



ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

İBRAHİM DOĞANER İLKOKULU

**Hazırlayan: PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK BİRİMİ**

- Teknoloji kullanımının önemi..
- Neden bilinçli teknoloji kullanımı?
- Ebeveynler olarak neler yapılabilir?

Mart 2022



ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Değerli veliler;

Eskiden çocuklar sokaklarda arkadaşlarıyla deneyimleyerek, keşfederek öğrenirlerdi. Bu öğrenme süreçleri; dokunarak, görerek ve yakın temas kurarak aktif iletişim sağlanan süreçlerdi. Şimdilerde ise çocuklar bu gibi önemli süreçleri ya imkansızlıklar ya da çevresel faktörler sebebiyle deneyimleyememektedirler. Günümüzde sadece çocuklar için değil aynı zamanda aileleri için de keşfetme, öğrenme, iletişim kurma alanı; teknolojik aletlerin sağladığı mecralar olmuştur.

Teknoloji, insanlığın doğaya üstünlük kurma amacına hizmet eder. Teknolojik ürünler de yaşamda karşılaşılan sorunlara çözüm bulmak üzere üretilmişlerdir. Teknolojinin bir diğer amacı ise insanların yaşam kalitesini artırıp hayatlarındaki konfor alanını genişletmektir. Teknolojinin faydalarını sıralamaya devam etmek mümkündür ama dikkat edilmesi

gereken asıl nokta, çocukluk dönemindeki teknoloji kullanımında “bilinçli kullanıcı” olma yolunda çocuğu doğru yönlendirmektir.

Çocuklar, teknoloji kullanımını yakın çevrelerinden öğrenmektedirler. Bu öğrenme yaşanırken onlar için sınırlar çok önemlidir. Evde annenin, babanın ya da bakımıyla ilgilenen kişinin işi varsa bunu rahat yapmanın en pratik yolu çocuğun eline bir tablet, telefon vermek ya da izlemesi için ona televizyon açmaktır. Teknolojik aletler ile bilinçsizce zaman geçiren ya da televizyon karşısında saatlerce kalan çocuklar için bu durum, birçok olumsuz sonuç doğurabilmektedir. Bunlardan bazıları; çocukların iletişim kurma becerilerinin tek yönlü olması, bir yetişkine bağlanması gerekirken bir makineye bağlanması, yemek yeme eylemini gerçekleştirememesi, olayların farkında olmaması, dış dünyaya kendini kapatması vb. Bu süreçte çocuğa sınırlamalarda bulunmak, kural koymak ve yapılması gerekeni doğru bir şekilde anlatmak çok önemlidir. Ancak bu sınırlamalar ve doğru anlatımlar ile bilinçli teknoloji kullanımını ortaya çıkarabilir.



Peki, Neden Bilinçli Teknoloji Kullanımı?

Çocukların doğduğu günden itibaren yaşadıkları her deneyim, gelişimlerine katkı sağlamakta ve aynı zamanda onları hayata hazırlamaktadır. Çocukların sosyal bir varlık olarak sağlıklı büyümeleri, kendine güvenen, üretken bireyler olmaları ve özgürce kendilerini gerçekleştirebilmeleri konusunda hayatlarındaki tüm sorumlu kişilerin eğitim, öğrenme, deneyimleme ve tüm iletişim olanaklarını güvenli bir biçimde onlara sunması gerekmektedir. Güvenli ve kontrollü bir şekilde teknoloji kullanımını çocuklarımıza öğretmediğimiz zaman onların fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda olumsuz etkilendiği görülmektedir. Ortaya çıkabilecek olumsuzluklardan bazıları şunlardır:

- Zamanının büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçiren çocuklar, sosyal ilişkilerinde önemli sorunlar yaşamaktadırlar. İnternette fazla zaman geçiren çocuğun giderek

yalnızlaştığı ve yüz yüze iletişim kurmakta güçlük yaşadığı görülmektedir.

- Bilgisayar oyunları ve internet, çocuğun arkadaşlarının yerini alarak sosyal izolasyona neden olmaktadır.
- İnternet kullanım süresi arttıkça çocuklarda yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerinin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı gözlemlenmektedir.



- Yaygın internet kullanan ve zamanının çoğunu bilgisayar oyunları ile geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği görülmektedir. Aynı zamanda bu durumda olan çocukların özgüvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarını gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir.
- Yeme ve uyku bozuklukları
- Kas ve iskelet sistemi hastalıkları (Kullanım hatalarına ve pozisyona bağlı kronik ağrılar, bel ağrıları vb)

- Fiziksel aktiviteleri yaparken kısıtlanma
- Gözlerde kuruma ve yorulma
- Baş ağrısı
- Kişisel hijyende bozulma

Tüm bunlar, “teknoloji bağımlısı” diye tanımladığımız kişilerde görülebilmektedir ve bazı bireylerde sorunun çözümlenebilmesi için uzman desteğine ihtiyaç duyulabilmektedir.

Neler Yapılmalı?

Teknoloji kullanımının bağımlılık boyutuna gelmemesi için siz değerli velilerimiz okul ile işbirliği içerisinde olmalı, çocuklarımız teknolojik aletleri kullandığı sırada aşağıdaki doğru tutum ve davranışları uygulama noktasında azami derecede dikkatli olmalısınız.

- Yanında olma ve ona katılma
- Güvenlik yazılımı kullanma
- Kişisel bilgilerin önemini ve korunmasını anlatma
- Yönlendirme ve denetleme
- Süre sınırı getirme
- Kararlı olma
- Anlaşma yapma
- Dijital dünyada saygılı olmayı vurgulama
- Tehlikelere karşı duyarlı olma
- Kimlerle görüştüğünü ve neler yaptığını anlatmasını sağlama
- İnternet kullanımı için kurallar koyma
- Kontrol etmekten çok, yönlendirici olma



- İnternetin yasal ve etik kullanımı hakkında açıklamalar yapma
 - Yer ve konum bildirimini tehlikelerini açıklama gibi konularda çocuklarınız ile sohbetler etmeli ve onları bu konularda bilinçlendirmelisiniz.
- Bu bilinçlendirme çalışmaları sayesinde çocuklar, ergenlik veya yetişkinlik dönemine geçtiklerinde de teknolojiyi doğru kullanan bireyler olacaklardır.

