



İSTANBUL TİCARET ODASI

MARMARA
ANADOLU
İMAM HATİP
LİSESİ

BİLİNÇLİ

TEKNOLOJİ
KULLANIMI



TEKNOLOJİ KULLANIMINI NEDEN SINIRLANDIRMALİYİZ?

Ebeveynler olarak teknolojik cihazlarla ve internetle aramızdaki ilişkiyi yeniden gözden geçirmeliyiz. Peki, ama neden? Çocuklarımızın çoğunlukla evde yaşayan diğer bireylerin davranışlarını rol model aldıklarını unutmayalım. Bu nedenle biz yetişkinlerin teknolojiyle ilişkisi sadece bizi etkilemiyor. Dolaylı olarak çocuklarımızın teknoloji kullanımlarına da şekil veriyor.



TEKNOLOJİ KULLANIMINI NEDEN SINIRLANDIRMALİYİZ?

Akıllı telefonlar, tabletler vb. taşınabilir cihazlar günümüzde onları “elden bırakmak istemeyeceğimiz” şekilde tasarlanıyor. Kullanım kolaylıkları bu cihazların neredeyse her yerde ve istenilen her zaman kullanılmasına imkan tanıyor. Oyunlar, sosyal medya, anlık gelişmeler, alışveriş siteleri, durmaksızın gelen bildirimler, internette amaçsızca dolaşmak... Avucumuzun içinde tuttuğumuz bu cazip dünyaya kayıtsız kalabilmemiz neredeyse imkânsız. Boş vakitlerimizin çoğunu biz daha farkına bile varamadan hızla tüketiyor.



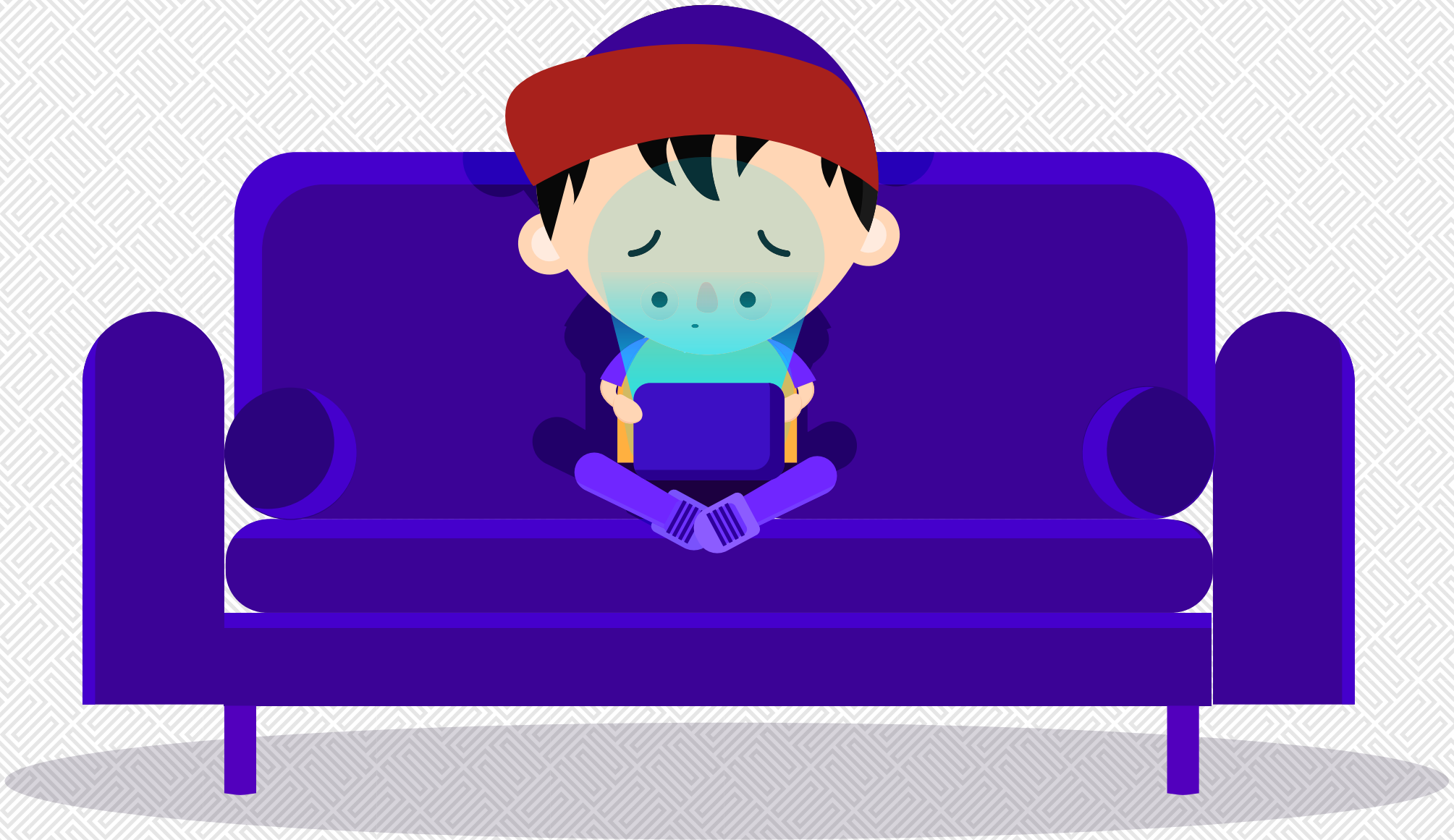
TEKNOLOJİ KULLANIMINI NEDEN SINIRLANDIRMALYIZ?

