibi belirtilerinin ortaya çıkması,
- Huzursuzluk, yoksunluk, ruhsal, sosyal, adli yada bedensel bir sorun oluşturmasına 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.

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın 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



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 olan
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerisi 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

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÇOCUKLARIN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

- Çocuklarda ve gençlerde dikkat sorunları, agresif davranışlar, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku sorunları ile ilişkilendirilmiştir.
- Aşırı teknolojik cihaz kullanımı; oyun oynama, yemek yeme ve uyku için ayrılması gereken zamanın kötüye kullanımına sebep olmaktadır. Ayrıca çocukların bilişsel ve duygusal gelişimi üzerine endişe verici sonuçlara zemin hazırlamaktadır.
- Teknolojik cihazlarla erken yaşlarda tanışmış olmaları, onlarla fazla zaman düşük kaliteli ve uygunsuz içerikler izlemeleri sonucu çocuklarda; dürtü harcamaları, kontrolü, öz düzenleme, zihinsel esneklik, diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını anlama becerileri olumsuz yönde etkilemektedir.
- Çeşitli araştırmalara göre, teknolojik cihazların aşırı kullanımı çocukların işbirliği ve paylaşma becerilerinin gelişimini engellemekte, motivasyonlarını azaltmakta ve sorumluluk alma becerilerini etkilemekte, böylece çocukların duygusal gelişimleri risk altına girmektedir.
- Aşırı teknolojik cihaz kullanımı ile anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, utangaçlık, duygusal ve sosyal beceri yetersizlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Gelişim çağında olan çocukların motor becerileri çok çeşitli etkinliklerle gelişmektedir. Çocukların uzun süre hareketsiz olarak teknolojik cihazlarla vakit geçirmeleri büyük ve küçük kas becerileri, el ve göz koordinasyonu gibi kaba ve ince motor gelişimlerini olumsuz etkilemektedir.
- Gereğinden fazla teknolojik cihaz kullanımı ve yetersiz uyku alışkanlığı çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini azaltmaktadır.
- Çocuklar sağlıklı bir şekilde gelişim göstermeleri için günde 3-4 saat fiziksel aktivite ve sosyal etkileşime gereksinim duymaktadırlar. Teknoloji kullanım ve televizyon izleme süresinin artmasının , çocuklukta obezite ile pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.



Sosyal medyayı aşırı kullanan veya yatak odasında teknolojik cihazlarla uyuyan çocukların uyku bozuklukları açısından daha fazla risk altında olduğu tespit edilmiştir. Gündüz saatlerinde teknolojik cihaz kullanımı da uyku kalitesini etkileyebilmektedir. Gündüz teknolojik cihazların kullanımı, kısa uyku süresine uykuya dalma süresinin gecikmesine neden olmaktadır. Kötü ve yetersiz uyku alışkanlığı, çocukların ruhsal durumunu, davranışlarını akademik başarılarını, büyüme gelişme hızlarını olumsuz etkilemektedir.

TEKNOLOJİNİN ZARARLI KULLANIMI SONUCUNDA BİRÇOK OLUMSUZ ETKİ İLE KARŞI KARŞIYA OLDUĞUMUZU GÖRDÜK. FAKAT BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE TEKNOLOJİNİN OLUMLU ETKİLERİNDEN DE YARARLANMAK MÜMKÜN.

ÇOCUK ERGENLERİN 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.

ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖNERİLEN EKTRAN SÜRESİ



Kaynak: Bağımlılıkla Mücadele için Anne-Baba Rehberi. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı

ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ HUSUSUNDA VELİLER NE YAPABİLİR?

Çocukların bilinçli teknoloji kullanımını 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 aşağıdaki sıralanmıştır;

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,

- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,
- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmek,
- Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamaları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütlemek,





- Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak, Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak ve çocuğu bu doğrultuda gözlemleyebilmek.

- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak,
- Çocuğun internet ve bilgisayar kullanımı için “ev içi denetleme” sistemlerini oluşturmak, Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almaktır.



AYRICA;

- 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 ortamdan 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.



İNTERNETİN BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ KULLANIMI İÇİN BİLGİ DESTEK HATTI



KİTAP ÖNERİSİ



Yeşilay Yayınları
Dijital Ebeveynlik
Mahmut YAY

NE SIFIR TEKNOLOJİ

NE SINIRSIZ TEKNOLOJİ

MAKUL DÜZEYDE TEKNOLOJİ!