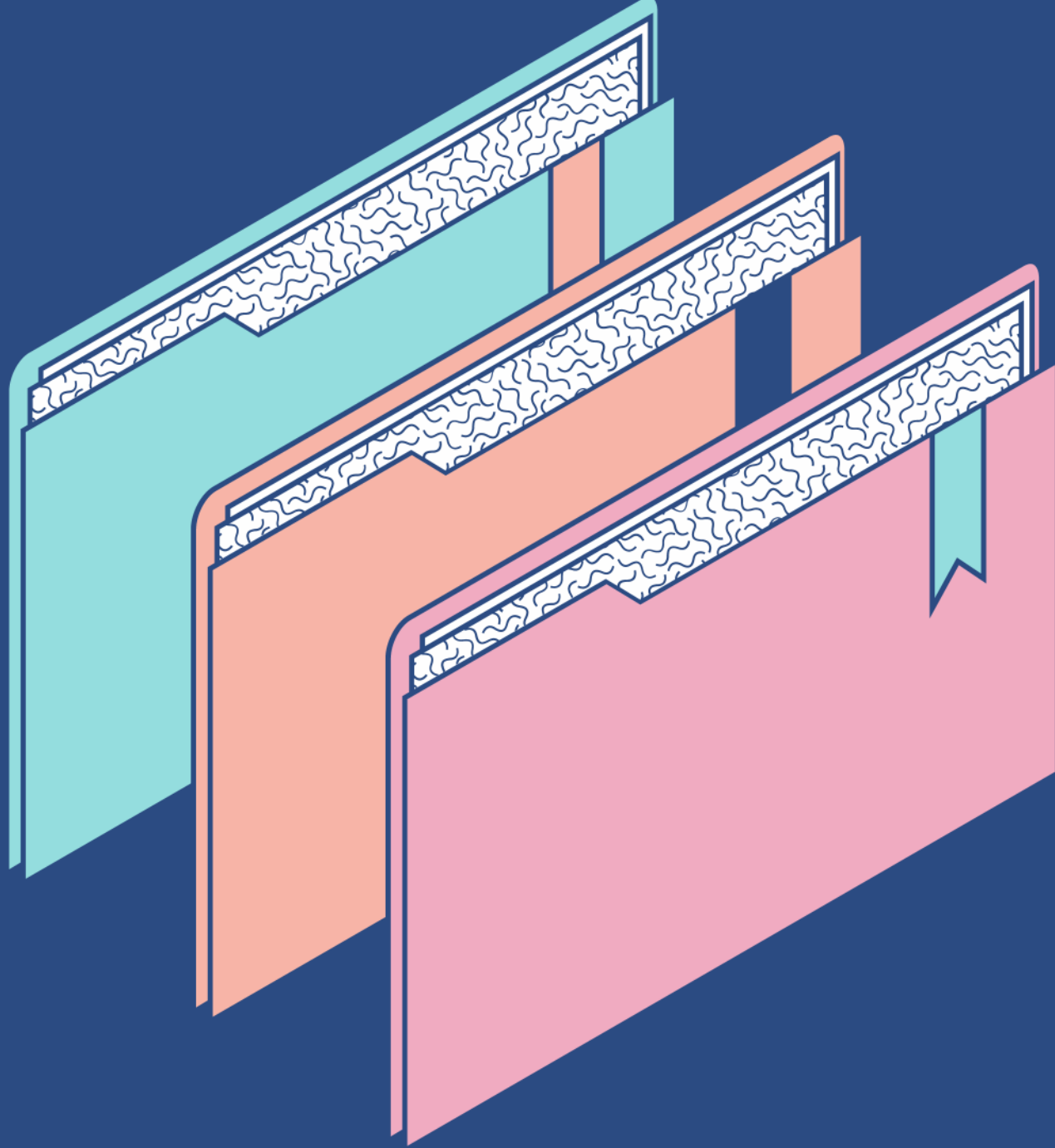


ALİ KUŞÇU İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

EBEVEYN REHBERİ





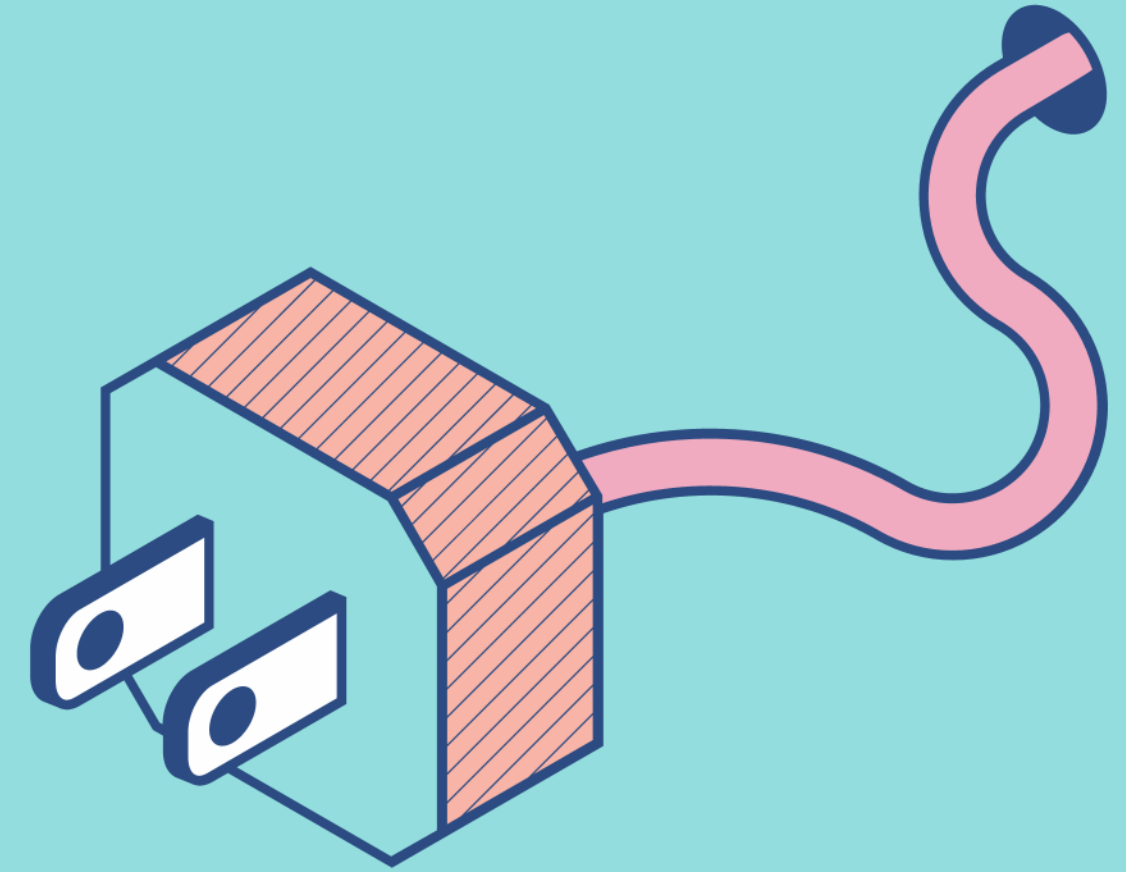
Teknoloji günümüzde her gün, her an ve her ortamda karışımıza çıkan; aktif olarak kullandığımız ve maruz kaldığımız bir kavram.

Günümüz dünyasında teknolojinin yok sayılması elbette ki mümkün değil. Peki çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için teknolojiyi nasıl kullanmalıyız ve çocuklarımızın kullanmalarını nasıl yaplandırmalıyız?

Türkiye'nin dört bir yanında sahada çalışan psikolojik danışmanlar bilinçli teknoloji kullanımını okurlarımız için kaleme aldı.

Güdüleyici, bilgilendirici ve keyifli okumalar dileriz...

Çocukluk döneminin en önemli iki duygusal işlevi olan kaygı ve korkunun bir kaynağı da saldırganlık, şiddet ve acı unsuru yoğun olan televizyon programları ya da sanal oyunlardır. Kimi korkular çocuğun bir filmde ya da görüntüden etkilenmeleri sonucu oluşmaktadır. Ergenlik dönemine gelindiğinde bilgisayar oyunlarına bağımlılık kertesinde bağlanan çocuklar şiddet içerikli oyunlar sayesinde psikolojik travmalara maruz kalmakta, çevresine karşı daha saldırganca tutumlar sergilemeye başlamaktadır. Ergenlik döneminde görülen heyecan arama ve risk almayı seven davranış kalıpları ergen gencin bağımlılıklara düşkünlüğünü arttırmaktadır. Bu dönem sosyal medya bağımlılığı, sanal oyun ve akıllı telefon bağımlılığı açısından çok kritik bir dönemdir. Farklı aktivitelere aynı anda ulaşmak, hızlı akan ekran görüntüleri, ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu pekiştiren faktörlerden biridir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar depresyon ve teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki bir kısır döngüye benzemektedir ve karşılıklı çift yönlü bir etkileşime sahiptir. Şöyle ki depresif birey yalnızlık, sosyal fobi, anksiyete gibi duygularından kurtulmak için sanal dünyadan medet umarken, bağımlılığı sebebiyle dış dünyadan uzaklaşan ve arkadaş ilişkileri sekteye uğrayan kişilerin de depresyona girdiğini görmek mümkündür. Kontrolsüz teknoloji kullanımının zararları bunlarla sınırlı olmayıp yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, kas ve iskelet sistemi problemleri, öfke, panik atak gibi durumları da tetikleyebileceği unutulmamalıdır.





