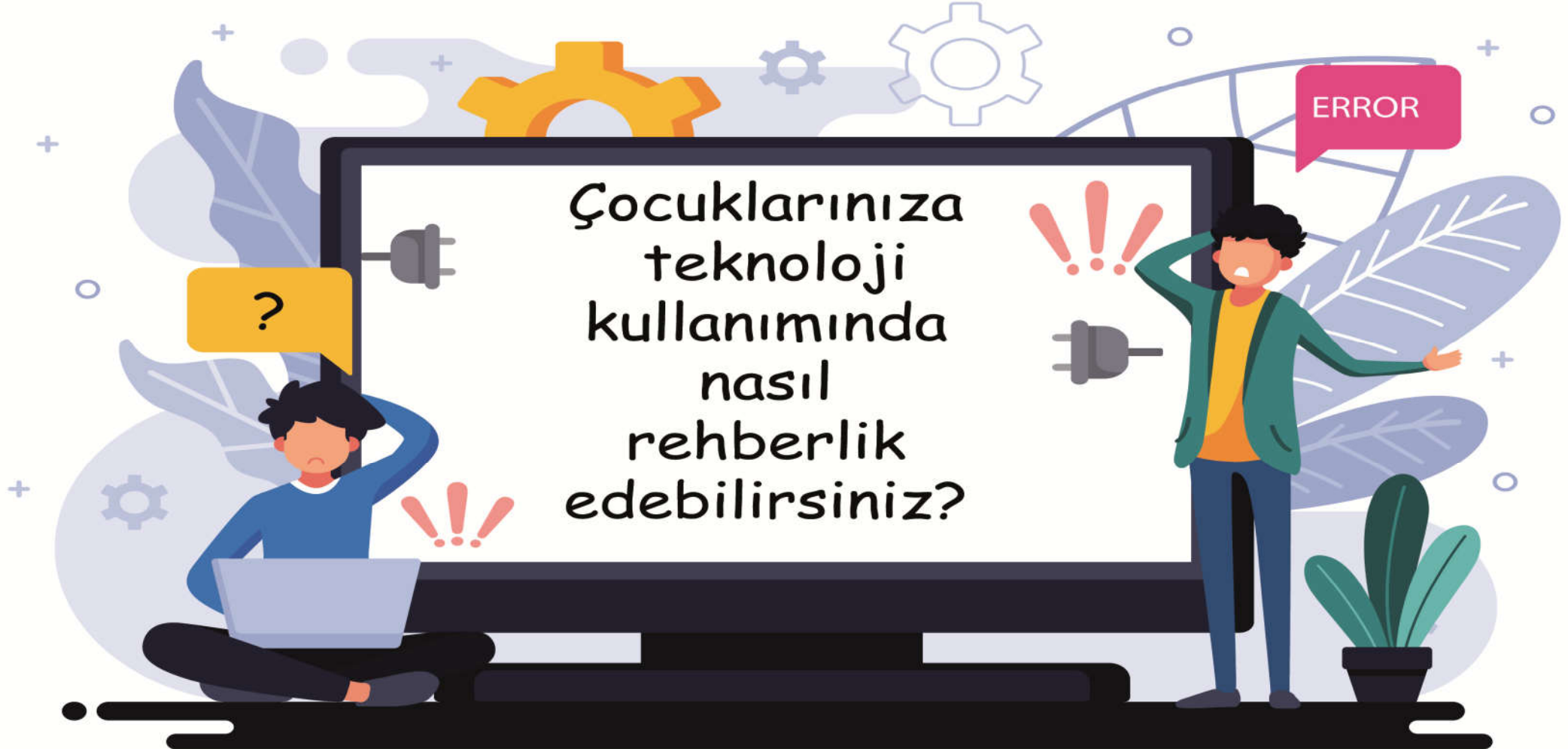


Bilinçli Teknoloji Kullanımı Veli Sunumu



**Prof. Abdullah Türkoğlu Ortaokulu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi**

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?



Günümüzde neredeyse 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.

Bu tanımdan yola çıkarak teknolojinin yararları üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıya kalıyoruz.



Dijital Ebeveynlik Nedir, Neden Gereklidir?



Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hakim, dijital ortamdaki risklerin ve olanakların farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı konusunda çocuklarına rol model olan, sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması gerektiğini çocuklarına aşılaman, teknolojik gelişmelere açık anne ve babalardır.



