

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

DR.SAFA HALAÇ ÖZEL EĞİTİM OKULU
REHBERLİK SERVİSİ

Sunum İçeriđi

- Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- İnternetin Getirdiği Fırsat ve Faydalar
- İnternetin Riskleri
- Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları
- Siber Zorbalık
- Güvenli İnternet
- Tekno-fke Nöbeti
- Teknoloji Bağımlılığı
- Çocuklarımızı Korumak için neriler

TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN...



**Teknoloji hem yararlı bir hizmetçi
hem de tehlikeli bir ustadır.**

Christian Louise Lange



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evlerde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi *bilinçli teknoloji kullanımı* olarak tanımlanabilir fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıya kalıyoruz.

İNTERNETİN GETİRDİĞİ FIRSAT VE FAYDALAR

- Güncel haber ve bilgi sağlama
- Görüş ve bilgi paylaşma
- Zaman ve mekandan bağımsız iletişim sağlama
- Ekonomik ve hızlı haberleşmeye olanak sağlama
- Görsel ve işitsel öğelerle iletişim kalitesini artırma



İnternet, haberleşmeden bilgi paylaşımına, habercilikten medyaya, tanıtım ve reklamdan seyahat ve tatile, kamu hizmetlerinden bankacılık ve ticarete, eğlenceden sosyal ilişkiler ve kültürler arası etkileşime, çevre ve sağlıktan eğitime ve günlük yaşamı ilgilendiren pek çok alanda olumlu getiriler ve yenilikleri hayatımıza getirmiştir.

İnternet birçok bilgiye rahatlıkla ulaşabilme, insanları duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilme ve dijital platformda oluşturduğu sosyal arkadaşlıklar ile iletişim kurma olanağı sağlamıştır.



İNTERNETİN RİSKLERİ

- Çocuklar fikren hazır olmadıkları bazı içeriklere maruz kalabilirler.
- İnternet ortamında denetimsiz bırakılan çocukların, aşırı şiddet içeren resim, görüntü, video vb. içeriklere erişme ihtimalleri oldukça yüksektir.



- Çocukların internet ortamında oynadıkları sohbet etme imkanı sunan oyunlar veya sosyal paylaşım siteleri, yanlış arkadaşlıklar geliştirilmesine, kötü niyetli kişiler tarafından kandırılma, dolandırılma, aileleri ile ilgili özel bilgilerin sızdırılması, istismar, taciz edilme, kaçırılma gibi telafisi güç durumlara sebep olabilir.
- Çocuklar ya da gençler ebeveynlerinin kredi kartları ile haber vermeden alışveriş yapabilirler. Bu durum çok ciddi boyutlara ulaşabilir.



- Kumar ve birtakım finansal suçlara karışabilirler.
- İndirilen oyun programlarında virüs, casus yazılım gibi zararlı yazılımlar bilgisayara bulaşabilir. Bu yazılımlar bilgisayara ve kullanıcılara zarar verebilir.
- Asosyal bir kişilik gelişimine neden olabilmektedirler.



- ❖ Fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişim alanlarında ciddi problemlerin görülmesine neden olabilmektedirler.
- Siber zorbalığa maruz kalabilir ya da siber zorbalık yapabilirler.



Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları

FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- ❖ Gözlerde yanma,
- ❖ Beden duruşunda bozukluk
- ❖ Halsizlik
- ❖ Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ❖ Elde uyuşukluk





SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ZARARLAR

- ❖ Akademik başarıda düşüş
- ❖ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ❖ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ❖ Uyku bozuklukları
- ❖ Aktivitelerde azalma
- ❖ İnternet arkadaşları dışında izolasyon

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.



- Siber zorbalıkla baş edebilmenin en etkili yolu gerçekleşmeden önlemektir. Çocuklarını siber zorbalıktan korumak ve/veya çocuklarının siber zorba olmamalarını sağlamak konusunda ailelere büyük sorumluluk düşmektedir.



NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Siber zorbalığa maruz kalmanın bariz bir şekilde belli olan bir belirtisi yoktur. Ancak, çocuğunuzun **davranışlarındaki değişimlere** dikkat etmelisiniz.
- İnternet ya da akıllı telefon kullandıktan sonra gergin oluyor mu?
- Çevrim içi etkinlikleri ve cep telefonu kullanımı hakkında konuşmaya isteksiz mi?
- Siz yanına geldiğinizde mesajları saklıyor mu?
- Mesaj atmaya, oyun oynamaya ya da sosyal medya kullanımına çok fazla ya da çok az mı zaman ayırıyor?

- Mesajlaştıktan ya da çevrim içi olduktan sonra içine kapanık, sarsılmış, şaşkın ve üzgün görünüyor mu?
- Okula gitmekten ve/veya arkadaşlarıyla görüşmekten kaçınıyor mu?
- Önceden keyif aldığı sosyal ortamlardan kaçınıyor mu?
- Uyumakta zorluk çekiyor mu?
- Öz güveni azaldı mı?
- Şüphelendiğiniz bir durum oluştuğunda **çocuğunuzla sakin ve destekleyici şekilde konuşmalı ve okul rehber öğretmeninden yardım almalısınız.**

Çocuklarımızla konuşurken anne baba olarak onlara şu tavsiyelerde bulunabilirsiniz..

- Gizlilik ayarlarını kullandığından emin ol ve gizlilik ayarlarını düzenli olarak güncelle.
- Başkalarına karşı saygılı ol. Çevrim içiyken söylediklerine ve gönderdiğin resimlere dikkat et.
- Başkalarına ait bilgileri ve görüntüleri onların izni olmadan paylaşma ve etiketleme.
- Şifreni/parolanı gizli tut. Kimseyle paylaşma ve düzenli olarak değiştir.
- Gönderdiklerin kolaylıkla ve hızlı şekilde yayılabilir ve sonsuza kadar çevrim içi kalır. Göndermeden önce düşün.

- Cep telefonu numaranı ve web sitesi adresini sadece güvendiğin arkadaşlarına ver.
- Resim ve video indirirken ve yüklerken dikkatli ol. Çevrim içi bir kere paylaşılan resmi geri alamazsın.
- Çevrim içi listene sadece tanıdığın, güvendiğin insanları ekle. Yabancılarla konuşurken özel bilgilerini ve konumunu gizli tut, paylaşma.

- Rencide edici ve seni rahatsız eden mesajlara misilleme yapma ya da karşılık verme.
- Rencide edici maillerin, mesajların, ekran görüntülerinin kopyasını her zaman sakla, bizimle veya öğretmen(ler) inle paylaş.
- Bizimle konuşamıyorsan güvendiğin, tanıdığımız yetişkinlerle konuş.

Güvenli İnternet ve Filtre Hizmetleri

- Çocuğunuzun internette şiddete, pornografiye veya benzer olumsuz uyarılara maruz kalmaması için, öncelikle Güvenli internet Hizmetlerini kullanmalı ve bu sayede çocuğunuzun kendine uygun yaş aralığındaki sitelere girdiğinden emin olmalısınız.
- Ailenizi ve çocuklarınızı internetin istemediğiniz içeriklerinden koruyabileceğiniz, aile profili ve çocuk profili gibi seçenekler sunan filtreleme hizmetlerini internet sağlayıcınız ile iletişime geçerek kullanabilirsiniz.



TEKNO-ÖFKE NÖBETİ

Çocuklarının veya gençlerinin, telefon, tablet veya oyun konsolunu kapatmalarını istediğimizde oluşan sinir krizleridir.



Tekno-fke krizleri ile nasıl baş etmeliyiz?

- Çocuk ya da ergen dijital cihazları kullanmadan önce sınırlar belirleyin.
- Ekran ile etkileşimi bırakmaya bilişsel olarak hazırlamak önemlidir.
- Ekran ile etkileşimi sonlandırdığında yapması gereken sorumluklara geçmeden önce çekici bir geçiş etkinliği etkili olabilir.
- Okul öncesi dönem çocuklarında zamana değil de miktara odaklanmak daha doğru olabilir.
- Ekran zamanı sonlandıktan sonra çocuğunuzla konuşun.

Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



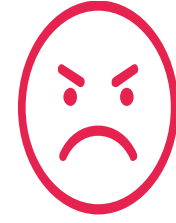
Belirtileri neler olabilir?



Teknoloji başında harcanan
vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel
bir sorun oluřturmasına rađmen
teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk,
uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin
ortaya çıkması

Belirtileri neler olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

Kimler risk altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar



Kimler risk altında?

- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

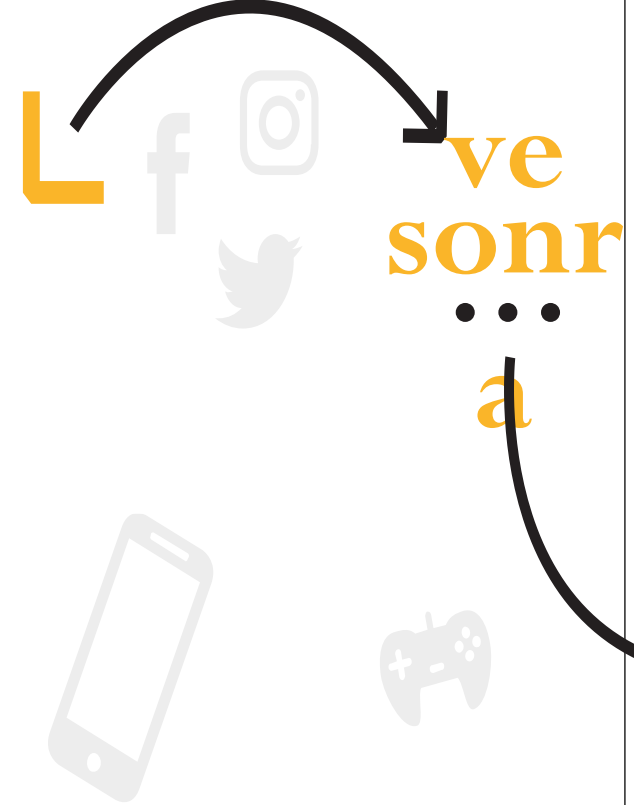


Süreç Nasıl Başlar?

Önce
can
sıkıntısıyla
başlar

Can sıkıntısını
giderecek
daha aktif, daha verimli
ve faydalı
uğraşlar bulamamakla
ve
sonunda teknolojik
aygıtlarla
baş başa geçirilen
zamanla
devam eder.

ve
sonr
...
a



ilk adım

merakla
atılır

2. adım

sosyal
kullanım

4. adım

bağımlı kullanım

3. adım

eğlenmek yada
problemlerden
kaçmak için
kullanmak



Teknolojik bağımlılıklar



İNTERNETVE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VETABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VETELEVİZYON

Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekte,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.



Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?



- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**

Kurtulmak için öneriler

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.



Teknoloji Bağımlısı olmamak için...

Hep oturmakla olmaz, hareket edin.

Severek yapabileceğiniz alternatifler oluşturun.

Yeni hobiler edinin.

Aileniz ile geçirdiğiniz ortak vakitleri çoğaltın.

Mutlaka zaman sınırlaması koyun.

Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.

Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.

Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.
Gerektiğinde yardım isteyin.





Çocuklarımızı
Nasıl Koruyabiliriz?

Çocuklarımızı nasıl gerçek hayatta ki tüm bu tehlikelerden korumak için çaba harcıyor ve kurallar koyuyorsak interneti de bilinçli, güvenli ve etkin bir şekilde kullanmayı öğrenerek ve çocuklara bunu öğreterek, sanal dünyanın risklerini azaltabiliriz.