Akıllı cihazlarımıza olan düşkünlüğümüz sevdiğimizle geçirdiğimiz zamanın kalitesinin düşmesine ve her geçen gün çevremizdekilere daha az zaman ayırmamıza da sebep olabiliyor.



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Aşırı teknoloji kullanımı çocukların fazla enerji gerektirmeden bireysel zaman geçirmelerine neden olmakta, çocukların pasif alıcılar olmalarına ve çocuğun çevresi ile "temassızlığına" yol açmaktadır. Aynı zamanda ebeveynler ile çocuklar arasında disiplinle ilgili tartışmalara da yol açabilmektedir.



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Teknolojik cihazlarda oynanan oyunların eğlenceli ve merak uyandırıcı olmasına karşın birçok oyunun şiddet içeriğine sahip olduğu bildirilmiştir. 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.



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Günümüzde okul çağındaki çocukların farklı teknolojik cihazlar üzerinden internete erişimleri çok kolaylaşmıştır. Ancak, internet kullanımının çocuklar için yarattığı riskler de mutlaka akılda tutulmalıdır. Yasal olmayan, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim, tehlikeli insanlarla iletişim ve oyunlara bağımlılık bu önemli risklerden bazılarıdır.



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Dijital teknoloji kullanımının olumsuz etkilerinden birisi de beyindeki ödül-ceza sistemini bozarak bağımlılığa neden olmasıdır. Bu yolla oluşan bağımlılığa “ödül yetmezliği sendromu” da denmektedir. Dijital teknoloji kullanımı da madde bağımlılığında olduğu gibi ödül yetmezliği sendromu oluşturabilmektedir. Bu nedenle çocuğun teknolojik cihazlara ulaşması zorlaştığında veya engellendiğinde bağımlılığa özgü davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir.



