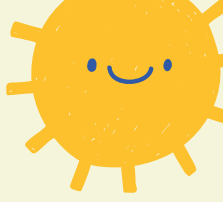


Çocuklarınıza Teknoloji Kullanımında Nasıl Rehberlik Edebilirsiniz?



VELİ BÜLTENİ

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evlerde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

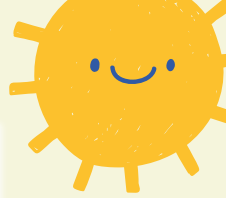
Bu tanımdan yola çıkarak teknolojinin yararları üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıya kalıyoruz.



Dijital Ebeveynlik Nedir, Neden Gereklidir?

Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hakim, dijital ortamdaki risklerin ve olanakların farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı konusunda çocuklarına rol model olan, sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması gerektiğini çocuklarına aşılaman, teknolojik gelişmelere açık anne ve babalardır.





Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

İnternet ve teknoloji, çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.

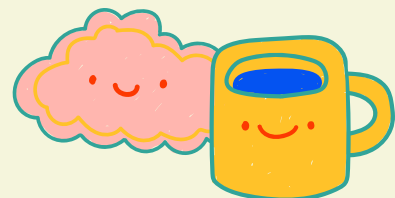
Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği takdirde internet üzerinden yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimlerine katkı sağlayıp pek çok bilgi edinebilirler. (Yurt içi ve dışında anlık gelişme ve haberler erişim, birçok bilimsel bilgiyi görsellerle anlatan , yabancı dil eğitimi veren vb. birçok videoya ulaşabilirler)

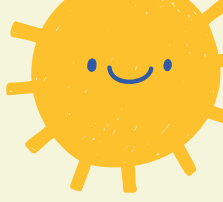
İnternet ve teknoloji, yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.

Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla iletişim kurulabilmekte ve paylaşımda bulunma imkanı bulunmaktadır. (Örneğin bir öğrenci bu sayede bir kitabın yazarına aklına takılan bir soruyu sorabilmektedir.)

İnternet sesli ve görüntülü olarak dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkanı sunar.(Bu sayede dünyanın bir ucundaki başka bir sınıfla iletişim kurup, ortak ders alma veya tartışma yapma şansı olur)

Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla iletişim kurulabilmekte ve paylaşımda bulunma imkanı bulunmaktadır. (Örneğin bir öğrenci bu sayede bir kitabın yazarına aklına takılan bir soruyu sorabilmektedir.) İnternet sesli ve görüntülü olarak dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkanı sunar.(Bu sayede dünyanın bir ucundaki başka bir sınıfla iletişim kurup, ortak ders alma veya tartışma yapma şansı olur)

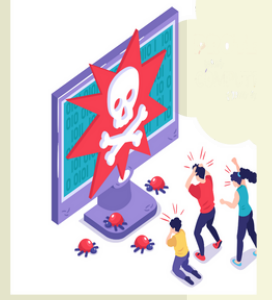




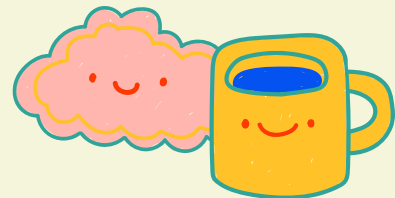
Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler

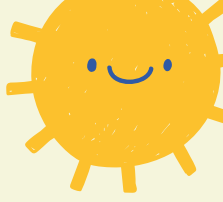
KÖTÜYE KULLANIM NEDİR?

- Çocukların 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.



Nasıl ki normal koşullarda bir ebeveynin çocuğuyla birlikte değilken, onun evin dışında kiminle olduğunu bilmesi gerekiyorsa; dijital aletlerin başında da kontrolsüz bir şekilde başıboş bırakılması çok sayıda riske karşı onları korumasız bırakmak demektir. İnternet ortamında karşılaşılabilecekleri riskleri şu şekilde sıralamak mümkündür;





Fikren hazır olmadıkları bazı içeriklere maruz kalabilirler. (İnternette şiddet, alkol, madde kullanımı ve cinsellik başta olmak üzere bir çok kötü örnek teşkil edecek içerikler mevcuttur.

İnternet ortamında denetimsiz bırakılan çocukların, aşırı şiddet içeren resim, görüntü, video vb. içeriklere erişme ihtimalleri oldukça yüksektir (Özellikle ergenlik döneminde sağlık ve cinsellikle ilgili yalan yanlış bilgiler edinilmekte ayrıca şiddet içerikli oyunlar ve görseller sonucu şiddet eğilimleri artabilmektedir.)

