

SUNUM İÇERİĞİ

- BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NASIL OLMALI?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?
 - Kendimi Nasıl Koruyabilirim?
 - Çocuklarımı Nasıl Koruyabilirim?
- ÇOCUĞUMUN TEKNOLOJİ İLE İLİŐKİSİ NASIL OLMALI?
- İNTERNETİN BİLİNÇSİZ KULLANIMI TEMELDE HANGİ İHTİYAÇLARDAN KAYNAKLANABİLİR?

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NASIL OLMALI?



İnternette yararlanmak herkesin temel hakkıdır.
İnternet, sizi istediğiniz yere götüren uçan halı gibidir.

İnternet, dünyamıza açılan bir özgürlük penceresidir.

O hâlde,

Evinizin dış kapısını ardına kadar açık bırakır mısınız?

Her pencereden başınızı çıkarıp bakar mısınız?

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI NASIL OLMALI?

- **Sorumlu kullanım**

Kullanım ile kimseye zarar vermemek ve genel ahlaki kriterlerin sanal alemde de geçerli olduğunu unutmadan kullanım.

- **Güvenli kullanım**

Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak şekilde kullanım.

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI NASIL OLMALI?

- **Aktif kullanım**

Kullanımı sadece mevcut sanal malzemenin tüketilmesi olarak değerlendirmeyip sanal alemde herkesin yeteneğine ve ilgisine göre bir Őeyler üretmeye çalıőarak kullanım.

- **İşlevsel kullanım:**

Sadece oyun ve sohbet değil günlük hayatı kolaylaőtıracak site ve uygulamaları bilerek ve öğrenerek kullanım.

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI NASIL OLMALI?

- **Faydalı kullanım:**

Sanal alemdeki gerekli gereksiz her Őeyi seąmeden süzmeden kullanmak deęil iŐe yaracak site ve uygulamaları ayıklayarak kullanım.

- **Bilinçli kullanım:**

Sanal alemdeki doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgi ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek ve internette yazan her Şeyi doğru bilgi diye kabul etmeyip gerektiğinde eleştirel de yaklaŐarak düşünce ve davranış geliŐtirerek kullanım.

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI NASIL OLMALI?

- **Çevreci kullanım:**

Çevreye zarar vermeyecek şekilde kullanım.

- **Stratejik kullanım:**

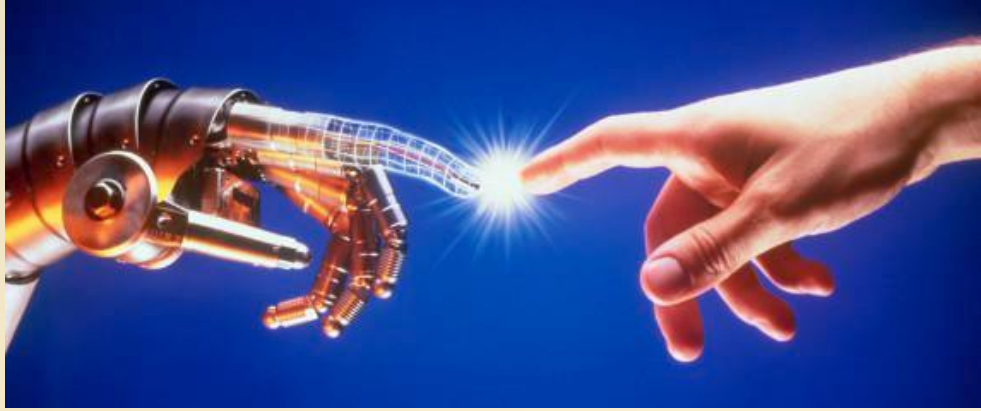
Arama motorlarının çıktılarını kontrol ederek kullanım.

- **Dürüst kullanım:**

Dolaşımında tutulan içeriğin telif haklarına riayet ederek kullanım.



TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI NASIL OLMALI?



- **Sağlıklı kullanım:**

Yanlış duruş veya uzun oturuşlar sebebiyle bedene zarar vermeyecek şekilde kullanım.

