

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

# İÇİNDEKİLER

- Giriş
- Bilinçli Teknoloji kullanımı nedir?
- Kontrolsüz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları
- Çocuğum saatlerce bilgisayarın başında vakit geçiriyor. Bu konuda neler yapabilirim?
- Çocuğum elinden telefonu hiç bırakmıyor. Telefon kullanımı konusunda nasıl sınır koyabilirim?
- Çocuğum internette oyun oynarken tehlikeli içeriklerle karşılaşmasından korkuyorum. Bu konuda neler yapabilirim?
- Çocuğumun televizyon izleme süresi ve izlediği içerikler nasıl olmalı?
- Çocuğunuza rehberlik etmeniz için öneriler

# GİRİŞ

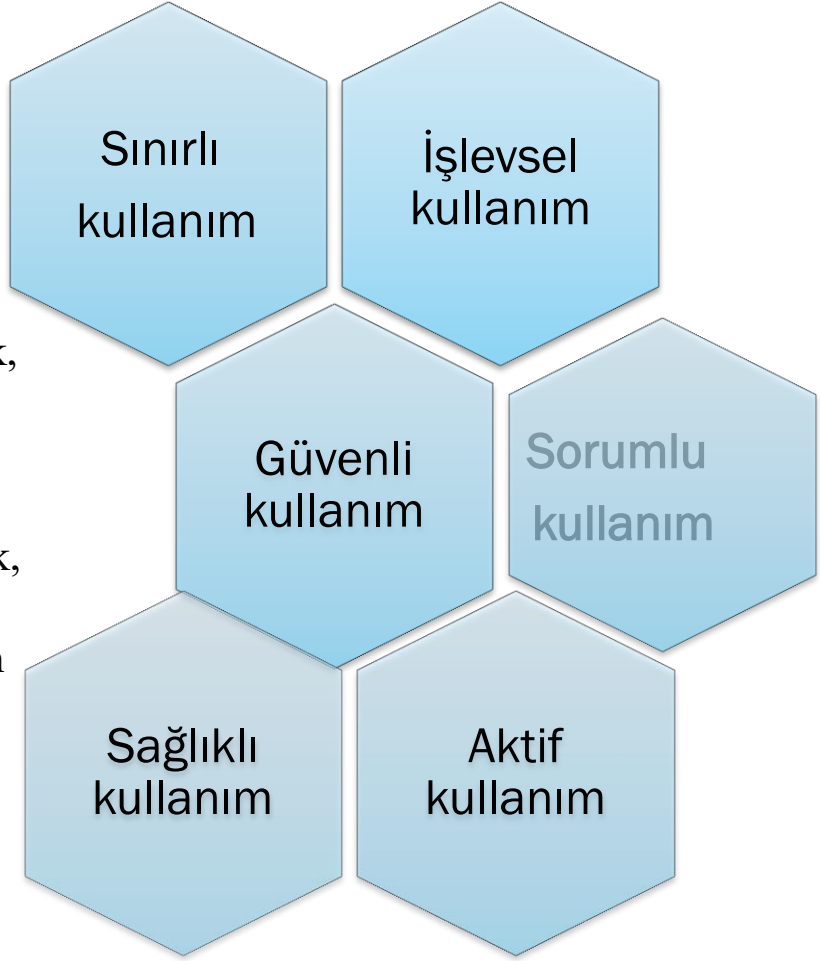
Değerli velilerimiz,

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Doğru kullanıldığında yaşamı kolaylaştıran, gelişime ve öğrenmeye katkı sağlayan teknoloji araçlarını ve İnternet'i bilinçli kullanmalarında çocuklarınıza yol gösterici olmalısınız.



# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Günlük süre sınırını koyarak,  
sadece oyun ve sohbet için değil  
hayatı kolaylaştıracak  
uygulamaları bilerek ve kullanarak,  
başkalarına zarar vermeden,  
mahremiyet ve güvenliği koruyarak,  
üreterek ve yanlış duruş ya da uzun  
oturuşlar nedeniyle bedene zarar  
vermeden kullanmaya çalışmak  
olarak açıklanabilir.



