

01



PROF. DR. AZİZ SANCAR
ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Ergenlerde Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Okul Psikolojik Danışmanı

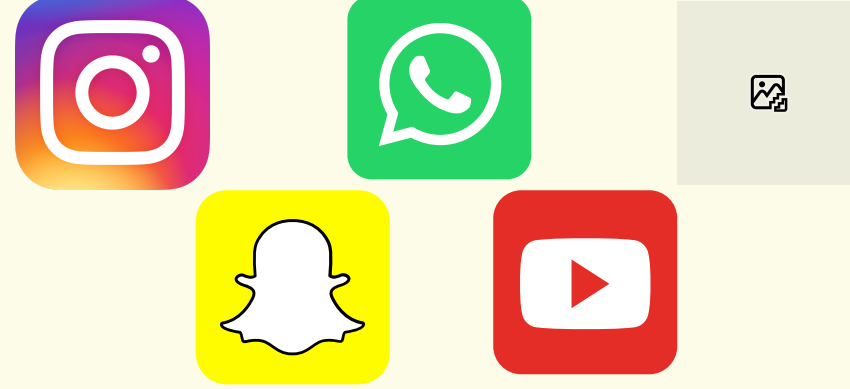
Muzaffer BAYRAM



Teknoloji Kullanımı

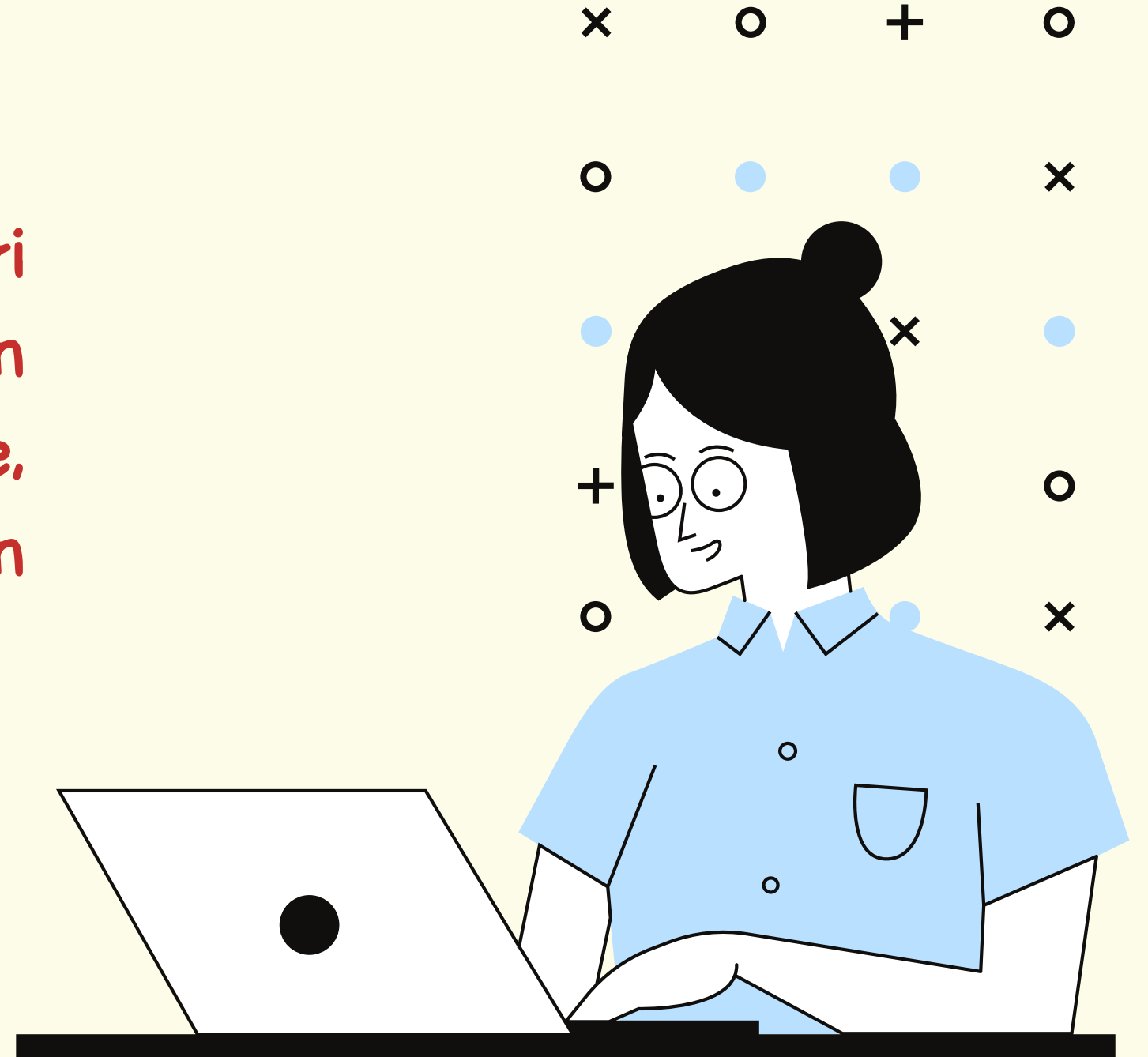
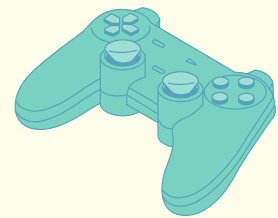