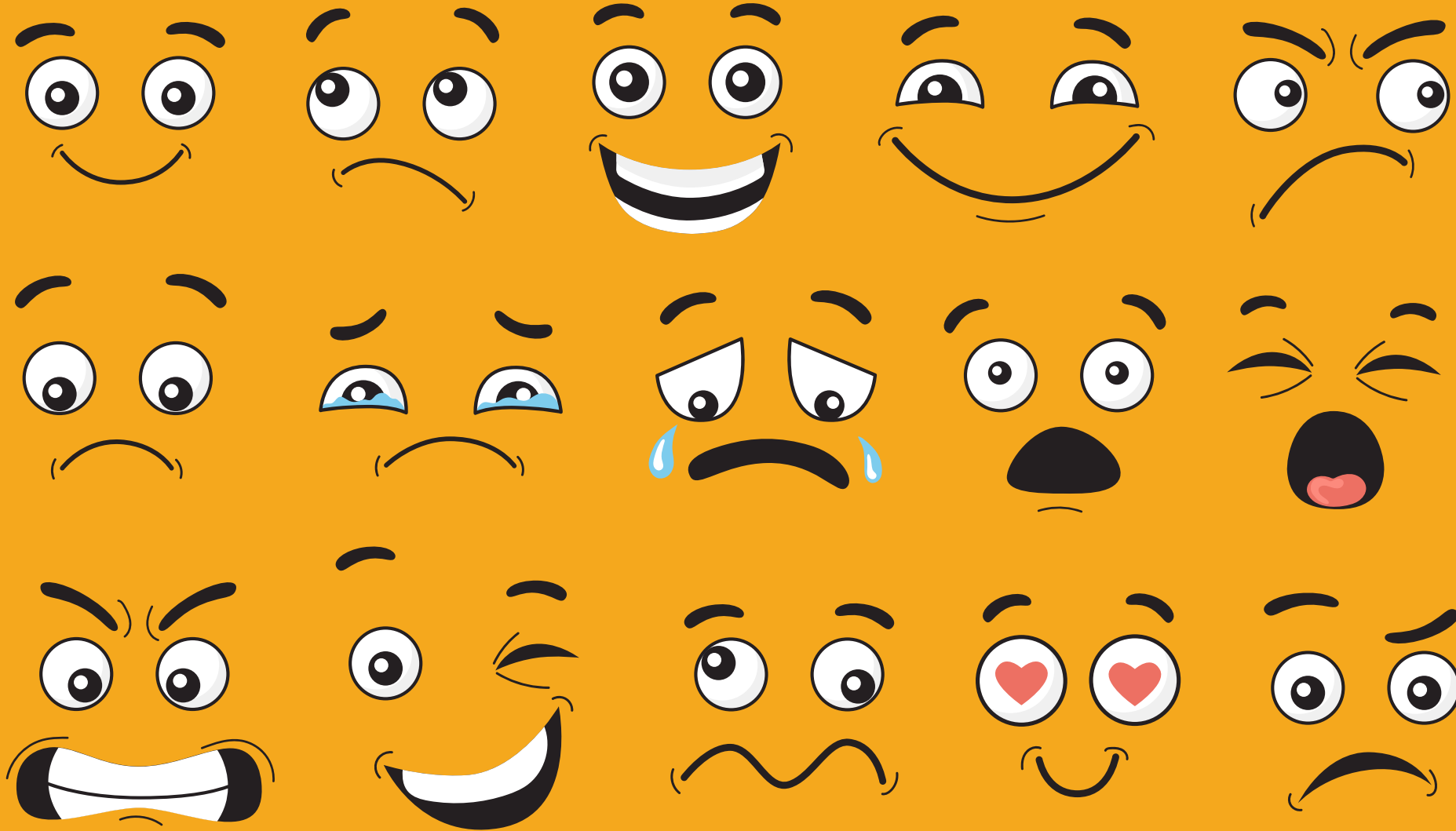
ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

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



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

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.



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Kötü veya yetersiz uyku alışkanlığı, çocukların ruhsal durumunu, davranışlarını, akademik başarılarını, büyüme ve gelişme hızlarını olumsuz etkilediğinden, çocuklarda uyku kalitesine özen gösterilmesi özellikle önemlidir. Çocukluk döneminde yatak odasında televizyon, bilgisayar veya cep telefonu bulundurma alışkanlığının artması ile uyku süresinin azaldığı bildirilmiştir. Teknolojik cihaz kullanımı sırasında şiddet içeren video ve oyunlar sonrasında uykuya dalamaması ve ekrandan yayılan mavi ışıkların melatonin salınımını engellemesi, çocuklarda az uyumanın diğer olası nedenlerindedir.



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Teknolojik cihazlarla fazla zaman harcamaları, düşük kaliteli ve uygunsuz içerikler izlemeleri çocukların bilişsel işlevlerini (dürtü kontrolü, öz düzenleme, zihinsel esneklik, diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını anlama becerisi) olumsuz yönde etkilemektedir.



ÇOCUKLARIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Aşırı teknoloji kullanımı obezite, omurga eğriliği, stres, dikkat bozukluğu, boyun-sırt ağrısı, görme yetisinde azalma vb. rahatsızlıklara neden olabiliyor. Ayrıca teknolojinin problemlili kullanımı ile anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, utangaçlık ve duygusal-sosyal beceri yetersizlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönünde kanıtlar mevcuttur.



NE YAPMALI?

Teknoloji doğru kullanılırsa çocuk gelişimini olumlu etkileyebilir. En önemlisi çocuğun ekran başında uzun zaman geçirmemesi ve ekran karşısında pasif kalmamasıdır. Ekrandakilerle ilgili konuşmak, doğru bilgisayar oyunlarını seçmek, güvenilir siteler kullanmak faydalı olacaktır.



NE YAPMALI?

Akıllı cihaz kullanımı konusunda, başta kendinizin uyacağı ev içi kurallar belirleyin. Bu kuralları yasaklayan, kötüleyen bir yaklaşımla değil, olumlu ve sağlıklı bir yaklaşımla koymaya özen gösterin. Örneğin, bu kurallara neden ihtiyaç duyduğunuzu, aileniz ve ilişkileriniz için neyi hedeflediğinizi açıklayabilirsiniz.



NE YAPMALI?

Evdeki tüm yetişkinlerin kurallar konusunda aynı fikirde olması ve ortak tutum sergilemesi çok önemlidir. Aksi takdirde çocuğa bir biriyle çelişen mesajlar verebilir ve kuralların esnemesine, bir süre sonra ise hiç uygulanmamasına neden olabilirsiniz. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.



NE YAPMALI?

Öncelikle 'teknolojisiz alanlar' belirleyin. Örneğin, hiçbir aile ferдинin yemek masasına cihazını getirmemesi ya da yatak odalarında telefon/tablet kullanmama kuralı ile başlayın.



NE YAPMALI?

Mutlaka çocuğunuzun günlük cihaz kullanımına süre sınırı koyun. Yeřilay'ın çocuklarda teknoloji kullanımı süre tavsiyesi, ortaokul yıllarında hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat, lise çağında ise günde 2 saattir.



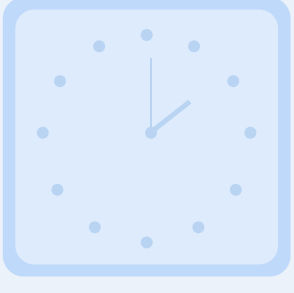
NE YAPMALI?

Çocuğunuz kararlaştırdığınız süreyi çoğunlukla aşıyorsa ve bu konuda irade göstermekte güçlük yaşıyorsa, kullandığı cihazlara ebeveyn kontrol programları yükleyebilir ve süresi dolunca kendiliğinden kapanmasını sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi açıklamayı unutmayın.



NE YAPMALI?

Teknolojinin ailecek geçirilen zamanların veya oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.



NE YAPMALI?

Teknoloji kullanımını ödül ve ceza olarak kullanmayın.



NE YAPMALI?

Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir. Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının düşürebileceğini ona anlatın.



NE YAPMALI?

Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın.



İSTANBUL TİCARET ODASI
MARMARA
ANADOLU
İMAM HATİP
LİSESİ

NE YAPMALI?

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.



NE YAPMALI?

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



NE YAPMALI?

Çocuklara sorumluluk alma becerisi öğretilmelidir. Kendi odasında, ev içinde ve okulda alması gereken sorumlulukları net olmalı ve yerine getirmesi için desteklenmelidir.



NE YAPMALI?

Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler konusunda onları destekleyin.