# Kontrolsüz Teknoloji Kullanımının Olumsuz Sonuçları

- Duruş bozuklukları, uyku bozuklukları, görme bozuklukları, boyun ve baş ağrısı, yeme bozuklukları fiziksel gelişiminde ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçlardır.
- Günlük hayattaki sorumluluklarını yerine getirememe, hayatın gerçek unsurlarının bir kenara bırakılması, gerçek ilişkilerin önemsenmemesi, yalnızlaşma, akademik başarısında düşüş yaşanabilecek sosyal ve psikolojik eksenli olumsuz sonuçlardır.



# Çocuğum saatlerce bilgisayarın başında vakit geçiriyor. Bu konuda neler yapabilirim?

Çocuğunuz gerçek hayata dair bir davranış biçimiyle psikolojik, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak yerine uzun süreli bilgisayar kullanımıyla bu ihtiyaçlarını karşılıyor olabilir. Ebeveyn olarak , çocuğunuzun sürekli bilgisayar kullanımıyla hayatındaki hangi boşluğu doldurmaya çalıştığını fark etmeniz gerekir.

Çocuklar, ebeveynlerini ve birlikte yaşadığı insanları rol model alma eğilimindedirler. Bu durumda kendi bilgisayar kullanma sürenizi gözden geçirmeniz gerekmektedir.

Çocuğunuzla birlikte bilgisayar kullanımına dair ortak kurallar koymak, kurallara uymak ve bu konuda esneklik göstermemeye çalışmak da bilgisayar kullanım süresini kontrol altına almakta etkili olabilir.



# Çocuğum elinden telefonu hiç bırakmıyor. Telefon kullanımını konusunda nasıl sınır koyabilirim?

Çocuklarınız, telefonun yaşamın parçası olduğu bir zamanda dünyaya geldi. Dolayısıyla onların hayatlarında telefonun yerinin daha farklı olduğunu anlamak gerekir. Fakat bu kullanım artık günlük hayatını etkiliyorsa, derslerinde başarısızlık, sosyal ilişkilerinde olumsuzluğa neden oluyorsa önlem almak gerekir. Öncelikle çocuğun hangi ihtiyacını karşılamak için uzun süreli telefon kullandığını fark etmeye çalışmak ve çocuğun yanında telefon kullanım sürenize dikkat ederek rol model olmak

gerekmektedir. Ceza vermek, tehditvari konuşmak yerine açık iletişim, ilgili bir yaklaşım ve çocuğunuzla bu konuda birlikte hareket etmeniz etkili olacaktır.



# Çocuğum internette oyun oynarken tehlikeli içeriklerle karşılaşmasından korkuyorum. Bu konuda neler yapabilirim?

Ebeveynlerin oyunlar ve içerikleri hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Anne- babalar, çocukların davranışlarındaki beklenmedik değişimleri fark etmelidirler. Bu değişimler birer uyarıcı olarak algılanabilir. Bunun için ebeveynlerin iyi bir gözlemci olması gerekir. Çocuğun kendisini, etrafındaki koşulları, arkadaşlarıyla paylaştıkları içerikleri gözlemlemeleri önemlidir. Eğer çocuğunuzla herhangi bir yargılama olmadan iletişim kurabilirsiniz çocuğunuz olası tehlikeli durumları sizinle kolayca paylaşabilir. Bunun için çocuğunuzla internet ortamında vakit geçirip oynadığı oyuna eşlik etmenizde yarar vardır. Bu mümkün değilse çocuğunuzun internet oyunlarını, ailenizin ortak kullandığı mekanlarda oynamasını sağlamak da içeriği takip etmeniz için etkili olabilir.