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

- ❖ Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği takdirde internet üzerinden yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimlerine katkı sağlayıp pek çok bilgi edinebilirler. (Yurt içi ve dışında anlık gelişme ve haberler erişim, Bir çok bilimsel bilgiyi görsellerle anlatan , yabancı dil eğitimi veren vb. birçok videoya ulaşabilirler)
- ❖ İnternet ve teknoloji, yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.
- ❖ İnternet gençlerin özgür biçimde kendilerini ifade edebilecekleri ve kendi kimliklerini oluşturmalarına fırsat veren ortamlar sunar.



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

- ❖ Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla iletişim kurulabilmekte ve paylaşımda bulunma imkanı bulunmaktadır. (Örneğin bir öğrenci bu sayede bir kitabın yazarına aklına takılan bir soruyu sorabilmektedir.)
- ❖ İnternet sesli ve görüntülü olarak dñnyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkanı sunar.(Bu sayede dñnyanın bir ucundaki başka bir sınıfla iletişim kurup, ortak ders alma veya tartişma yapma şansı olur)



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler



- Nasıl ki normal koşullarda bir ebeveynin çocuğuyla birlikte değilken, onun evin dışında kiminle olduğunu bilmesi gerekiyorsa; dijital aletlerin başında da kontrolsüz bir şekilde başıboş bırakılması çok sayıda riske karşı onları korumasız bırakmak demektir.
- İnternet ortamında karşılaşılabilecekleri riskleri şu şekilde sıralamak mümkündür;



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler



- ❖ *Düşünce ve gelişim olarak hazır olmadıkları bazı içeriklere maruz kalabilirler. (şiddet, alkol, madde kullanımı, cinsel içerikli vb)*
- ❖ *İnternet ortamında denetimsiz bırakılan çocukların;*
 - *Abartılı şiddet içeren resim, görüntü, video vb. içeriklere erişme ihtimalleri oldukça yüksek olmakta,*
 - *Ergenlik döneminde sağlık ve cinsellikle ilgili yalan yanlış bilgiler edinilmekte,*
 - *Korkutmaya yönelik, dini anlamda gerçekliği olmayan içeriklerle endişe yaratılmakta.*



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler



- ❖ 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.
- ❖ Irkçı/nefret söylemi bazı aktivitelere katılım sağlayabilirler; kumar ve birtakım finansal suçlara karışabilirler.

Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler

- ❖ İndirilen oyun programlarında virüs, casus yazılım gibi zararlı yazılımlar bilgisayara bulaşabilir. Bu yazılımlar bilgisayara ve kullanıcılara zarar verebilir.
- ❖ 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 Nelerdir?

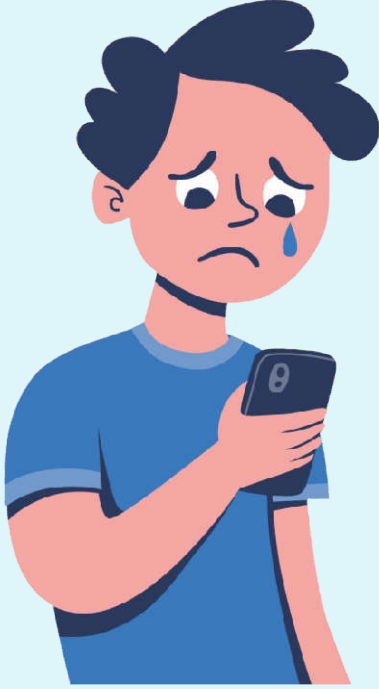
FİZİKSEL ALANDA;

- ❖ Gözlerde yanma,
- ❖ Beden duruşunda bozukluk
- ❖ Halsizlik
- ❖ Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ❖ Elde uyuşukluk
- ❖ Hareketsiz geçirilen süreye bağlı olarak kilo alımları
- ❖ Uyku sorunları





❖ **SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ZARARLAR;**



- ❖ Akademik başarıda düşüş
- ❖ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ❖ Sosyal uyum zorlukları
- ❖ Aktivitelerde azalma
- ❖ İnternet arkadaşları dışında izolasyon
- ❖ Hareket gerektiren bir işe başlamada zorluk

Teknoloji Bağımlılığı nedir? Çeşitleri Nelerdir?



Bağımlılık; bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı; diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı

- ❖ Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekte,
- ❖ 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 ihtiyaç oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.



