

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ORTAOKUL VELİ SEMİNERİ

İÇERİK

* Bilinçli Teknoloji kullanımı

* Teknolojiyi Nasıl Kullanıyoruz?

➤ Olumlu Kullanma

➤ Kötüye Kullanma

➤ Bağımlılık Düzeyinde Kullanma

➤ Sosyal medya Bağımlılığı

➤ Oyun Bağımlılığı

➤ Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı

➤ Siber Zorbalık

* Çocuklarımıza Nasıl Rehberlik Edebiliriz?

- * Teknolojik araçları niçin ve nasıl kullandığımız üzerine her zamankinden fazla düşünmemiz, teknolojiyi bilinçli ve özenli kullanmamız gereken bir zamanda yaşıyoruz.
- * Bu da akıllara “**Bilinçli Teknoloji Kullanımı**” kavramını getiriyor.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

- * **Teknolojinin** yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde **kullanılması** ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi olarak tanımlanabilir.

Teknolojiyi Nasıl Kullanıyoruz?

- * **Olumlu Kullanma**
- * **Kötüye Kullanma**
- * **Bağımlılık Düzeyinde Kullanma**

Olumlu Kullanma

- * Çocuklar, ödevleri ve projeleri için bilgi toplamakta; kaynaklara hızlı bir biçimde ulaşmakta; uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedirler.
- * Çocuklar, internet ve teknoloji aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve farklı kültürlerden kişileri tanımaktadırlar.
- * İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler. (ÖRN: Robotik kodlama, STEM Eğitimleri vb.)

Kötüye Kullanma

Çocukların teknoloji ve interneti;

- * denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması,
- * gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- * kullanımın uzun süreli olması,
- * uygunsuz içeriklere maruz kalması,

Bağımlılık Düzeyinde Kullanma

Bağımlılık düzeyinde kullanım,

- * internetin aşırı bir şekilde kullanması
- * bu davranışı kontrol altına alamaması
- * kendi yaşamına zarar vermesi
- * sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olmasıdır.

Bağımlılık Düzeyinde Kullanmada;

- Sosyal Medya Bağımlılığı
 - Oyun Bağımlılığı,
 - Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı
 - Siber Zorbalık
- sorun alanları oluşmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı;

- * Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- * Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- * Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- * Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- * Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- * Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.

Oyun Bağımlılığı;

- ❖ Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- ❖ Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- ❖ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- ❖ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- ❖ Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.

Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı

- ✓ Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
- ✓ İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
- ✓ Özgüvende düşüş olabilir.
- ✓ Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
- ✓ Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık ya da sanal zorbalık, birey veya grup tarafından başka bir bireye ya da gruba, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığı ile tehdit edici, korkutucu, onur kırıcı, iftira dolu, utandırıcı mesaj ve/veya görüntülerin kasıtlı ve düzenli bir şekilde gönderilmesidir.

Nasıl ki çocuklarımıza karşıdan karşıya
geçerken
iki tarafa bakmayı, yüzmeyi, bisiklete binmeyi
öğretiyorsanız,
dijital dünyada güven içinde dolaşmaları için
bilgi iletişim araçlarını ve İnterneti güvenli
şekilde
nasıl kullanabileceklerini de öğrenmeye
ihtiyaçları var.

* Zaman planlaması oluşturun, sınırlandırma koyun.

0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.

6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.

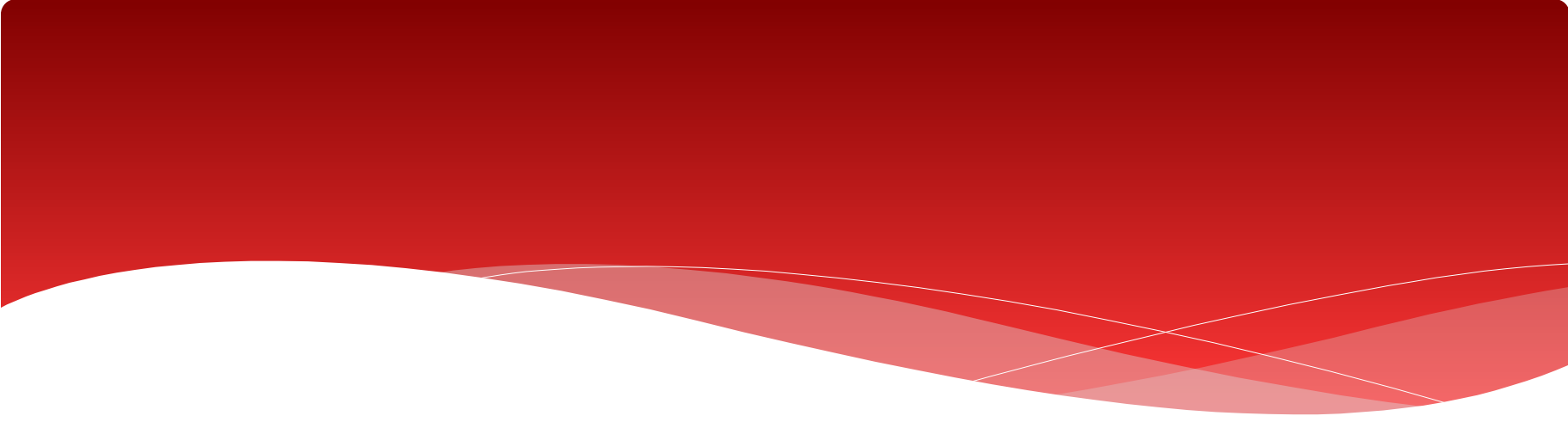
9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.

