

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Değerli Velilerimiz,

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bu ay ki bültenimizde "Bilinçli teknoloji kullanımı" konusunu ele alacağız. Ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan teknolojinin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir. Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.



## Teknolojiyi Kullanmak Ama Nasıl?

- ✓ Olumlu Kullanma
- ✓ Kötüye Kullanma
- ✓ Bağımlılık

## Olumlu Kullanma

- İnternet ve teknoloji çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.
- Çocuklar, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktalar. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.
- İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.



- İnternet sayesinde artık her evde uçsuz bucaksız bir kütüphane var. Çocuklar, merak ettikleri konularda geniş araştırmalar yapabiliyorlar. Bu sayede bilgiye ulaşmayı, araştırma yapmayı ve öğrenmeyi öğreniyorlar.

"Öğrenmeyi öğrenmek." Bu çok önemli bir beceri...

- Tıpkı bilişsel becerileri geliştiren oyun ve uygulamalar gibi eğitici ve öğretici uygulamalar da teknolojinin faydaları arasında.

Yabancı dil öğreten uygulamalar, toplum ve ahlak kuralları üzerine öğüt veren, ders verici çizgi filmler, Matematiksel işlemlerde pratik yaptıran oyun ve uygulamalar ve bunlara benzer, bilgiyi oyunlaştırma yöntemiyle veren uygulamalar çocukların erişimine her an açık.

Elbette seçilen uygulamalarda ebeveyn gözetmenliği önemli rol oynar. Çocuklar, bazı riskleri öngöremeyebilirler. Hangi uygulamaların faydalı, hangi uygulamaların zararlı olduğu konusunda çocuklara rehberlik yapmayı unutmamalıyız.

## 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,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

**Kötüye kullanım aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:**

### ✓ Fiziksel Gelişim

**Uyku düzeni bozulabilir;** çocuklar ve ergenler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar.

Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 10-11 saat arası uyku alınmadığında kişinin;  
(ilkokul dönemi için)

- Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.



**Beslenme sorunları oluşabilir;** teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar ve "fast food" tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüsellik arttırır.

**Hareketsiz bir yaşama itebilir;** hem sağlık için zararlı hem de zihinsel ve psikolojik açıdan da zararları vardır.

Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakin kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştırılamayabilir.

### ✓ Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişimde; bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir.

Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan soruları soramayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.



## ✓ Sosyal – Duygusal Gelişim

Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir. Birey, çevresiyle ilişkisinde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırımdan ve kırılmadan ifade edebilmelidir.

Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.

Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.



Çocuklarda özellikle; teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün körelmesine neden olabilmektedir. Bu durum çocukların büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır.

Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların doyumsuz istekleri ölçsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, her şeyi elde etseler de içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani duygusal açlıkla yaşamlarını sürdürürler.



## ✓ Zihinsel Gelişim

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için aşağıdaki tutum ve davranışlara ihtiyaç vardır:

- Bilgiyi sevmek,
- Doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek,
- Okumak, görmek, düşünmek,
- Bilgi kanallarını doğru kullanmak,
- Zihni temiz tutmaktır.

Teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.





## Bağımlılık

### Sosyal Medya Bağımlılığı;

- Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- 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 ihtiyacı oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.

### Oyun Bağımlılığı;

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.



### Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı;

İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.



#### Bağımlılık Nasıl Etkiler?

- Çocuk kendi oluşturduğu sanal dünya içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.
- 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.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
- Kişiler arası duyarlılıklar azalır.
- Özgüvende düşüş olabilir.
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması durumu yaşanır.
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme görülür.
- Sosyal gelişimde belirgin ölçüde gerileme yaşanır.
- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme başlar.
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.

### Çocuklar teknoloji başında ne kadar vakit geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, televizyon, internet ve telefon olmak üzere çocukların teknolojik aletlerin başında geçirmeleri gereken azami süreleri şu şekilde belirlemiştir;



## Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Ailelere Öneriler:

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek,
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- Çocuklarına internette vakit geçirme konusunda katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı konuşmak ve ikna yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak,
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmamak, ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek,
- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemek ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmek,
- Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlamaları hakkında konuşmak ve özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütlemek,
- Gerçek hayattaki başarının daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak,
- Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgiye sahip olmak,
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olmak,
- Çocuğun internet ve bilgisayar kullanımı için "ev içi denetleme" sistemlerini oluşturmak,
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almaktır.