Oyun Bağımlılığı

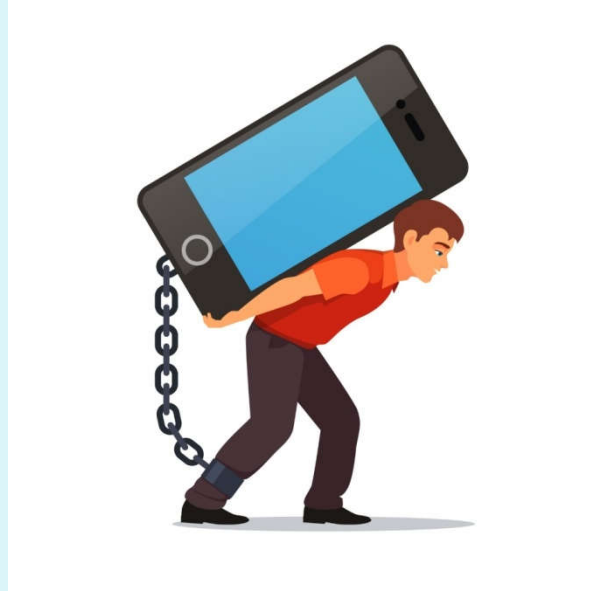


- ❖ Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- ❖ Biz oyunu değil de oyun bizi kontrol eder hale geldiyse,
- ❖ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- ❖ Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarıda düşüş ve devamsızlık sorunları artıyorsa,
- ❖ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar sıkça yaşıyorsa,
 - ❖ Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- ❖ Yemek yemek, su içmek gibi temel ihtiyaçlar oyun başından kalkmamak için yerine getirilmiyor ya da oyun başında gerçekleştirilmek isteniyorsa,
- ❖ Uyku alışkanlıkları gelişimimizi ve/veya günlük düzenimizi etkileyecek şekilde değiştiyse oyun bağımlılığından söz edilebilir.

Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı;



İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması,
Cep telefonu ya da tableten uzak kalındığında kendini huzursuz hissetme,
Zihinsel, fiziksel ve sosyal-duygusal gelişimi olumsuz etkilediğini kabullenmeme şeklinde düşünülebilir.



Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

Teknolojinin zararları arasında aşırı kullanıma bağlı olmayan gizli tehditler de vardır;

- ❖ **Siber Zorbalık;** bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.
- ❖ **İstismar;** Sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.

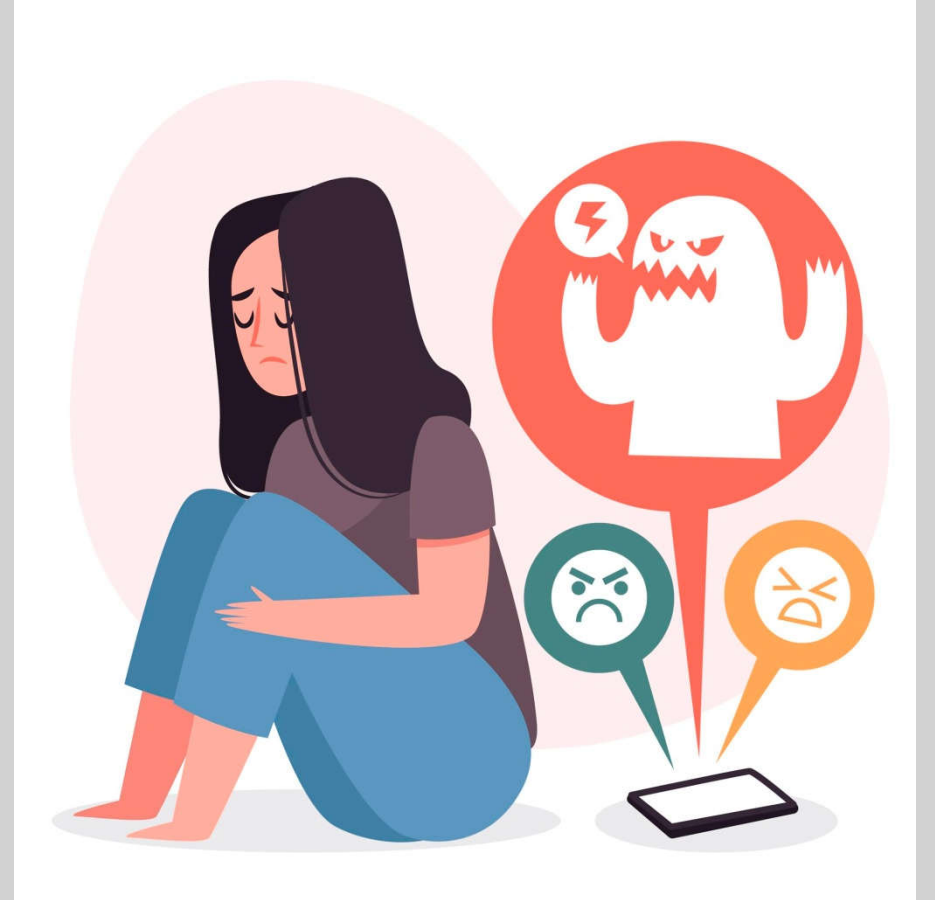


Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

Güvenlik Sorunları;