NE TAMAMEN UZAK, NE DE SINIRSIZ

Özellikle akıllı telefon ve tabletleri, bilgisayarları yardımsız kullanarak oyun oynama, video izleme artık çok küçük yaştaki çocuklar için bile uygun hale gelmiştir. Teknolojik cihazların çocuklar tarafından kullanımı çocukların bilişsel ve sosyal gelişimini etkilediği belirtiliyor. Bu cihazların kullanım kolaylığı ve erişilebilir olması maalesef ki çocukların daha fazla teknolojik cihazlarla vakit geçirmesine olanak sağlamaktadır. Her gün; 3-6 yaş arası çocukların 30 dakika, ilköğretim çağına gelmiş çocukların 45 dakika, ortaöğretim öğrencilerinin günde 1 saat, lise çağına gelmiş gençlerin ise 2 saat ekranla, teknolojik araçla vakit geçirmesi en doğru yoldur. Okul döneminde çocuğa teknolojik araçlarla vakit geçirebileceği, ihtiyacını karşılayabileceği uygun bir süre verilmelidir. Bu süreler okul zamanı ya da tatil fark etmeksizin uygulanırsa teknoloji bağımlılığı ebeveynler için bir tehdit olmaktan çıkabilir.

Teknoloji hayatımızın ne kadarında yer alıyor? Hiç bu soruyla yüzleştik mi?

Çocuklarımız yemek yerken, ödev yaparken, oyun onarken özellikle de sosyal medyayı kullanırken teknolojik aletlerin başında azımsanamayacak süre geçiriyorlar. Değişen dünya ile çocukların teknolojik cihaz kullanmaya başlama yaşı giderek düşmekte, yaş arttıkça cihaz kullanım süresi de artmaktadır.



YENİ NESLİN TEKNOLOJİ KULLANIMINA KARŞI TUTUMUMUZ NASIL OLMALI?

- *Öncelikle onların içinde bulunduğu dönemi anlamaya çalışılmalı, hangi oyunları oynuyor, hangi youtuberları takip ediyor, hangi dizileri takipte... Tüm bunlara hakim olmak onunla sohbetin yolunu açabilir. Onun dünyasını yargılamadan, sohbet ederek, onun için sakıncalı bulduğumuz içerikleri bu sohbet sırasında samimi bir dille aktarmamız daha etkili olacaktır.
- *Teknoloji tarafından kuşatılmış bu dünyada teknolojiyi yasaklamak, onlarla ilişkimize ciddi zararlar verecektir. Yasaklar yerine yapıcı ve uygulanabilir kurallar belirleyebiliriz. Okul zamanlarında, hafta içi eğitim öğretim amaçlı internet kullanımı haricinde interneti kısıtlayabilir, hafta sonu vakit geçirme amaçlı internete süreli olmak koşuluyla izin verebiliriz.
- *Mobil ve sabit internette aile ve çocuk profili oluşturarak güvenli internete geçebiliriz.
- Son araştırmalara göre gençlerin %97'si akıllı telefon sahibi. Ve birçoğunun uyumadan önce telefonuna bakıp saatlerce telefonda zaman geçirmesi teknoloji bağımlılığı ve uyku düzensizliği gibi birçok soruna neden olabilmektedir. Ev içi bir kural olarak telefonlar yatak odasında durmamalı alarm dahil olsa telefon yatak odasına girmemeli. Telefon yerine dijital saatler, çalar saatler alarm yerine kullanılabilir. Basit bir kural gibi görünse de çok etkili olduğu zaman içinde fark edilecektir.

ALİ KUŞÇU İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

HEYECAN KILIÇ TAYLAN

NİLGÜN KUMBASAR

ÖZLEM KARLIDAĞ