12 yaş üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

- * Çocuğunuz ile beraber bir internet kuralları listesi hazırlayıp internet kullanım sözleşmesi oluşturabilirsiniz.
- * Sözleşmede mutlaka ailenin görev ve sorumlulukları da yer almalıdır. Sözleşme iki tarafı da kapsamalıdır.

- * İnternet bağlantılı bilgisayarını açık bir alana yerleştirin, bu alan çocuğunuzun yatak odası olmasın.
- * Çocuklarınızın yaş seviyesine uygun ebeveyn kontrolü uygulayın, filtreleme ve İzleme programlarını kullanın.

- * Çocuğunuzun ve arkadaşlarının internet etkinliklerinden haberdar olun. Çocuğunuz ile onun internetteki arkadaşları ve etkinlikleri hakkında konuşun.
- * Çocuğunuzla birlikte internetteki arkadaşlarıyla birlikte oyunlar oynayın. Çocuğunuza internette bir arkadaşını gerçek dünyada tanımadığı durumlarda, bu kişinin güvenli olup olamayacağı konusunu öğretin.

- 
- * Çocuğunuza e-posta, mesajlaşma programları, kayıt formu, kişisel profil veya çevrimiçi yarışmalar yoluyla kişisel bilgilerini (adı, yaşı, okulu, fotoğrafı, adresi vb.) sizin haberiniz ve izniniz olmadan asla girmemesini öğretin.

- * Çevrimiçi ortamlarda kendilerini rahatsız veya tehdit eden herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları konusunda teşvik edici olun.

- * Çocuklarınızın sosyal ağlarda herkese açık profil veya sayfa oluşturmasına izin vermeyin. Oluşturmasına izin verdiyseniz sayfayı takip edin ve onunla irtibatta kalın.
- * Çocukunuz, sizlerin izni ve kontrolü altında olmadığı sürece kendisinin veya aile bireylerinin resimlerini internette yayınlamamalıdır. Bu fotoğrafların nerede ve ne şekilde karşısına çıkacağını bilemeyeceğini bu konuda önlem alması gerektiğini anlatın.

ÇOCUĞUNUZ SİBER ZORBALIK KURBANIYSA;

- * Gelen mesaj ve/veya görüntüleri kayıt etmeli, çıktısını almalı ve saklamalısınız. Zorbalığı ilgili yerlere bildirmelisiniz.
- * Zorbayı engellemelisiniz, misilleme yapmamalı ve cevap vermemelisiniz. Ancak yapılacak en önemli şey, çocuğunuzla neler olup bittiği hakkında konuşmalı, olanlar hakkında ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini anlamaya çalışmalısınız.
- * Çocuğunuza bunun onun hatası olmadığını belirtmeli ve çocuğunuzu çözüm sürecine dâhil etmelisiniz. Çünkü asıl amacınız onun sarsılmış olabilecek özgüvenini güçlendirmek, fiziksel ve/veya duygusal güven duygusu kazanmasına yardımcı olmaktır.

ÇOCUĞUNUZ SİBER ZORBALIK YAPIYORSA;

- * Bazen siber zorbalığa maruz kalan çocuklar ve gençler başkalarına zorbalık yapabilmektedir. Zorbalık yapan sizin çocuğunuzsa, ondan buna bir son vermesini isteyin, ancak aşırı tepki vermeyin. Çocuğunuzla konuşun ve olayın tüm ayrıntılarını ve nedenlerini öğrenin. Yapmış olduğu olumsuz davranışın sorumluluğunu almasını sağlayın. Sorumluluklarını yerine getirmesi noktasında yanında olduğunuzu hissettirin.

- * Çocuğunuzun hangi dijital oyunu oynadığını ve o oyunda nelerle karşılaşabileceğini araştırın. Fiziksel ya da psikolojik şiddet ve argo gibi çocuk gelişimini kötü etkileyen unsurlar olup olmadığını kontrol edin.
- * Çocuğunuzun fazla oyun oynamasından şikayetçiyseniz biraz da kendinize bakın. Ona, “**Çok oyun oynuyorsun!**” derken siz saatlerce telefonla ilgileniyorsanız hiçbir anlamı olmayacaktır.
- * Eğer, çocuğunuzu oyunlardan uzaklaştıramıyorsanız belli sürelerde oynamasını sağlamaya çalışın.
- * Bütün bu öneriler işe yaramıyorsa, yapabileceğiniz en iyi şey; uzman yardımını almaktır.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ

* **KAYNAKÇA:**

<https://www.mentalup.net/blog/oyun-bagimliligi>