## Çocuğumun televizyon izleme süresi ve izlediğı içerikler nasıl olmalı?

Çocukların televizyon izleme süreleri evde çocuğa bakım verenin çalışma durumu, ailenin eğitim durumu, çocuğun boş vaktine göre şekillenmektedir. Can sıkıntısı, arkadaşsızlık ya da ailenin ilgisizliğı, TV izlemeyi sevme gibi nedenlerle televizyon izlenmektedir. 2 yaşa kadar çocukların olabildiğince uzak durmaları gelişimleri için önemlidir. 2 yaştan sonra ise içerik kontrolü yapılarak televizyon izletilebilir. Kadın programları, şiddet ve cinsellik içeren dizi ve programlardan çocuklar uzak tutulmalıdır. Evde çoğunlukla 'ses olsun' diye açılan programların çocukların işittiğini ve dikkatlerini çektiğini, oyunlarında, konuşmalarında bu içeriklere yer verdiklerini unutmayın. Yaşa göre ekran kullanım süresi belirleyecek olursak; 2-3 yaş günlük en fazla 30 dk, 3-6 yaş günlük en fazla 60 dk, 6-12 yaş günlük en fazla 90 dk, 12-18 yaş günlük en fazla 150 dk yaşlarına uygun içerikler izlenebilir.

# Çocuğunuza Rehberlik Etmeniz İçin Öneriler

- Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanımını hakkında kurallar koyun. Koyduğunuz kurallara birlikte uyun. *Örneğin:* Cep telefonunun kullanılmasının arzu edilmediği zaman ve mekanlar belirlenebilir. Uyuyacağınız ortamda telefonu bulundurmamanız gibi.
- Ceza ve yasaklar yerine çocuğun istenilmeyen davranışı göstermediği zamanları ödüllendirmek daha etkili olacaktır.
- İstenmeyen davranışın yerine yeni bir davranış koyun. Çocuğunuzun teknolojik araçları uzun süre kullanmadığı zamanlarda ilgileneceği bir etkinlik önerin. Resim çizmek, yeni bir yemek tarifi denemek, spor yapmak gibi.



# Çocuğunuza Rehberlik Etmeniz İçin Öneriler

- Cep telefonu, bilgisayar, tablet kullanımını ya da internette oynadığı bir oyunu ödöl olarak gösteren davranışlarda bulunmayın. *Bu işi yaparsan sana telefon alacağım. Şöyle davranırsan oyun oynayabilirsin gibi.*
- Teknoloji kullanımında uzman olmak zorunda değilsiniz fakat çocuğunuzun kullandığı teknolojik araçlara ve uygulamalara aşına olun. Bunlar hakkında bilgi edinin.
- Çocuğunuzun internet erişiminde kullandığı araçları yatak odalarının dışında ortak kullanım alanlarında bulundurun.
- Çocuğunuzun teknoloji ve İnternet'i bilinçli kullanması için bir uzmandan yardım istemekten çekinmeyin.



# Çocuğunuza Rehberlik Etmeniz İçin Öneriler

Çocuğunuzla teknoloji ve İnternet kullanımını hakkında yargılayıcı olmayan bir dille konuşun. Çocuklarınıza verebileceğiniz bazı tavsiyeler:

- Tanıdığın ya da tanımadığın kişi ya da kişilerden hoş olmayan mesajlar, mailler aldığında, kişiyi engellemeli, bana veya öğretmenine söylemelisin.
- Güvenli şifreler oluşturmalı ve bunları kimseyle paylaşmamalısın.
- Sosyal medya hesaplarını gizli tutmalı, gizlilik ayarlarını düzenli olarak kontrol etmelisin.
- İnsanlar çevrim içi olarak farklı davranıyor ya da kendilerini gizliyor olabilir. Bu nedenle tanımadığın kişilerle sanal iletişim kurmamalısın.
- Herhangi bir içeriği indirmeden önce bana haber vermelisin.



# KAYNAKÇA

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel  
Müdürlüğü, Aile Eğitimi Serisi, Güvenli İnternet  
Kullanımı. [www.orgm.meb.gov.tr](http://www.orgm.meb.gov.tr)

Ebeveyn düzeyi için TBM Teknoloji Bağımlılığı,  
Teknoloji Yerinde Yeterince. [www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)

Yay M., (2019), Dijital Ebeveynlik, İstanbul, Yeşilay  
Yayımları.

## Hazırlayan

Esra Saraç  
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen