

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

VELİ BROŞÜRÜ



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Caddesi No:1
Bağcılar/İstanbul
(0212) 432 78 15

Teknoloji geliyor ve hayatımızın birçok alanında etkisini gösteriyor. Teknolojiye hayır diyebilmek çok da mümkün değil. Hayatımıza katkılarını görmezden gelemeyiz ancak teknolojiyi bilinçsiz kullanmanın çocuklarımızın ve gençlerimizin hayatlarını olumsuz etkilediği de bir gerçektir.

Teknolojinin yanlış ve bilinçsiz kullanımı bağımlılığa sebep olabiliyor.

İnternetin Yanlış Kullanımında Oluşabilecek Durumlar

Çocukların ve gençlerin sosyal ilişkilerini bozup onları yalnızlığa itebilmektedir. Gerçek hayatı ihmal etmelerine, dolayısıyla daha çok sanal dünyada yaşamlarını sürdürmelerine yol açabilmektedir.

Teknolojinin yanlış kullanımı çocuklarımızın akademik başarılarını etkileyebilir ve yaşamlarının en önemli çağında teknoloji nedeniyle yaşlılarından geri kalabilirler.

Dijital teknolojinin yanlış kullanımı sonucu internet bağımlılığı oluşabilir. İnternet bağımlılığı aile ilişkilerini sarsar, tüm aile üyelerini olumsuz etkiler.

Dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir.

Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.





EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

Kullandığımız dil çok önemli.

Çocuklarımızın hayatında internet ve teknolojilerin varlığı oldukça önemli olduğu için bizim onların internet ve dijital teknolojilerle ilişkileri konusunda kullandığımız dile dikkat etmemiz de oldukça önemlidir.

Neyin, ne kadar ve nasıl kullanılacağına dair iş birliği yapmaya çağırın,

Kullanım haricinde gerçek hayatta çocuklarımızın sevebileceği alternatifleri sunan,

Direkt karşı çıkmayan ve kötüleme üzerinden konuşmayan,

İnternet ve dijital teknolojiler konusunda en azından temel bilgi sahibi olan

bir dil kullanmamız oldukça önemlidir.



Kullanmasın da ne yapsın?

Çocuklarımıza gerçek hayatta yakın ilişkiler kurabilmeleri konusunda yardım etmemiz ve onları desteklememiz,

Çocuklarımızın sosyal veya sportif aktivitelerden herhangi birine az da olsa bir ilgileri varsa onu fark edip teşvik etmemiz,

Çocuklarımızı, yeteneklerini ve kabiliyetlerini geliştirecek imkân ve insanlarla buluşturmamız

bu konuda atabileceğimiz önemli adımlardır.

İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp teknoloji dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.

Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda buluşmasını sağlayın. Yüz yüze oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu görecektir.

İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.

Karşılaştıkları herhangi bir tehlike siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.

Arkadaş edinme, ilişkilerini sürdürme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları geliştirmesi için onu destekleyin.

Çocuklar özellikle okul öncesi ve ilkökul dönemlerinde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir. Eve gelme saati, ders çalışma süresi, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.

Ekran karşısında geçirdikleri süreyi sınırlandırın. Özellikle ilkökul yaş grubu için günlük en fazla 1.5 saat olduğunu unutmayın.

Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.