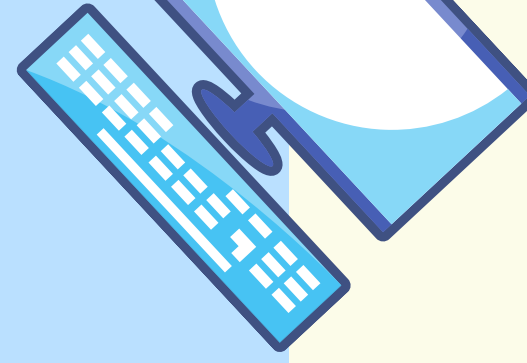
Sosyal Medya



Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından biri olan bilgisayar ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün bilgilenme, işlem yürütme, haberleşme, eğitim ve eğlence fonksiyonlarıyla hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.

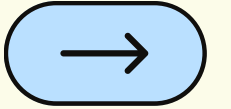
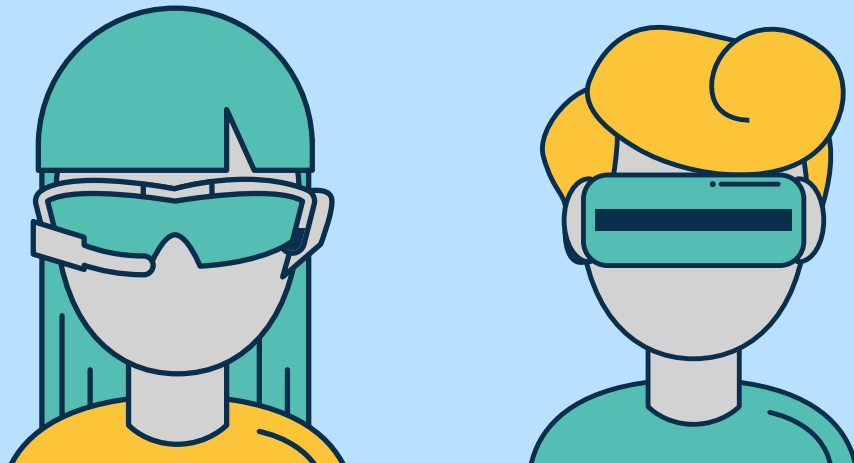
İnternet / Oyun





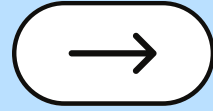
Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Olumlu Etkisi

- Görsel tercih ihtiyacına cevap verir.
- Seçim yapmaya imkan tanır.
- Düzenleme yapmak kolaydır.
- İnteraktif öğrenmeye olanak sağlar.
- İçerik yaratma imkanları sağlar.
- Bilgiye anında erişim sağlar.
- Farklı öğrenme seçenekleri sağlar.

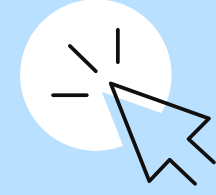
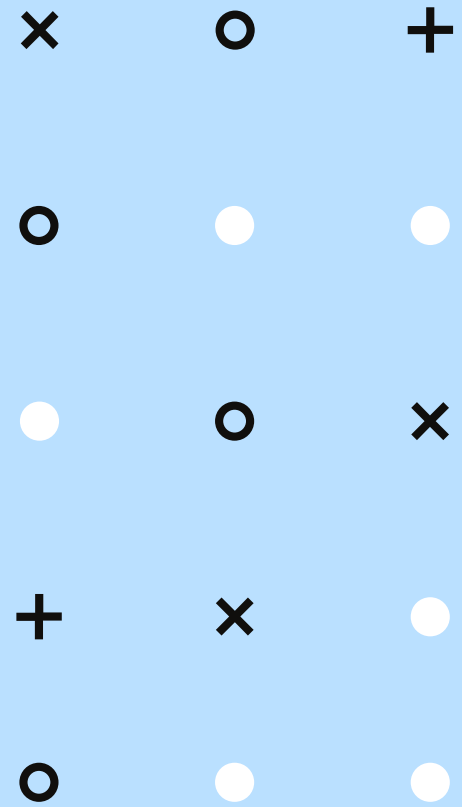


Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

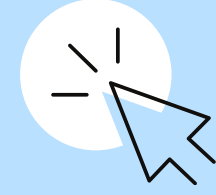
- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar artabilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir.
- Yaşına göre uygunsuz görüntü, içeriklere ve cinsel istismara maruz kalabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle olumsuz davranışlar görülebilir.