Sanal Güvenlik, en kaba anlatımıyla internet ortamındaki tehlikelere karşı korunmaktır.

Bu tehlikeler, virüsler, sakıncalı site ve içerikler ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir. Bu tehlikelerin hepsi sanal ortamda karşımıza çıkabilir.



Siber Zorbalığın Önüne Geçebilmek İçin;

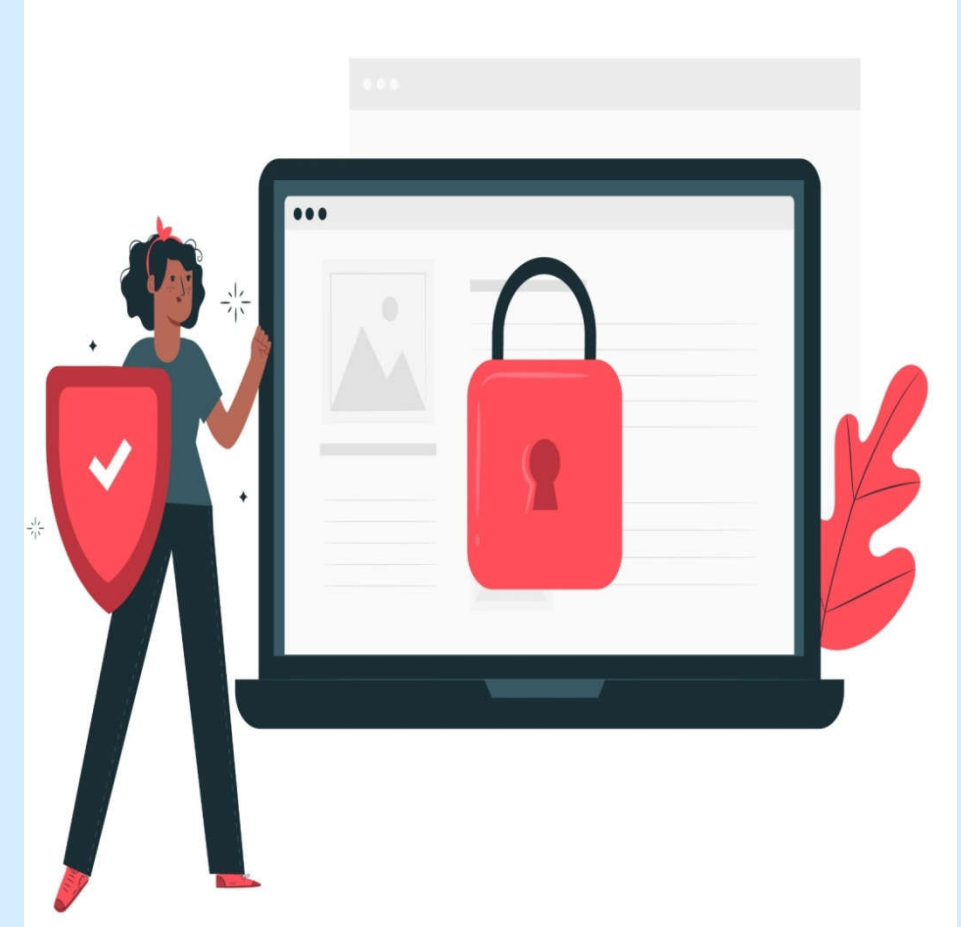


- ❖ Çocuğunuza siber zorbalığın ne olduğunu ve karşılaştığında mutlaka yardım istemesi gerektiğini, saklayarak çözüm üretmiş olmayacağını, gerekirse adli önlemlere başvurulabileceğini anlatın
- ❖ Çocuğunuzla, sadece size ait olan zamanlar planlamaya çalışın.
- ❖ Çocuğunuzun empati, şefkat, merhamet gibi kavramları öğrenmesini sağlayacak davranışlarda bulunun.
- ❖ İnternetin doğru ve güvenli kullanım yöntemlerini çocuğunuza öğretin ve bu konuda doğru model olun.
- ❖ Çocuğunuzun şiddet içerikli, yaşının ötesinde program ve filmler izlemelerine müsaade etmeyin.



