

YERİNDE VE YETERİNCE TEKNOLOJİ



Sevgili veliler;

Son yıllarda teknoloji hayatımızın en önemli parçası haline geldi. Televizyon, bilgisayar, akıllı cep telefonları ve internet bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken, bir yandan da sosyal hayatımızı daraltıyor.

Hayatımızdan artık teknolojiyi tamamen çıkartmak mümkün değil; ancak bilinçli ve verimli kullanarak teknolojinin olumsuz etkilerini hayatımızdan, özellikle çocuklarımızın hayatından çıkartabiliriz. Bu bültende bilinçli teknoloji kullanımı, internet ve sosyal medyanın oluşturduğu riskler, bağımlılık, çocuğun teknolojinin sağlıklı ve verimli kullanımı konusunda aileye öneriler konusundaki fikirlerimizi bulabilirsiniz.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması

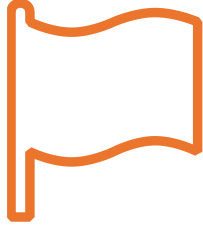


Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



Zamanın büyük çoğunluğunun, fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Ne Demektir?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evde 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



ÇOCUĞUMUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİ NASIL OLMALIDIR?

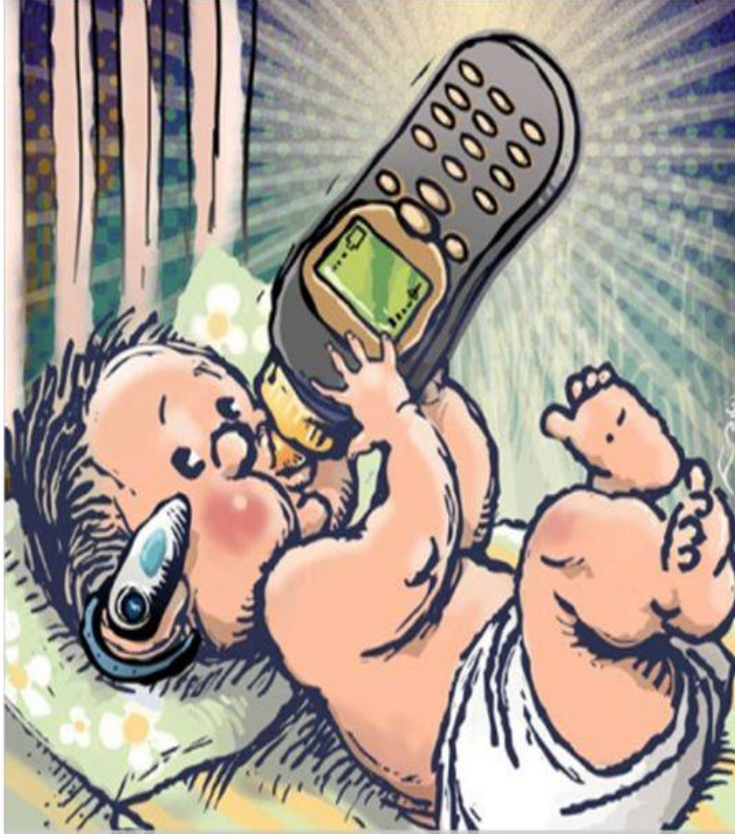
Teknolojideki gelişmeler geçmişte çocukların dışarıda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük kısmını ekran karşısında geçirmelerine yol açmıştır.

Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içerikli oyun oynamalarından, derslerini ihmal etmelerinden, çocukların yalnızlaşmasından ve çocukların bağımlılık geliştirmesinden endişe etmektedir. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedir.



Anne babalar, çocuklarının bilgisayarla ne kadar ve ne türde oyunlar oynamaları gerektiği ile bilgilenmeye ihtiyaç duymaktadır.

Anne babalar, bilgisayar oyunları ve programlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun ve programın türü ve amacını ve çocuklarının ne kadar süre ile bu uygulamayı kullanacağını dikkate almalıdır.

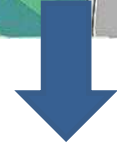
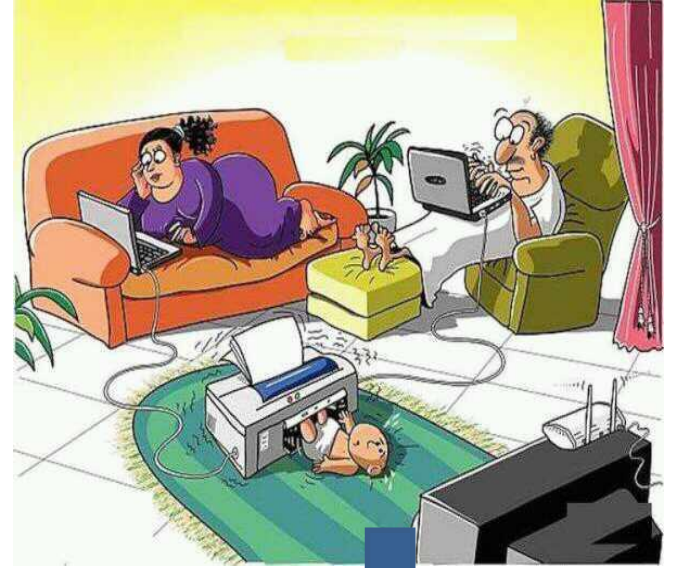


Televizyon, bilgisayar vb.
araçları asla çocuk bakıcısı
gibi kullanılmamalıdır!

BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI KONUSUNDA AİLEYE ÖNERİLER

- Sizin onayınız olmaksızın kendisine ait kişisel bilgilerini kimseye vermemesini belirtin.
- Çocuğunuzla iyi iletişim halinde olun
- İnterneti ortak alanda kullandırın.
- Ona örnek olun
- Yaşına uygun, güvenilir sitelerde gezinmesini sağlayın
- Yabancı kişilerle iletişim kurmamasını ve bunun sebebini öğretin.
- Güvenlik ve filtreleme programları edinin
- Çocuğunuzun sizden izin almadan internet program yüklemesine izin vermeyin.
- Çocuğunuz size sormadan internetten alışveriş yapmamasını, kredi kartı numarasını vermemesini belirtin.

- Çocuk internet kullanıcı adını ve şifresini kesinlikle başkasına vermemelidir.
- Bilgisayar, internet kullanma süresini kısıtlayın.
- İnternet ortamında başkalarını rahatsız edecek davranışlarda bulunmamalarını öğretiniz.
- Şaka yapmak amacıyla dahi arkadaşlarıyla hatta hiç kimseye korkutmak amacıyla tehdit edici bir üslupla iletişim kurmamalarını anlatınız.

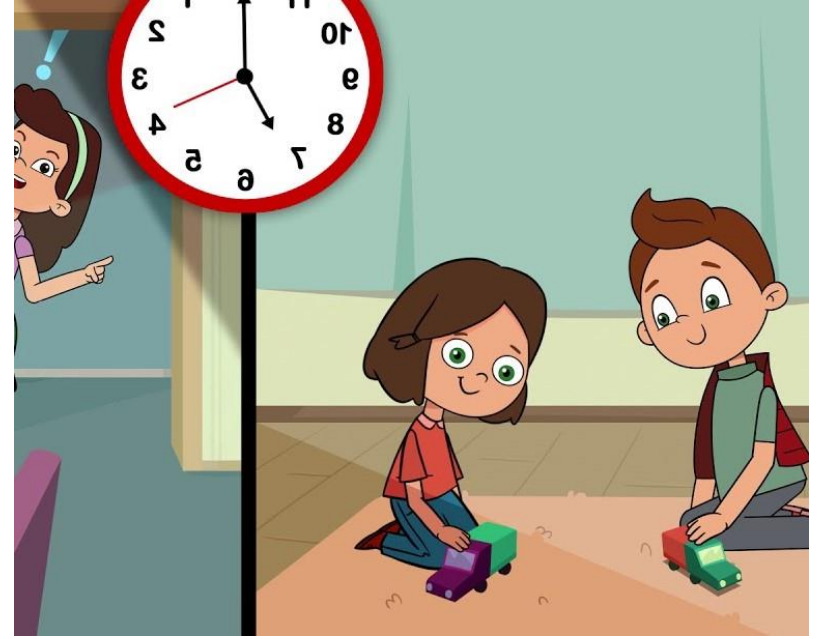


TELEVİZYON İZLERKEN;

- Özellikle ilk çocukluk yıllarında kendinizin ve çocuğunuzun izleyeceği programlar konusunda seçici olun.
- TV izlerken yanında olun ve izledikleri ile ilgi sorular sorun.
- Çocuğunuzun şiddet içeren programlardan uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğa anlatın.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuzla televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleri ile ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzun televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin.

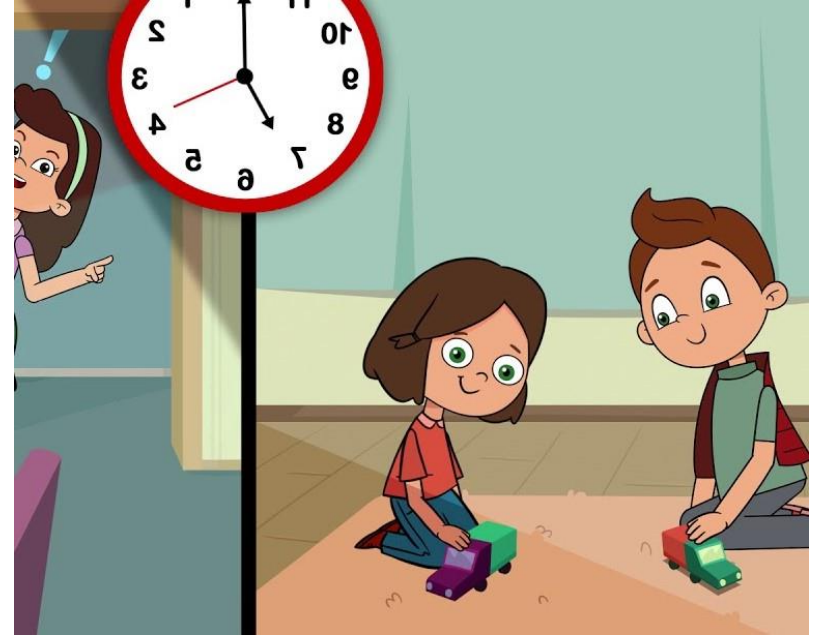
BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

- Çocuğunuzdan bilgisayar, tablet, televizyon olmadan yapabileceğiniz etkinlikleri listelemesini isteyin ve o etkinlikleri yapın.
- Çocuğunuzun dışarıda vakit geçirebileceği ortamlar yaratın.
- Okul ve mahalle arkadaşları ile zaman geçirmesini teşvik edin.
- Okul sonrası yapılan sosyal faaliyetlere (müzik, resim, spor kursları gibi) katılmasını sağlayın.



BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

- Çocuđunuzu yaratıcılığını geliőtirebileceđi, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- Çocuğunuzla beraber yapacağınız açık hava faaliyetleri (bisiklet kullanmak, yürüyüş) ya da günlük hayatla veya okudukları ile ilgili sohbetler teknolojiye karşı iyi bir seçenek olabilir.



Arif Nihat Asya İlkokulu
Okul Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi
Zeynep Kahya Kuru – Tuđba Özkan Yalçın