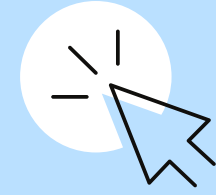
Güvenli Sosyal Medya Kullanımı İçin Ailelere Öneriler



Çocuklarla açık bir diyalog sürdürülmelidir.

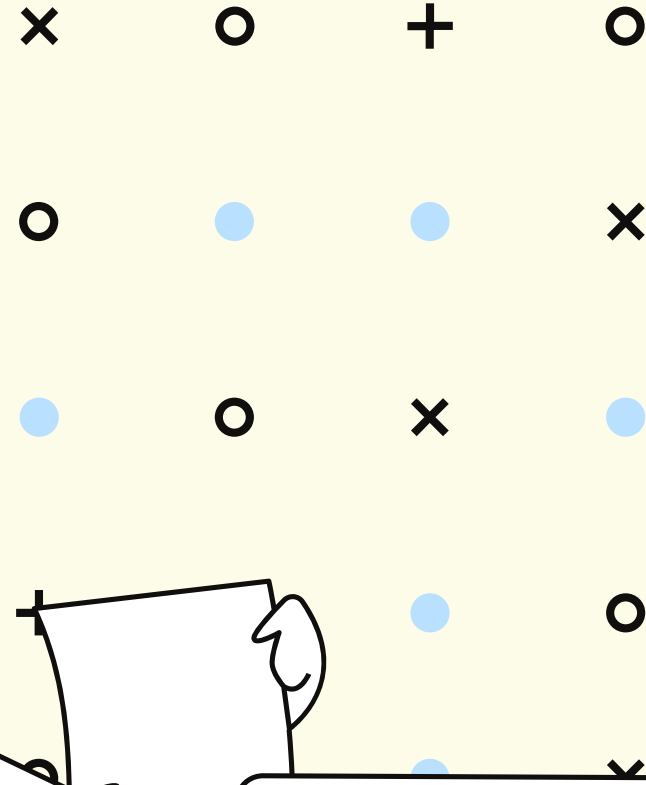


Çocuklar, iyi de olsa, kötü de olsa, yaşadıkları çevrim içi deneyimleri saklamadan, çekinmeden paylaşmaya teşvik edilmelidirler.



Sosyal medya delillerini gizlice gözetleyip takip etmek yerine çocuklarla iş birliği yapılmalıdır.





Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

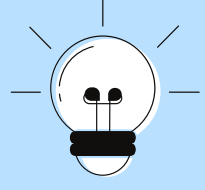
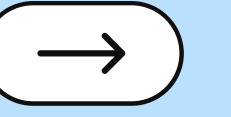
0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

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

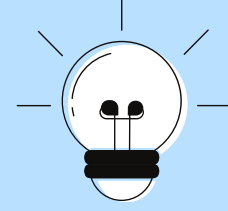
6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.

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

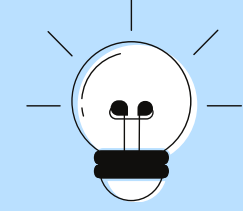
12 yaş üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir



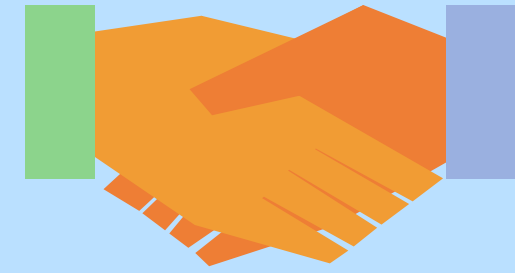
Sınır koymak; iletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.



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



Aile Teknoloji Sözleşmesi
Aile bireylerinin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirilerek, aile teknoloji sözleşmesi yapılır.



SÖZLEŞMELER

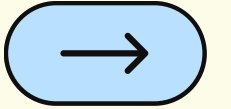
Teknoloji Sözleşmesi

Bilgisayar Oyunları

Sözleşmesi

Cep Telefonu Sözleşmesi

Not: Bu sözleşmelere okul sitemizden ulaşabilirsiniz.



Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;



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 çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

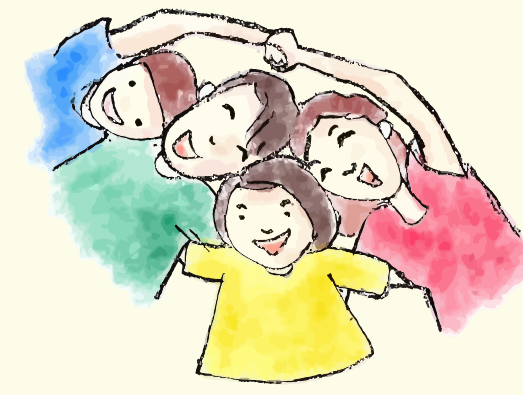
Çocuğunuzu bilgilendirin.

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.



Çocuğunuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin

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



Birlikte vakit geçirin.

Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekransız Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.