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?

- ❖Çocuklarınız kadar internet ve dijital aletler hakkında bilgi sahibi olmaya çalışın.
- ❖İnternet ortamında her zaman insanların kendilerini tanıttıklarından farklı olabileceği unutulmamalı, bu konuda çocuğunuz bilinçlendirilmelidir.
- ❖Çocuğunuzla birlikte makul kuralların olduğu bir liste hazırlayabilirsiniz.
- ❖Çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyi dikkate alınarak, uygun süre sınırlamaları koymayı ve kullanımı sınırlandırmayı unutmayın. (Tamamen yasaklamak sağlıklı bir yöntem olmadığı gibi daha cazip hale getirebilir. Bunun yerine faydalı kullanım yollarını göstermek, kullanım saatlerini sınırlamak, zararsız sitelere ilgilerini çekmek gerekir.)



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?

- ❖ Çocuğunuzun fotoğraflarını internet sitesinde veya haber grubunda paylaşmamaya dikkat edin.
- ❖ Çocuğunuza yapmaması gereken, onun için uygun olmadığını düşündüğünüz şeyleri sebepleri ile açıklayın.
- ❖ Aile dışından birinin kontrolünüz olmadan bilgisayarını kullanmasına ve internette gezinmesine izin vermeyin.



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?



- Ailenizi ve çocuklarınızı internetin istemediğiniz içeriklerinden koruyabileceğiniz, aile profili ve çocuk profili gibi seçenekler sunan filtreleme hizmetlerini internet sağlayıcınız ile iletişime geçerek kullanabilirsiniz.
- Telefon ve tabletlerde süre ve içerik sınırlaması ayarlarını kullanarak çocuğumuzun ne kadar süre internette kalacağını ya da hangi yaş düzeyindeki uygulamaları kullanmasına izin vereceğinizi seçebilirsiniz.

Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?

- Kaliteli olduğunu düşündüğünüz, içeriğine güvendiğiniz kanallara abone olunarak beğendiğinizde, çocuğunuzun karşısına bu beğenilen videoların çıkma olasılığı artacaktır.
- Kendi hesabınızla youtube'a girerek kitaplık kısmından çocuğunuzun izlemiş olduğu geçmiş videolarını kontrol edilip, bunlar hakkında konuşulabilir.



Çocuklarla Kurulacak Sağlıklı İlişkide Ebeveynler;



- ❑ *Teknoloji kullanımında onlara model olun.*
- ❑ *İnternet kullanımı konusunda tüm aile bireyleri için geçerli sınırlar(örneğin; yemek sırasında telefon kullanmamak gibi)-süreler oluşturup siz de uymaya dikkat edin.*
- ❑ *Çocuğunuzla birlikte vakit geçireceğiniz aktiviteler düzenleyin.*
- ❑ *Erken yaşlardan itibaren yapabilecekleri sorumluluklar verin.*
- ❑ *Birlikte kitap okuyun.*
- ❑ *İnternet site ve uygulamaları birlikte keşfedin bu sayede internetin nasıl kullanılması gerektiği konusunda model olabilirsiniz.*
- ❑ *Spor ve sanat faaliyetleri ile meşgul olmasını sağlayın.*

Çocuklarla Kurulacak Sağlıklı İlişkide Ebeveynler;

- ❑ *Amacı olmayan çocuk ya da ergenin savrulması, kararsızlık ve isteksizlik yaşaması ihtimali daha fazladır. Onların beceri ve kişiliklerine uygun hedefler belirlemelerine yardımcı olun.*
- ❑ *Sonuçtan bağımsız olarak çocuğunuzun gösterdiği çabayı ödüllendirin.*
- ❑ *Çocuğunuzun gerçek yaşamdaki ve internet ortamındaki arkadaşlarını tanımaya çalışın.*





- Sorgun Rehberlik ve Araştırma Merkezi paylaşımı,
- Dijital Ebeveynlik-Mahmut YAY, Yeşilay Yayınları (2017) kitabı
- Doç. Dr. Yavuz SAMUR'un paylaşımlarından yararlanılarak oluşturulmuştur.