

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

BÜYÜKELÇİ NAZIM BELGER İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri dijital aygıtların zarar verici sonuçları olmasına rağmen aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür.

Eğer çocuğunuz;

- Devamlı bilgisayar/telefon/tablet oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar/tablet/telefon oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesiyle arası bozuluyorsa,
- Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa teknolojiye bağımlılık geliştirmiştir.



Bu sayıda neler var:

- Teknoloji Bağımlılığı Nedir?
- Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Çocuklar Üzerinde Etkileri
- Güvenli İnternet Kullanım Ayarları
- Sosyal Medya Hesaplarının Çocuk Üzerine Etkileri

"Nasıl ki çocuklarımıza yüzmeyi ve bisiklete binmeyi öğretiyorsak dijital dünyada güven içinde dolaşmaları için bilgi iletişim araçlarını ve interneti güvenli şekilde nasıl kullanabileceklerini de öğretebiliriz!"

Çocuğunuzun bozulan sağlığının veya olumsuz davranışlarının kaynağı teknoloji olabilir mi?

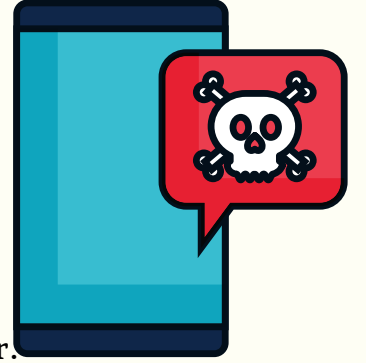
Çocuğunuzun teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanması;

- gelişimsel problemlere,
- kas-iskelet sistemi problemlerine,
- obeziteye,
- uyku kalitesinde yetersizliğe.
- dikkat dağınıklığına,
- kendini kaybetmeye,
- düşüncede zayıflamaya,
- göz sağlığının bozulmasına kadar ciddi sağlık riskleri doğurmaktadır.



Çocuğunuzun sosyal medya hesabının olması, kontrolsüz internet kullanımı, dijital oyunları denetimsiz oynaması

- psikolojik problemlere
- korku kaygı yaşamalarına
- sosyal ve duygusal gelişiminin zedelenmesine
- davranış sorunları sergilemesine
- cinsel kimliğinin zarar görmesine
- olumsuz benlik algısı geliştirmesine
- siber zorbalığa maruz kalmasına
- istirmara maruz kalmasına kadar ciddi psikolojik riskleri taşımaktadır.



Ebeveyn Olarak Güvenli İnternet Kullanımı İçin Ne Yapabilirim?

1. BİLGİ SAHİBİ OLABİLİRSİNİZ

2. İLGİLİ OLABİLİRSİNİZ

- Çocuğunuzun ziyaret ettiği siteler ve oynadığı oyunları mutlaka düzenli olarak kontrol edin.
- Çevrim içi faaliyetleri hakkında bilgi sahibi olun, kontrol edin, ne yaptığı ve neden yaptığı konusunda onlarla konuşun. Bu sayede bir takım sorunları çabuk şekilde tespit edip çözebilirsiniz.

3. ORTAK KULLANIM ALANLARI OLUŞTURABİLİRSİNİZ

- Çocuğunuzun İnternet erişiminde kullandığı araçları (bilgisayar, cep telefonu, tablet, dizüstü bilgisayar vb.) yatak odalarının dışında ortak kullanım alanında bulundurun.
- Bu araçları görebileceğiniz bir yerde tutmanız özellikle küçük çocukların güvenliği için önemlidir.

4. GÜVENLİK TEDBİRLERİ ALABİLİRSİNİZ

- İnternet filtrelerini ve gerekiyorsa "aile kontrol uygulamalarını" edinin.
- Telefonunuza şifre/parola koyun.
- İnterneti ne zaman, nerede ve nasıl kullanacağına ilişkin "birlikte" kurallar koyun ve esnetmeyin.
- Çocukların dışarıya çıkmaları teşvik edilerek ve arkadaşları ile geçirilen zamanın da arttırılarak çocukların sosyalleşebilmeleri için sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere yönlendirme ve bu faaliyetlerle meşgul olmalarını sağlayın.