Çocukların internet ortamında oynadıkları sohbet etme imkanı sunan oyunlar veya sosyal paylaşım siteleri, yanlış arkadaşlıklar geliştirilmesine, kötü niyetli kişiler tarafından kandırılma, dolandırılma, aileleri ile ilgili özel bilgilerin sızdırılması, istismar, taciz edilme, kaçırılma gibi telafisi güç durumlara sebep olabilir.

Çocuklar ya da gençler ebeveynlerinin kredi kartları ile haber vermeden alışveriş yapabilirler. Bu durum çok ciddi boyutlara ulaşabilir.

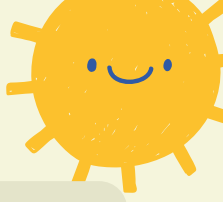
İrkçı/nefret söylemi bazı aktivitelere katılım sağlayabilirler; kumar ve birtakım finansal suçlara karışabilirler.

İndirilen oyun programlarında virüs, casus yazılım gibi zararlı yazılımlar bilgisayara bulaşabilir. Bu yazılımlar bilgisayara, telefona ve kullanıcılara zarar verebilir.

Asosyal bir kişilik gelişimine neden olabilmektedirler.

Siber zorbalığa maruz kalabilir ya da siber zorbalık yapabilirler.





Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?

FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- **Uyku düzeni bozulabilir:** Çocuklar ve ergenler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin; saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artabilir. Dikkat eksikliği artabilir ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenebilir.
- **Beslenme sorunları oluşabilir;** Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar ve “fast food” tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüsellığı artırır.
- **Hareketsiz bir yaşama itebilir;** hem sağlık için zararlı hem de zihinsel ve psikolojik açıdan da zararları vardır. Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakin kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştırılamayabilir.

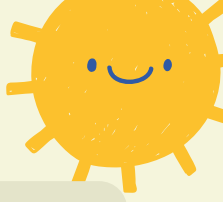
- Gözlerde yanma,
- Beden duruşunda bozukluk
- Halsizlik
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Elde uyuşukluk



Sosyal alanda görülen zararlar nelerdir?

- Akademik başarıda düşüş
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Uyku bozuklukları
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon





Teknoloji Bağımlılığı nedir? Çeşitleri Nelerdir?



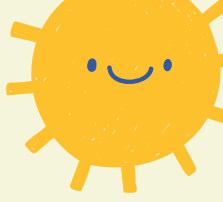
Bağımlılık; bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı; diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı

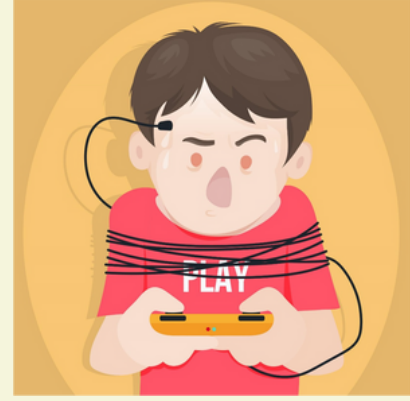
- Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyaç oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.





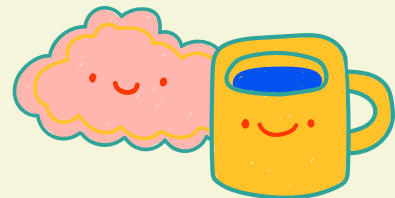
Oyun Bağımlılığı

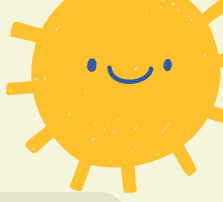
- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebi



Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı;

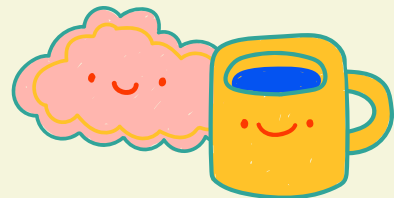
- İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.





Bağımlılık Nasıl Etkiler?

- Çocuk kendi oluşturduğu sanal dünya içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.
- Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
- İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
- Kişiler arası duyarlılıklar azalır.
- Özgüvende düşüş olabilir.
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması durumu yaşanır.
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme görülür.
- Sosyal gelişimde belirgin ölçüde gerileme yaşanır.
- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme başlar.
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.