- Anne ve babaların internet ve bilgisayar teknolojileri konusunda bilgi sahibi olmaları, eğer bu konuda yeterince bilgi sahibi değillerse kendilerini geliştirmeleri, en azından çocuklarını doğru yönlendirecek ve denetleme yapabilecek seviyede internet kullanımını öğrenmeleri gerekmektedir.
- Çocuklara gerçek hayatta nasıl kurallar konuluyorsa, sanal ortam için de kurallar koymak gerekmektedir.



- Aileler, çocukları internetteki tehlikelerden korumak için bilgisayarlarında güncel antivirüs, filtre ve güvenlik duvarı programları uygulamaları kullanmalıdırlar.
- Aileler çocuklarını, çevrimiçi ortamda kendilerini rahatsız ya da tehdit altında hissettiren bir şey ya da bir kişi olduğunda kendilerine iletmeleri için teşvik etmelidirler.



İlkokul Dönemi Çocukları için Öneriler;

- Arkadaş edinme, ilişkilerini sürdürme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları gerçekleştirmesi için onu destekleyin.
- Çocuklar özellikle bu dönemde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidirler. Ders çalışma süresi, uyku saati, oyun oynama süresi, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda sınırları bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.
- Odasını toplaması, ödevlerini bitirmesi gibi konularda sorumluluk almasını sağlayın.
- Telefon, bilgisayar, tablet gibi cihazların çocukların odasında olmamasına dikkat edin.
- Çocuklarla internette zaman geçirmeye çalışın. Birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmesini isteyebilirsiniz.

- İnternetin boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın.
- Ailesi, arkadaşları ile internet dışında bir hayatın var olduğunu ona hissettirin.
- İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınızla konuşun.
- Ders çalışırken, yemek yerken, uyumaya çalışırken dijital araçlardan uzak durması gerektiğini anlatın.
- İnternet ve telefonu uzun süre kullandığında verebileceği zararları anlayabileceği şekilde ona anlatın. Görsellerden yararlanabilirsiniz.

- Kişisel ve ailevi bilgilerin internet ortamında paylaşılmaması gerektiğini anlatın.
- Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek alacağını unutmayın. Bu nedenle teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Doğru davranışları en çok sizin göstermeniz bu konuda etkili olacaktır.



Ortaokul Dönemi İçin Öneriler;

- Ergenliğin başladığı bu dönemde çocuklar arkadaşları ve dış dünyayla daha fazla zaman geçirmek isterler.
- Çocukların bu dönemde talepleri artabildiği için her şeyin bir sınırı olması gerektiğini onlara öğretin. Oynamanın, yemenin, gezmenin ,teknolojinin bir sınırı olmalıdır.
- İnternetin bilinçsiz kullanımı dikkat süresini azaltabilir ve okul başarısını düşürebilir. Bu nedenle teknolojik aletler kontrollü kullanılmalıdır.
- Yapabileceği beceriler ve hobiler konusunda onları destekleyin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça
- güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

- Kendisi ve ailesi ile ilgili özel bilgilerin paylaşılmaması gerektiğini anlatın.
- Karşılaştıkları herhangi bir tehlike siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.
- Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin.
- İnternette ve gençler arasında popüler olan video oyunlar hakkında bilgi sahibi olun ve bunlar hakkında çocuğunuzla konuşun.
- Çocuklarınıza teknoloji kullanımı hakkında olumlu model olun.

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil 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 dk.

6-9 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
40-50 dk.

9-12 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
60-70 dk.

12+ yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
120 dk.



SIFIR TEKNOLOJİ DEĞİL
SINIRSIZ TEKNOLOJİ DEĞİL.
YETERİNCE TEKNOLOJİ



TEŐEKKÜR EDERİZ ☺



DR.SAFA HALAÇ ÖZEL EĞİTİM OKULU
REHBERLİK SERVİŐİ