

## Velilere Öneriler:

Uzun süre ve kontrolsüz kullandığımızda bir çok olumsuz etkisi olacak olan teknolojiyi kontrollü ve bilinçli bir şekilde kullandığımızda bu olumsuz etkiyi olumluya çevirme şansımız mutlaka vardır. Bu nedenle teknolojiyi dengeli bir biçimde kullanmayı hem kendimiz öğrenmeli ve hem de çocuklarımıza da bunu öğretmeliyiz. Bunun için neler yapabiliriz?

1. Anne-baba olarak çocuklarımıza doğru model olmak için kendi teknoloji kullanımımızı kontrol altına almalıyız.
2. Çocuklarımızın günlük bilgisayar, televizyon, tablet vb. teknoloji aletlerini kullanma sürelerini sınırlandırmalıyız. Aynı zamanda kendimiz de buna uymalıyız.

3. Çocuklarımızın ders aralarında televizyon veya bilgisayar gibi teknoloji aletlerini kullanmalarına izin vermemeliyiz. Çünkü bu durum çocuklarımızın derse tekrardan odaklanmalarını güçleştirir.
4. Çocuklarımızla birlikte olduğumuz zamanları daha verimli geçirmeli, onlarla yaşlarına uygun eğitici oyunlar oynamalı veya birlikte kitap okuyarak daha doğru alışkanlıklar edinmelerini sağlamalıyız.

10. Çocuklarımızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirmeliyiz.

5. Çocuklarımıza internetin doğru bilgiye ulaşmak amacıyla kullanılması gerektiğini anlatmalıyız.
6. Çocuğumuzun bizden izin almadan internet programı yüklemesine izin vermemeliyiz. Yüklemesine izin verdiğimiz programların ise şiddet içerikli olup olmamasına dikkat etmeliyiz.

7. Anne-baba olarak; çocuklarımızı bütün gün televizyon veya tabletle zaman geçirmeleri yerine arkadaşlarıyla bir araya gelmeleri, onlarla birlikte dışarıda oyun oynamaları, onlarla zaman geçirmeleri veya sosyal faaliyetlere (resim, müzik, spor kursları vb.) katılmaları için desteklemeliyiz. Kendi yaşlarıyla sosyalleşmesini sağlamalıyız.

8. Çocuklarımızı yeteneklerini fark edebilecekleri, onları geliştirebilecekleri ve sanatsal faaliyetlerde bulunabilecekleri sitelerle tanıştırebiliriz.
9. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.



ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Bilinçli  
Teknoloji  
Kullanımı  
Broşürü

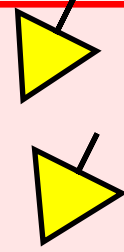
# Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin yaşamımızı kolaylaştırmak amacıyla yerinde ve zamanında kullanılması ve hayatımızın diğer alanlarını (aile ve sosyal ilişkiler, çalışma hayatı, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.



# Çocuğunuzun Teknolojiyle İlişkisi Nasıl Olmalı?

Teknoloji alanındaki gelişmeler; geçmişte çocukların dışarıda arkadaşlarıyla birlikte sokakta geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını maalesef ekran karşısında geçirmelerine neden olmaktadır. Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuğın gelişimini olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilir. Buradaki en önemli nokta çocuğın ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmak ve böylece ekran karşısında uzun süre kalmasını önlemektir. Peki bilinçsiz kullanımın ne gibi olumsuz etkileri olabilir;



## Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Çocuklar Üzerindeki Olumsuz Etkilerine Bakarsak;

- ◆ Şimdiki zamanda çocuk yaşlılarıyla ya da anne-babasıyla birlikte zaman geçirmek yerine televizyon veya bilgisayarı tercih ediyor ve bunun sonucunda da sosyal ortamdaki kopukluk, içe dönüklük, özgüven eksikliği, çevresiyle ve yaşlılarıyla iletişim kurmada güçlük gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor.
- ◆ Eğer çocuk ailedeki iletişim kopukluğu nedeniyle yalnızlık duygusu hissediyor ve devam eden bir içe dönüklük sorunu yaşıyorsa, çocuğın bu davranış sorunu daha da artarak; arkadaş edinmede sıkıntı yaşama, derslerde başarısızlık, oyunlara katılmama, istek, gereksinim ve duyguları ifade edememe, grup etkinliklerine katılmama, yalnız kalma isteği, yaşlılarından ve kalabalık ortamlardan çekinme gibi davranışlar göstermesine neden olabilir.
- ◆ Televizyon programlarında ya da bilgisayar oyunlarında karşılaşılan şiddet sahnelerine sık sık maruz kalan bir çocuk yaşadığı olaylara karşı duyarsız kalabilir.
- ◆ Ekran başında çok fazla zaman geçiren bir çocuk, gerçek dünya ile sanal dünyayı bir süre sonra ayırt etmede zorluk yaşayabiliyor. Bunun sonucunda izlediği televizyon programları veya oynadığı bilgisayar oyunlarından etkilenip gördüklerini gerçek yaşamda uygulamaya çalışabiliyor.

## Genel olarak baktığımızda;

Kişisel ve ailevi sorunlar, akademik başarıda düşüş, zamanı etkili kullanmada başarısızlık, uyku problemleri, sosyal aktivitelerde azalma, internet arkadaşları dışında sosyal hayattan soyutlanma, yanlış yeme alışkanlıkları kazanma vb. sorunlar karşımıza çıkabilmektedir.