- ▶ Çocuklar özellikle bu dönemde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir. Eve gelme saati, ders çalışma süresi, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.



- ▶ Odasını toplaması, ödevlerini ve projelerini zamanında bitirmesi gibi konularda sorumlulukları alması ve bunları sürdürmesini sağlayın.

- ▶ Bu yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.



- ▶ Evde çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yüklemeli ve bu uygulamaların amaçlarını onlarla paylaşmalısınız.

- ▶ **Çocuklarla internette zaman geçirmeye çalışın. Mesela; birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmelerini isteyebilirsiniz.**

Ekran karşısında günlük geçirdikleri süreyi sınırlandırın. İnternet ortamında geçirdikleri zamanı denetlemeye çalışın. Bu sürenin ilkokul yaş grubu için günlük en fazla 1,5 saat olmasını gerektiğini unutmayın.

---

Çocuğunuza internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında verebileceği zararları anlayabileceği şekilde anlatın. Bu dönemdeki çocuklar için görseller de kullanabilirsiniz. Ekran karşısında çok uzun süre geçirmenin zamanla, hantal bir vücut, kilo alma ve gelişiminde gerileme gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olabileceğini anlatın.



İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılmaması gerektiğini anlatın. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almaları gerektiği bilgisini onlarla paylaşın.

---

Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlindeyken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.





Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.

İnternet ve çocuklar arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında zaman geçirmek iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve aranızdaki paylaşımı arttıracaktır.

- ▶ İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.
- ▶ Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim hâlinde olmak önemlidir.



## Bilmek önemli, yaşamak daha önemli:

İnternet ve dijital teknolojilerin yanlış ve aşırı kullanımı hiç şüphesiz en çok sağlıklı yaşam tarzına zarar vermektedir. Bu durum fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda sorunlara ya da zorluklara sebep olmaktadır. Özellikle kritik gelişim dönemindeki çocuklarımız için telafisi uzun yıllara mal olacak zararların önüne geçmek amacıyla erken yaşlardan itibaren evimizde sağlıklı yaşam tarzı konusunda dikkatimizi yoğunlaştırmamız önemlidir. Bu sebeple şunlara dikkat edilmelidir;

Sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili temel bilgilere evdeki herkesin sahip olması önemlidir. Çocuklarımızı başta uyku, beslenme ve spor olmak üzere sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili yaşlarına ve gelişimlerine uygun bilgilerle donatmamız faydalı olacaktır.

Evdeki herkesin sağlıklı yaşam tarzının gereklerine uyması, sadece çocuklarımızdan doğru davranışları beklemeyip doğru davranışları en çok aileleri olarak bizlerin göstermesi onlar için daha etkili olacaktır.

Sağlıklı bir yaşam tarzı sistemli bir şekilde alışkanlıklar haline geldiğinde internet ve dijital teknolojinin zarar verecek nitelikte hayatımızı işgal etmesi pek mümkün olmayacaktır.



Yukarıdaki videoyu **Tıklayarak** ya da **Karekod Okuyucu** ile giriş yaparak izleyebilirsiniz.

**“Çocukların teknolojik aletlerle geçirdiği zamanı sınırlandıralım. Yaşına uygun azami süreyi aşmamaları için destek olalım. Çocuklarımızın sağlıklı bir birey olması için lütfen önlem alalım.”**

## **KAYNAKÇA**

*Bilgisayar Terimleri Rehberi*  
<http://www.bilisimterimleri.com>

*Türk Kütüphaneciliği Derneği*  
[www.tk.org.tr](http://www.tk.org.tr)

*Doğuştan Dijital*  
*John Palfrey, Urs Gasser*  
*Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı*  
[www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)

**Bilinçli internet kullanımına ilişkin e-broşürler**  
<https://orgm.meb.gov.tr/>



**Şehit Furkan Doğan İlkokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

