

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil 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 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.



Dijital Oyunlar ve Ailelere Öneriler

Dijital oyunların çocukların hayatında bağımlılık düzeyine ulaşmaması için;

- Ebeveynlerin oyun oynayan çocuğa süre kısıtlaması getirerek, oyun sürelerini kontrol altına almaları oyunların bağımlılık yapıcı etkisini azaltacaktır.

- Oyun esnasında çocuklara eşlik etmek ve çocukları yönlendirmek oyundan gelebilecek riskleri azaltacaktır.

Siber Zorbalık

Zarar vermek amacıyla, kötü niyetle yapılan ve tekrarlayan davranışlardır. (Aşağılamak, şantaj yapmak, kötü söz kullanmak, iftira atmak, dedikodu yapmak, taciz etmek, tehdit etmek, korkutmak, dışlamak, utandırmak, isim takmak, şifrelerini ele geçirmek, izni olmadan fotoğraf yayınlamak vb.)

Siber Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Verdiği Tepkiler

- Depresif ruh hali (içe kapanma, korku, yalnızlık, gerginlik, öz güven eksikliği)
- Akademik başarıda düşme
- Arkadaşları ile görüşmekten kaçınma
- Okuldan uzaklaşma isteği
- İnternet ve telefon kullanırken tedirgin olma

Siber Zorbalığa Maruz Kalındığında;

- Çocuklarımız siber zorbalığa maruz kaldıklarında aşağıdaki davranışları yapmaları için ısrarcı olmalıyız:
 - Dur: Zorbalık eden kişiye yanıt yazma.
 - Engelle: Zorbalık yapan kişiyi engelle.
 - Bildir: Bu olayı ailene, müdür yardımcısına, psikolojik danışmanına ve internet sitesinin yöneticisine bildir.

Tüm bu süreç boyunca çocuğunuzun yanında olmanız çok önemlidir.



T.C.
ÇERKEZKÖY KAYMAKAMLIĞI
ÇERKEZKÖY REHBERLİK ve ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

“BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI”

VELİ BROŞÜRÜ



PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK
HİZMETLERİ SERVİSİ

Aralık -2020

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.

Çocuklarınız genel olarak bilgisayar konusunda sizden daha çok bilgiye sahiptirler. Öte yandan anne babalar olarak sizler, yaşam hakkında daha fazla deneyime ve bilgiye sahipsiniz. Sizin bilgi ve deneyimlerinize çocuklarınızın bilgisayar ve internet konusundaki bilgileri birleştirilebilirse, çocuklarınıza bilgisayarın bilinçli kullanımını konusunda daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

Çocuklarınız iyi birer bilgisayar kullanıcısı olsun ya da olmasın, onların her zaman sizin sınırlamalarınıza, deneyimlerinize ve değerlendirmelerinize ihtiyaçları vardır.

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.



Bu sözleşme yapılırken aşağıdaki durumlar dikkate alınmalıdır:

- Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir.
- Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.
- Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır.
- Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir.
- Ekransız aile zamanları planlanmalıdır.
- Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir.
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.



Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Olumlu Etkisi

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

Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Potansiyel Tehlikeleri

- Geleneksel gelişim gidişatı sekteye uğrayabilir.
- Temel gelişim deneyimlerinin yerini alabilir.
- Zararlı içeriğe maruz kalabilirler.

- Sağlık riskleri oluşabilir. (Karpal Tünel Sendromu, göz kuruluğu, baş ağrıları, sırt ve boyun ağrıları, yeme sorunları, uyku sorunları vb.)
- Kişisel temizlikte eksikliklere neden olabilir.
- Siber zorbalığa maruz kalabilirler.

Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Arkadaş sayısını artırma isteği görülebilir.
- Güvenlik ve gizlilik ayarlarını yapılandıramadığı için istismara maruz kalabilir.
- 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.