- **Bilgili kullanım:**

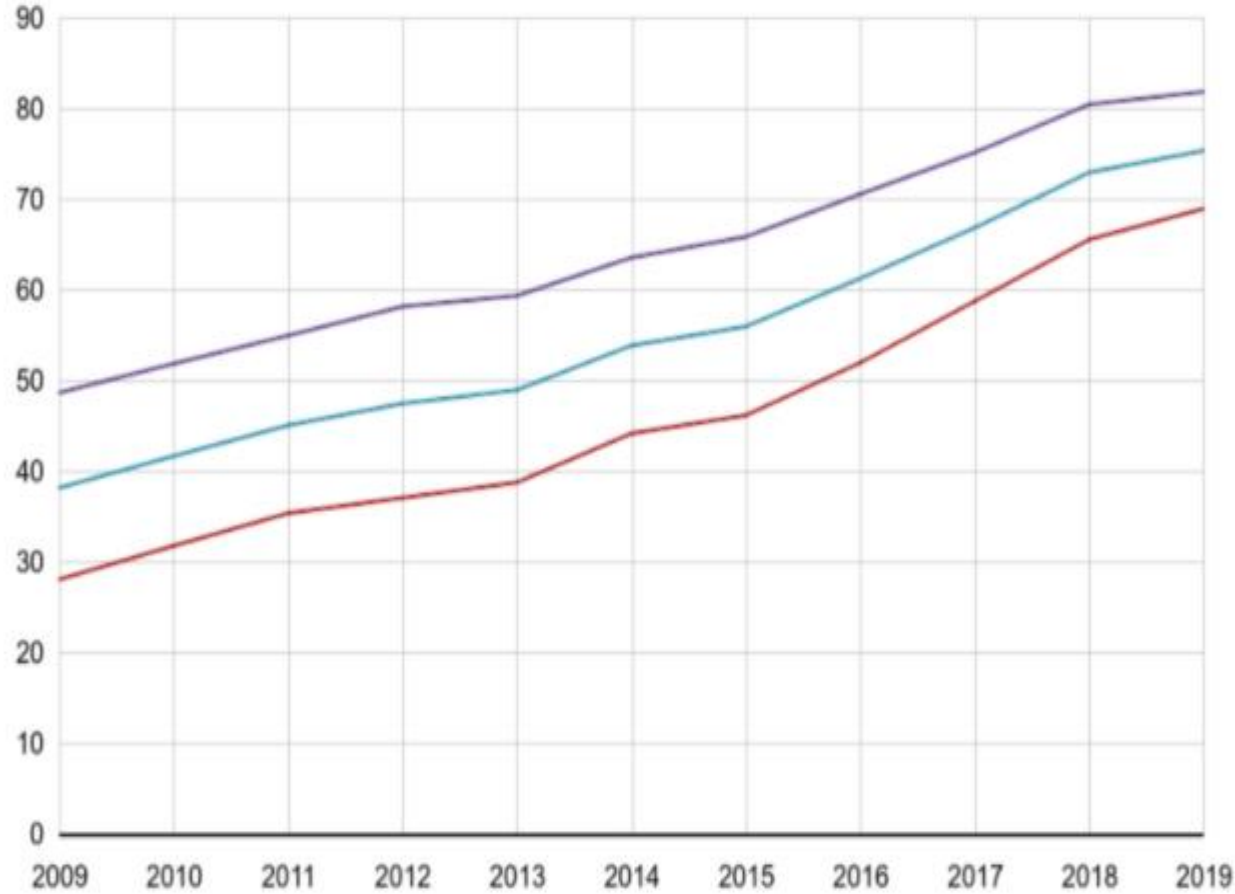
Temel teknoloji bilgisine sahip olarak kullanım.

- **Sınırlı kullanım:**

Günlük süre sınırlarına uyarak kullanım.

Türkiye'de internet kullanımı

— Toplam — Erkek — Kadın



Kaynak: TÜİK

BBC

Digital 2020' raporuna göre dünya ortalamasına bakıldığında kullanıcıların internette geçirdiği günlük süre 6 saat 43 dakika.