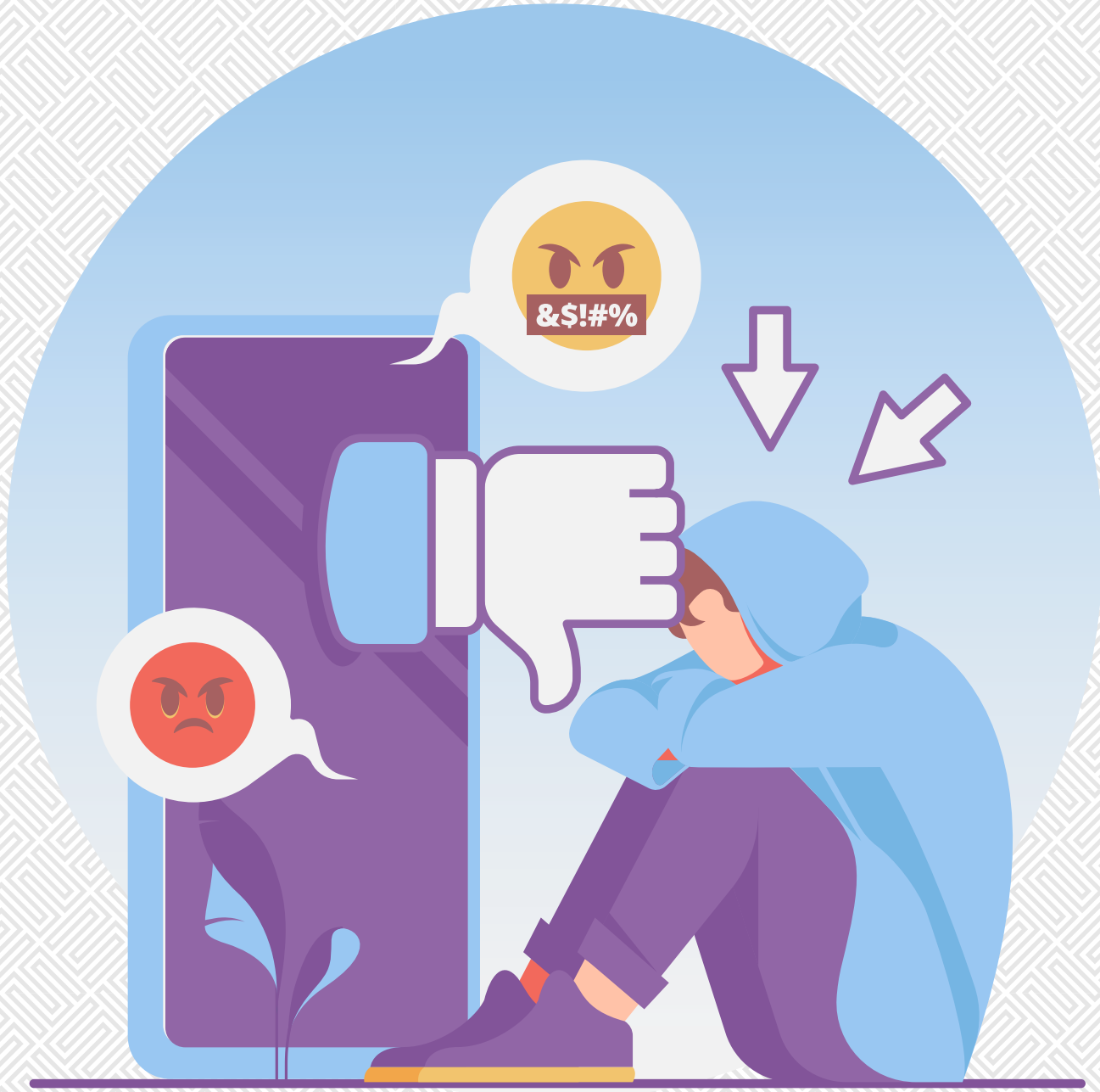
NE YAPMALI?

Çocuklarınıza toplumsal kurallara internet kullanırken de uyulması gerektiğini anlatın. Oyun oynarken hakaret etmemek, kendisine ya da başkasına ait bilgileri ve görselleri internet ortamında paylaşmamak, zorbalık yapmamak gibi.



NE YAPMALI?

Kendisi ile ilgili ya da ailevi özel bilgilerinizi dijital ortamda paylaşmamaları gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike durumunda (siber zorbalık) sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.



NE YAPMALI?

Güvenli İnternet Hizmeti (GİH) hakkında bilgi edinin. Bu hizmet sizi ve ailenizi internetin zararlı içeriklerinden büyük oranda korumak amacıyla geliştirilmiştir. Güvenli İnternet Hizmeti, isteğe bağlı, ücretsiz, şeffaf, kullanımı kolay, interaktif ve tüketici memnuniyetini esas alan bir kamu hizmetidir.