HEM KENDİNİZİ HEM ÇOCUKLARINIZI TEKNOLOJİ BAĞIMILIĞINDAN KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



Amaç Dijital Denge Olmalı...

Öncelikle yaşadığımız dijital çağda teknolojiyi yasaklamak pek de faydalı olmayacaktır. Her yanımız teknoloji ile çevriliyken ve bizler her işimizi akıllı telefon ve bilgisayarlarımızla yaparken çocuklarımıza gelince yasaklamamız büyük bir ikilem olacaktır. Bunun yerine dengeli-kontrollü bir teknoloji kullanıcı olmayı çocuklarımıza öğretmeliyiz.

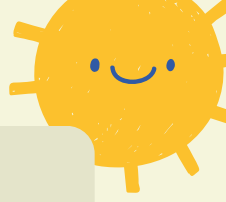
Teknoloji doğru kullanıldığı takdirde, eğlenceli, eğitici ve çekici araçları ile her yaşta çocuğun gelişimini olumlu etkileyebilir. Çocuklarımızın yaratıcılıklarını dışa vurmalarına, öğrenmelerine, başka kültürlerle bağlantı kurmalarına, uzaktaki arkadaşları ve akrabaları ile bağlarını koparmalarına yardımcı olabilir.



Gözlemleyin ve araştırın...

- Çocuğunuzun hangi dijital oyunu oynadığını ve o oyunda nelerle karşılaşabileceğini araştırın.
- Fiziksel ya da psikolojik şiddet ve argo gibi çocuk gelişimini kötü etkileyen unsurlar olup olmadığını kontrol edin.
- Youtube vb. platformlarda zararları oyunları özendirilen fenomenleri takip ediyor mu?
- Hangi sitelerde vakit geçiriyor?
- Oynadığı oyunlarda uygunsuz içeriklere maruz kalıyor mu?
- Sosyal medya hesabı var mı, varsa kimlerle arkadaş, paylaşımları neler?
- Whatsapp arkadaş grupları var mı, varsa neler konuşuluyor, çocuğunuz zorbalık yapıyor mu, çocuğunuz zorbalığa uğruyor mu?





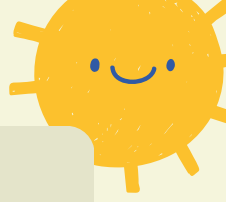
Dijital alışkanlıklarınızla örnek olmalısınız...

- Anne babalığın tarihi kadar eski bir kural. Çocuk söylediğinizi değil, yaptığınızı yapar. Evdeki dijital alışkanlıklarınızla ona örnek olmanız gerekiyor. İşte size birkaç iyi dijital alışkanlık:
-
- İşten eve geldiğinizde oturup mesajlarınıza bakmak yerine, ilk iş olarak çocuğunuzla açık havaya çıkın.
- Yemek masasına telefon ve tablet taşımayın. Bu ilk iki alışkanlık sayesinde yemek bitene kadar ekran kullanmamış olacaksınız.
- Yemek sonrası kaliteli dijital içerik tüketin. Bu “seç izle” bir film, belgesel ya da birlikte oynayabileceğiniz güzel bir bilgisayar oyunu olabilir.
- Yatmadan en az 1 saat önce ekrandan uzaklaşın. Bu uyku düzensizliklerini önlemek için önemlidir.
- Yatak odanıza telefon ve tablet sokmayın. Yatak odalarına gitmeden önce herkes telefon ve tabletlerini salonda bir çekmeceye bırakabilir.
- Mobil cihazlarınızı fotoğraf çekmek, müzik dinlemek ve planlama yapmak için de kullanın.
- Sosyal medyada fotoğraf paylaşırken dikkat etmelisiniz. Çocuklarınıza sosyal medyada nazik olmayı öğretin.

Birlikte Yapın...

- Çocuklarla internette zaman geçirmeye çalışın. Mesela; birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmelerini isteyebilirsiniz.
- Örnek vermek gerekirse mentalup, novakid, abc wow, doctor panda's toy cars, move the turtle, paintbox, otsimo, güvenli çocuk vb. mobil uygulamalar kullanılabilir.
- Oynamasını istemediğiniz bir oyunu yasaklamak ya da bilgisayarından silmek yerine birlikte oynayın. Ona şu soruyu sorarak yaklaşabilirsiniz:
Bu oyunu oynamayı çok seviyorsun. Açıkçası ben de nasıl bir oyun olduğunu merak ediyorum. Yanında otursam da, hem oynayıp hem anlatsan ben de nasıl oynadığını görmüş olurum.
- Aynı şekilde izlemesini istemediğiniz YouTube kanallarını yasaklamak yerine, birlikte izleyip onu anlamaya çalışın. Ancak bu şekilde onun size güvenmesini sağlamış, aynı zamanda onun neden bu tür içerikleri tükettiğini anlamış olursunuz.