Türkiye'de ise internette günde ortalama 7 saat 29 dakika geçiriliyor. 16-64 yaş arası incelendiğinde Türkiye, internette geçirilen süre açısından 42 ülke arasında 12'inci sırada yer alıyor.

2019'da internette 1 dakikada neler yaşıyor?



KAYNAK: Visual Capitalist

Kaynak: Visual Capitalist

İNTERNETİ EN ÇOK HANGİ AMAÇLARLA KULLANIYORUZ?

- Araştırma yapmak
- Sohbet etmek
- Sosyal paylaşım (facebook, twitter vb.) sitelerinde paylaşım yapmak
- İnternet bankacılığını kullanmak
- E-posta almak/göndermek
- Oyun oynamak
- Film izlemek
- Müzik dinlemek
- Alışveriş yapmak

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla iliŐkide kiŐinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sũrememeye baŐlaması hâlidir



Belirtileri neler olabilir?



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

BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



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



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR



**İTERNET VE
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON
VE TABLET**



**OYUN
KONSOLLARI**



**BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON**

KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Hep Oturmak Olmaz!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.



KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Ortak Vakitleri oğaltın

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akőam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.



KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Zaman Sınırlaması Őart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı
baŐından planlayın.



KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Alternatifler Oluşturun

Evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun.

Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfa ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.



KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak

Teknoloji kullanılan zamanları yeniden organize ederek tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Hafta içi düzenli olarak internet oyunu oynayan bir öğrencinin oyun saatlerini haftasonuna kaydırması, uyanır uyanmaz internete giren birinin kahvaltısını yapana kadar beklemesini istemek bu öneriler arasında yer alabilir.



KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Dış durdurucular kullanmak

Zaman d¼zenlemesiyle beraber hedeflenen internet kullanımının bitiŐini hatırlatan alarm gibi bir uyarıcı veya yapılması zorunlu bir iş dış durdurucu olarak kullanılabilir.



KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

Yardıı istemek

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardıı istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.



ÇOCUKLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİM?



ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,
- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme.



ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,



ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunu titizlikle uygulayın.
- Çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirin.



ÇOCUKLARINIZIN SOSYAL AĞLARINA DİKKAT EDİN

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütleyin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.

ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŐKİSİ NASIL OLMALI?

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seğici olun.
- Çocuğunuzu ekranla baŐ başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olun.
- Teknolojinin ailece birlikte geÇirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niğin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karŐılıklı konuŐun.



ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŐKİSİ NASIL OLMALI?

- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekteştirmeye çalıőın.
- Teknoloji dünyasında çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.



ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŐKİSİ NASIL OLMALI?

- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödöl aracı hâline getirmeyin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.



İNTERNETİN BİLİNÇSİZ KULLANIMI TEMELDE HANGİ İHTİYAÇLARDAN KAYNAKLANABİLİR?

- Sevgi ve ilgi ihtiyacı
- Atılğan olamama (Özgüven eksikliği, iletişim becerilerinde sınırlılık vb.)
- Ergenlerdeki uyum problemleri ile başa çıkma stratejisi olarak problemlili internet kullanımı ilerleyebilmektedir. İnternet ve bilgisayar oyunlarının aşırı kullanımının, ödüllendirici bir davranış olarak görülmesi ve oluşan negatif duygularla (korku, huzursuzluk ve hayal kırıklığı) mücadele etmeye yarayan bir strateji olarak kullanılması internete olan yönelmeyi arttırmaktadır.
- Kent yaşamının bir sonucu olarak sosyal bağlarda azalma olmuştur. Sanal iletişim özellikle ergenlerin temel iletişim unsuru haline gelmiştir.

