

Nasıl ki çocuklarımıza karşıdan karşıya geçerkeniki 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.

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK

Sınır koymak; İletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.

Tutarlı olmak ise; Kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir.

Güvenli Sosyal Medya Kullanımı İçin Ailelere Öneriler

- Çocuklarla açık bir diyalog sürdürülmelidir.
- Çocuklar, iyi de olsa, kötü de olsa, yaşadıkları çevrim içi deneyimleri saklamadan, çekinmeden paylaşmaya teşvik edilmelidirler.
- Sosyal medya delillerini gizlice gözetleyip takip etmek yerine çocuklarla iş birliği yapılmalıdır.

Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;

1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin. Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuzla etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

2. Çocuğunuzun bilgilendirin. Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzun bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir.

Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

3. Çocuğunuzun farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.

Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuzla evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.

4. Birlikte vakit geçirin. Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekranlı Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz.

Televizyonlarımızı kapatabilir, telefonlarımızı, diz üstü bilgisayarlarımızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarımızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarımızı artırabilirsiniz.



PERŞEMBE ŞEHİT CEYHUN ARSLANTÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



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

Olumlu Kullanma

•İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa özendirir. Gördüklerinden etkilenen çocuklar, kendileride yaratıcı bir şeyler yapmak istemektedirler.(Örn: Robotik Kodlama, STEM Eğitimleri, dil eğitimivb.)



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 , kötüye kullandığını gösterir.



Oyun Bağımlılığı;

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsa,
- Aile yada arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri daha çok önemsenmeye başladıysa,
- Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamaya başladıysa,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma, yemek düzeninin bozulması sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığında sözedilebilir.

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.), mutsuzluk, duygularını paylaşmama belirtileri görülme oranı artmaktadır.
- Özgüvende düşüş olabilir.
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.

Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Arkadaş sayısını artırma isteği görülebilir.
- Güvenlik ve gizlilik ayarlarını yapılandıramadığı için istismara maruz kalabilir.
- Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar artabilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir.
- Yaşına göre uygunsuz görüntü, içeriklere ve einsel istismara maruz kalabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle olumsuz davranışlar görülebilir.

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

- 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.