Evinizin dijital kuralları olsun...

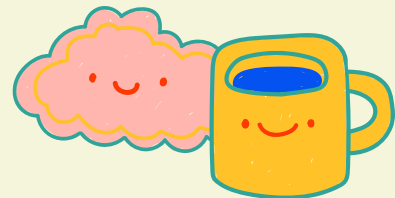
- Çocuklar kuralları ve düzenli yaşamayı sever. Kuralsızlık, limitlerin olmaması ve düzensizlik çocukların kaygı ve korkuyla yaşaması demektir. Bu nedenle balkondan düşmemesi için aldığınız önlemleri dijital yaşam için de almalısınız. Unutmayın bu kuralları küçük yaşlarda uygulamayı ne kadar başarırsanız büyüdüğünde o kadar rahat edersiniz.
- İlk 36 ay "0" sıfır ekran...
- 36 aydan 13 yaşına kadar günlük (YAŞI-1)x10 dakika ekran süresi. Örneğin 7 yaş için $7-1=6$ $6 \times 10=60$ dakika. Küçük yaşlarda günlük ekran süresini ikiye bölerek kullanmak iyi fikirdir. 13 yaşından sonra günde 2 saat.

Alternatifler sunun ve örnek olun...

- Bir şeyi yapmasını istemiyorsanız ona alternatifler sunmalısınız.
- Çok fazla ekrana baktığını düşünüyorsanız, kendi elinizde telefon ona "bırak" diye bağırarak yerine: "Ben arabayı yıkatmaya gidiyorum. Gel birlikte köpük sıkalım", "gel çocuk parkına gidelim" derseniz daha inandırıcı olursunuz.
- "Gel YouTube'da çok güzel bir kanal buldum, senin de ilgini çekebilir."
- "Bu akşam filmi sen seç birlikte izleyelim"
- "Dışarıya çıkıp yaprak fotoğrafları çekmeye ne dersin?"
- Yukarıdakilerin hepsi de bağıınızı güçlendirirken ona doğru dijital alışkanlıklar kazandıracak eylemlerdir.

Ortak Vakitleri Çoğaltın...

- Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.





Çocuğunuzun Teknoloji İle İlişkisi Ne Olmalı?

- Buradaki en temel husus çocuğın ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır.
- Diğer bir önemli husus ise çocuğın ekran karşısında pasif kalmamasına izin vermemektedir.
- Oyunların mümkünse güvenilir sitelerden seçilmesine ve psiko-pedagojik değerlendirmelerden geçmiş olmasına dikkat etmelidirler.

Bir Çocuk Ekran İle Ne Zaman Tanışmalı?

Mümkünse çocuğunuz 3 yaşına kadar telefon, tablet, televizyon, bilgisayar ile tanışmasın!

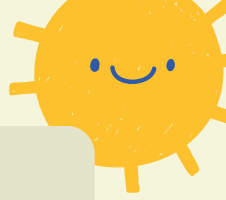
3-6 Yaş Grubu Çocuklar;

*Bilgisayar ve internet kullanımı çok sınırlı sürelerde olmalı ve ebeveynlerle birlikte gerçekleştirilmelidir.

*Çocuklar, anne veya babaları ile birlikte bilgisayarda oluşturulan resim albümlerine bakabilir, kendi yaşlarına göre yapılmış web sitelerini dolaşabilir, yaşlarına uygun oyunları oynayabilirler.

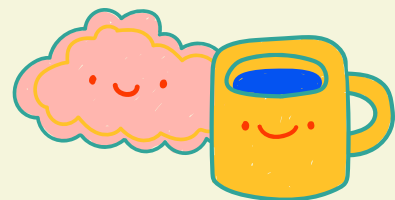
*Anne ve babalar, bu yaş dönemindeki çocukları bilgisayar veya internet başında yalnız bırakmamalı, devamlı yanında bulunmalıdır.