ÇOCUKLAR VE EKRANLAR HANGİ EKTRAN / HANGİ YAŞ İÇİN



TABLET



TV - DVD



VIDEO OYUNLARI



SOSYAL AĞLAR



ÖZERKLİK



GÜNLÜK TOPLAM
SÜRE SINIRI

3 YAŞ
ÖNCESİ



3 - 6 YAŞ
ARASI



20 DAKİKA

AİLE İLE BİRLİKTE

6 - 9 YAŞ
ARASI



AİLE KONTROLLÜ



30 DAKİKA

AİLE İLE BİRLİKTE

9 - 12 YAŞ
ARASI



AİLE KONTROLLÜ



30 DAKİKA

YETİŞKİMLERİN
YAKINLARINDA

12 YAŞ
SONRASI



120 DAKİKA

BAĞIMSIZ



EVET



HAYIR



DENETLENMELİ

EKRANI KAPAT, HAYATIN DÜĞMESİNİ AÇ!

Çocuklarımız 3 yaşına kadar televizyonda sadece renk ve ses uyumunu izlemekteler. Çocuklarda bu dönem televizyon izlemek konuşma yeteneğinin gerilemesine ve çocuğun sosyal gelişiminin olumsuz etkilenmesine sebep olmaktadır. İletişimin olmaması nedeniyle ileri yaşlarda çocukların çevresiyle iletişim kurmasının zorlaştığı görülmektedir. Televizyon seyretmeyen çocuklar ise hayal güçlerini daha rahat geliştirebiliyorlar. Çünkü televizyon bağımlısı çocuklar izledikleri filmlerden, çizgi filmlerden her şeyi hazır olarak alıyorlar ve zihinleri gün geçtikçe tembelleşiyor.

Ne kadar meşgul olursanız olun televizyonu asla bebeğinizi oyalama aracı olarak kullanmayın!!!



EKRANI KAPAT, HAYATIN DÜĞMESİNİ AÇ!

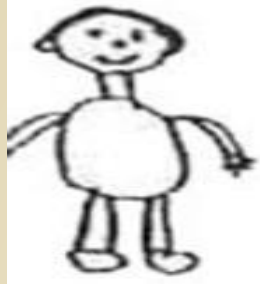


Gelelim 4-7 yaş arasındaki çocukların üzerinde televizyonun etkilerine. Aslında bu etkinin en kritik dönem olduğuna dikkatleri çekmek isterim. Bu dönemde evde fazla zaman geçiren çocuk, tek başına oyun oynuyor. Bu ortamda televizyon çocuk için çok cazip geliyor. Çocuklar bu yaşlarda somut işlem döneminde oldukları ve muhakeme yetenekleri olmadığı için izledikleri görüntülerin gerçek olduğunu düşünmektedirler. Sanırım buna en iyi örnek kendilerini “Pikachu” sanan iki çocuğun (4 yaşında iken Ferhat ve 6 yaşında iken Seda) uçabileceklerini düşünerek kendilerini boşluğa bırakmaları gösterilebilir.

EKRANI KAPAT, HAYATIN DÜĞMESİNİ AÇ!



Televizyonun 7-12 yaş aralığındaki çocuklar üzerinde etkilerinin erişkinlere benzeyen özellikler taşıdığı görülmüştür. Bu yaştaki çocuklar iyiyi ve kötüyü ayırt etmeye başlamış olmalarına rağmen günümüzde etrafınızdaki çocuklara ve ergenlere dikkatli bir gözle baktığınızda ne görüyorsunuz? Konuşma şekillerini, giyim tarzlarını, insanlara bakış açılarını ve arkadaşlıklara dair fikirlerini irdeleyin. Aslında dikkatli baktığınızda televizyon ve sosyal medya karakterleriyle ne kadar çok benzerlikler taşıdığını görmemiz çok da zor olmayacaktır. Bu durum ciddi anlamda çocukları özünden uzaklaştırarak özdeşim kurduğu sanal karakterlere yönlendirmektedir. Televizyon izleme alışkanlıklarının çocukların uyku düzenini de bozduğu bilinmektedir.



Günde 1 saatten az TV seyreden
5-6 yaş çocuklarının resimleri



Günde 3 saatten fazla TV seyreden
5-6 yaş çocuklarının resimleri



HATAY REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK VE PSKOLOJİK DANIŐMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