5. BİLİNÇLİ HAREKET EDEBİLİRSİNİZ

- Riskler ve alınabilecek güvenlik önlemleri hakkında çocuğunuzla konuşun.
- Dijital teknolojiler ve onların etkileri hakkında konuşmalar yapmaya devam edin.
- İçerikleri tıklarken, indirirken, yüklerken ve postalarken dikkatli olmaları konusunda onları teşvik edin.

Sosyal Medyanın Çocuğunuzda Bıraktığı İzlerin Farkında Mısınız?



Çocuğunuz Sosyal medya içeriklerinde yaş düzeyine uygun olmayan pek çok uyarıcı ile karşılaşabilir. Bu görüntüler çocuğunuzun gelişiminde uzun vadeli olumsuz etkiler bırakabilir. Bu etkiler nedeniyle çocuğunuz;

- Gerçek yaşamdan uzaklaşabilir,
- Kendisine ve çevresine zarar vermeyi deneyebilir,
- Sosyal becerileri geliştirmekte güçlük çekebilir.

Sosyal medya hesaplarının bu olumsuz etkilerini ve oluşabilecek riskleri en aza indirmek için yaş sınırları belirlediğini biliyor muydunuz?

Örneğin;

Instagram 13 yaş, YouTube 18 yaş, Facebook 13 yaş, TikTok 13 yaş, WhatsApp 16 yaş, Snapchat 13 yaş altı bireylerin haklarını korumamakta ve bu yaş sınırının altındaki çocuklar için uygulamayı kullanmanın sakıncalı olduğunu bildirmektedir.

Online Tehlike İçeren Oyunlar ?

Teknolojik cihazlarda oynanan oyunların eğlenceli ve merak uyandırıcı olmasına karşın birçok oyunun **şiddet içeriğine** sahip olduğu bilinmektedir. Şiddet içeren dijital oyunlarda sürekli olarak şiddetin bir sorun çözme aracı olduğu, amaca ulaşmak, yenmek, daha fazla kişiye hükmetmek için her yolun kullanılması gerektiği mesajı verilmektedir. Bununla birlikte dijital teknoloji kullanımı çocukların fazla enerji gerektirmeden bireysel zaman geçirmelerine neden olmakta, çocukların pasif alıcılar olmalarına ve **çocuğun çevresi ile "temassızlığına"** yol açmaktadır.

13Yaş Altı Çocukların Oynamaması Gereken Oyunlar

GTA
PubG
CS:Go
Granny
Fortnite
Slendermen
Lol
Far Cry
Mortal Combat
Witcher 3
League Legends
Battle Grounds
GrandTheftAuto

Yaşına Göre Günlük Maximum Ekran Süreleri

- **İlk 36 ay:** Önerilmez
- **3~4 yaş arası:** Günde 20 dk (sabah 10 ve öğleden sonra 10 dk olarak bölmenizde yarar var.)
- **4 yaşından büyük çocuklara** her yaş için günde 10 dakika ekleyebilirsiniz.
- Yetişkinler için günde 2 saat

13 yaşından sonra çocuğumuzun başında durmamız doğru olmayacaktır. Ancak onlarla birlikte kaliteli içerikler izleyerek, onların yaşlarına göre oynayabilecekleri oyunları seçmelerini sağlayarak, çocuklarımızın iyi birer "dijital seçici" olmalarını sağlayabilirsiniz. Bunu başardıktan sonra günde 2 saat ile sınırlandırmanız yeterli olacaktır..

Bülten, Psikolojik Danışman Sevil Uç Olgun tarafından aşağıdaki kaynakça kullanılarak hazırlanmıştır.

Yararlanılan Kaynaklar:

- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdingler, A. R. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5(2), 1-21.
- GÖKEL, Ö. (2020). Teknoloji Bağımlılığının Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocuklara Etkileri Hakkındaki Ebeveyn Görüşleri. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 2(1), 41-47.