7-10 Yaş Grubu Çocuklar;

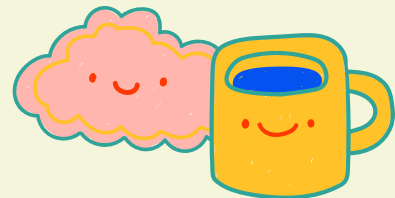
- Teknoloji karşısında geçirilecek zaman bir ya da bir buçuk saati geçmemelidir. İlköğretim çağının, çocuğun oyun veya arkadaş gruplarına katılma çağı olduğu unutulmamalıdır. Bu onun sosyalleşebilmesi için bir gereksinimdir. Bu nedenle, çocuğun diğer faaliyetler (arkadaşlarıyla birlikte oynayacağı oyunlar, ders çalışma gibi) için harcayacağı zaman teknoloji başında geçireceği zamandan çok daha fazla olmalıdır.
- Bilgisayar, aile fertlerinin hepsinin çok rahat bir şekilde görebileceği bir yere, ailenin ortak kullanım alanına konulmalıdır.
- Çocukla ne tip siteleri ziyaret edebileceği konusunda anlaşmaya varılmalı, yasaklamadan sakıncaları anlatılmalıdır.
- Anne ve babalar, bu yaş dönemi çocuklarını internette gizlilik konusunda ve kişisel verilerin önemi konusunda şimdiden eğitmeye başlamalı ve her nerede internet erişimi yaparlarsa yapsınlar, kendilerine ya da ailelerine ilişkin hiç bir bilgiyi vermemeleri gerektiğini anlatmalıdırlar.
- Anne ve babaların bu yaş grubundaki çocuklarının internette sosyal ağları kullanmasına izin vermemesi yapılacak en doğru davranıştır.
- Anne ve babalar, çocuklarına, okulunda, çevresinde ve katıldığı etkinliklerde kendisine zarar verebilecek insan tiplerini nasıl izah ederek açıklıyorsa, internet ortamından gelebilecek tehlikeleri de açık açık anlatmalıdır.



14-16 Yaş Grubu Çocuklar (Gençler);

Ebeveynler için, internet ve bilgisayar teknolojileri konusunda bu yaş dönemi çocuklarına yardımcı olmak oldukça zordur, çünkü genelde internet ve bilgisayar kullanımı konusunda anne ve babalarından daha fazla bilgiye sahiptirler. Bu nedenle, anne ve babaların bu yaş grubu çocukları için oldukça dikkatli olmaları gerekmektedir. Aksi takdirde, çocukların internette meydana gelen tehlikelere (cinsel istismar, pornografi, suç örgütlerinin faaliyetleri gibi) maruz kalmaları ya da internet bağımlısı olma olasılığı mevcuttur.

- Aileler çocuklarına sosyal ağlarda oldukları zaman zarfında tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememeleri gerekliliğini hatırlatmalı ayrıca kendileri de bu ağlara üye olarak çocuklarının arkadaş listesinde olmalı ve oradan çocuk takip edilmelidir.
- Anne ve babalar, çocuklarının hangi internet sayfalarını ziyaret ettiği hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar.
- Anne ve babalar, bu yaş dönemi çocuklarına İnternet iletişim araçlarını (e-posta, mesaj panoları ve forumlar gibi) kullanırken kendilerine ve ailelerine ait bilgileri vermemeleri gerektiğini nedenleri ile anlatmalıdırlar.
- Anne ve babalar, bu yaş grubundaki çocuklarını, İnternet ortamında da gerçek dünyada olduğu gibi ahlaki davranışlara uyulması gerektiği konusunda bilgilendirmeli, interneti başkalarına zarar verici bir araç olarak kullanmaması konusunda eğitmelidirler.
- Ebeveynler, çocuklarını bilişim suçları (terörizm, suç örgütlerinin faaliyetleri, pornografi, kumar ve bahis oyunları gibi) konusunda bilgilendirmeli ve uyarılarda bulunmalıdır.
- Anne ve babalar, çocuklarına çevrimiçi ortamda tanıştıkları kişilerle yüz yüze görüşmelerinin tehlikeli olduğunu hatırlatılmalıdır.



Güvenli İnternet ve Filtre Hizmetleri

- Çocuğunuzun internette şiddete, pornografiye veya benzer olumsuz uyarılara maruz kalmaması için, öncelikle Güvenli internet Hizmetlerini kullanmalı ve bu sayede çocuğunuzun kendine uygun yaş aralığındaki sitelere girdiğinden emin olmalısınız.
- Ailenizi ve çocuklarınızı internetin istemediğiniz içeriklerinden koruyabileceğiniz, aile profili ve çocuk profili gibi seçenekler sunan filtreleme hizmetlerini internet sağlayıcınız ile iletişime geçerek kullanabilirsiniz.

