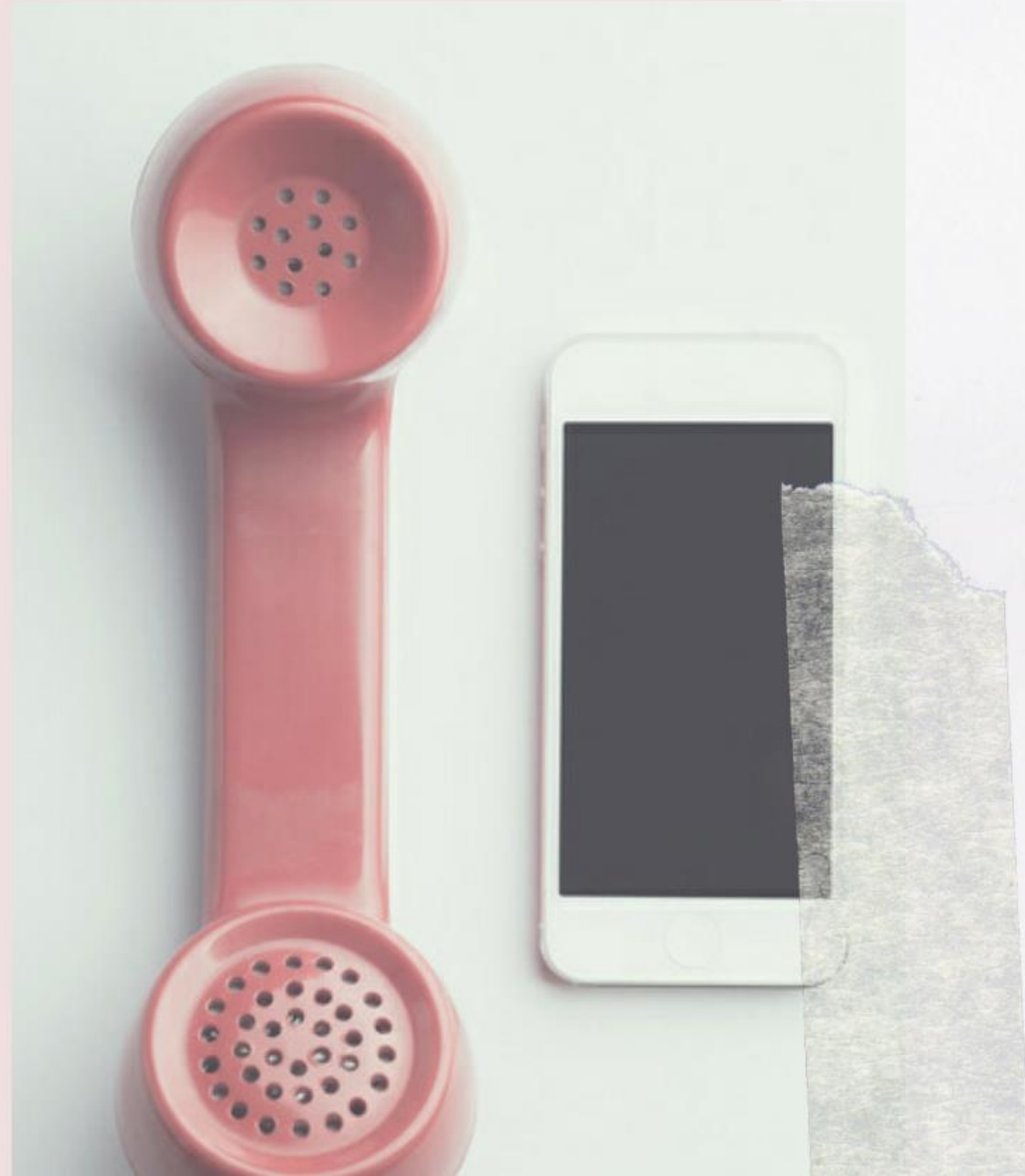


# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI AİLELERE ÖNERİLER





# Teknoloji Bağımlılığı ve Ailemiz

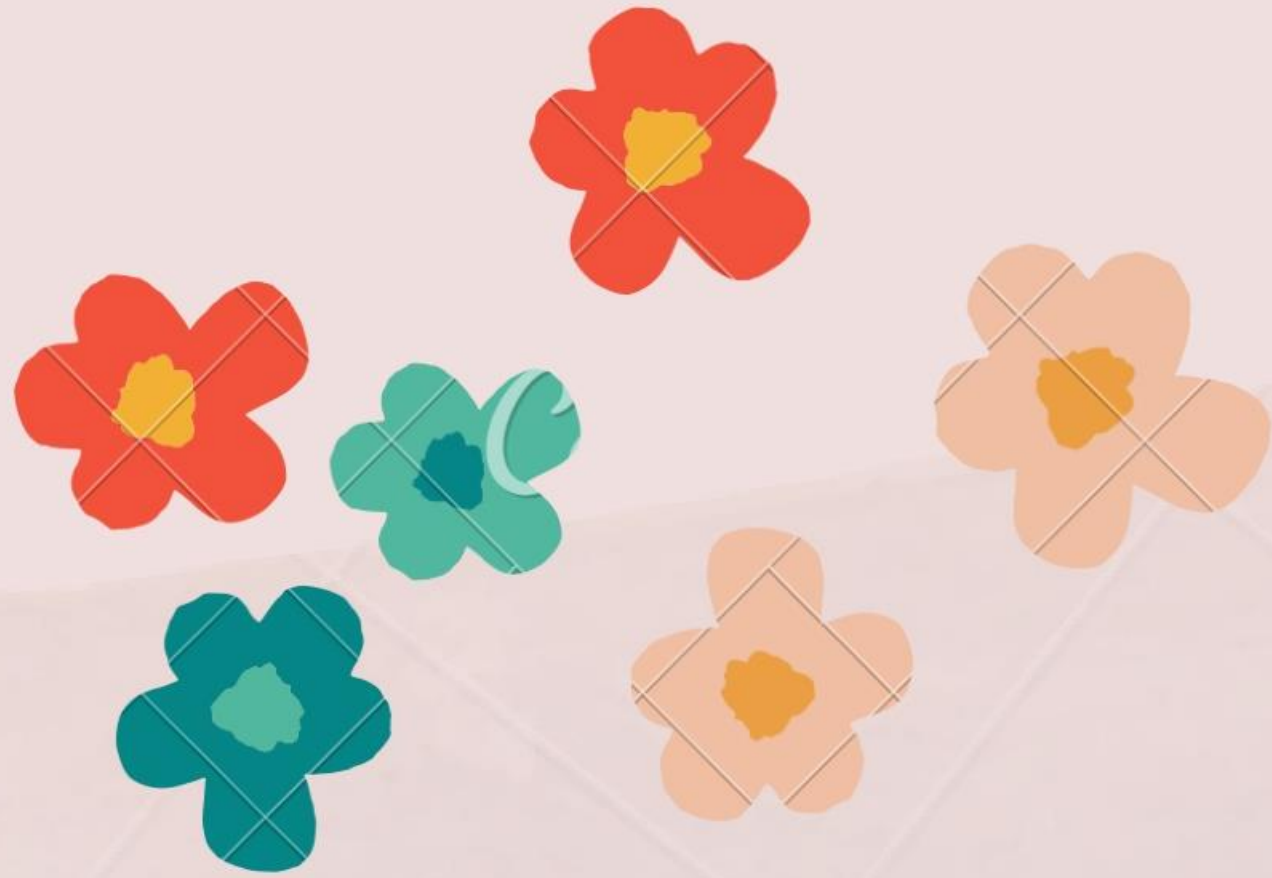
İYİSİYLE KÖTÜSÜYLE TEKNOLOJİ HAKKINDA DÜŞÜNMEYE BAŞLADIĞIMIZDA, TEKNOLOJİNİN İMKÂNLARINI KULLANMA YA DA EBEVEYN OLARAK ÇOCUĞUMUZUN KULLANMASINA İZİN VERME NOKTASINDA İKİLEME DÜŞMEMİZ ÇOK NORMALDİR.

İNTERNET, TELEVİZYON, CEP TELEFONU, BİLGİSAYAR GİBİ HAYATIMIZIN HER ANINA SIZAN TEKNOLOJİK ÜRÜNLERDEN UZAK KALABİLİR MİYİZ?

BU AĞIN ESARETİNDEN KURTULMAK ADINA AİLEMİZİ TEKNOLOJİDEN ARINDIRMALI MIYIZ? YOKSA SAĞLADIĞI KOLAYLIK VE FAYDA HATIRINA TEKNOLOJİYE EVİMİZİN KAPILARINI SONUNA KADAR AÇMALI MIYIZ?







Meseleye tek taraflı bakıp olumlu ya da olumsuz tek b r yönünü görmek yer ne, her k taraftan da bakmaya çalışmak ve konuya hâk m olmak en akıllıca tavır olacaktır. B r çocuğun parmağını emme sorunu karşısında nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünölmüyorsa, teknoloji hayatımızdan tamamen çıkarıp atmak da çözüm olarak düşünölmemel d r. D ğer taraftan teknoloji n n hayatımızı

sınır tanımaz b r şek lde şgal etmes ne z n vermek, faydadan çok zarara sürüklenmek demekt r. O halde, teknoloji y nasıl kullanmamız ve kullandırmamız

ya da nasıl kullanmamamız ve kullandırmamız gerekti ğ üzer ne düşünmel ve alternatifler gel şt rmel y z.





TEKNOLOJİ SÖZ KONUSU OLDUĞUNDA EN ÇOK ÜZERİNDE DURULMASI GEREKEN GRUP HIÇ ŞÜPHE SİZ ÇOCUKLARDIR.

TEKNOLOJİK ALETLERİN DAHA YAYGIN VE DAHA KOLAY ULAŞILABİLİR OLDUĞU BİR DÜNYAYA DOĞDUKLARI İÇİN, ÇOCUKLARIN BU ALANI YETİŞKİNLERDEN DAHA FAZLA VE USTACA KULLANDIĞI BİR GERÇEK! ANCAK YAŞLARI GEREĞİ, TEKNOLOJİNİN VE SUNDUKLARININ DOĞRUSUNU

YANLIŞINDAN

AYIRT ETME NOKTASINDA KAT ETMELERİ GEREKEN UZUN

BİR YOL VAR. BU NEDENLE AİLELER TEKNOLOJİ

BAĞIMLILIĞI

KONUSUNDA BİLİNÇLİ OLMAK VE BU BİLİNÇLE

ÇOCUKLARINI

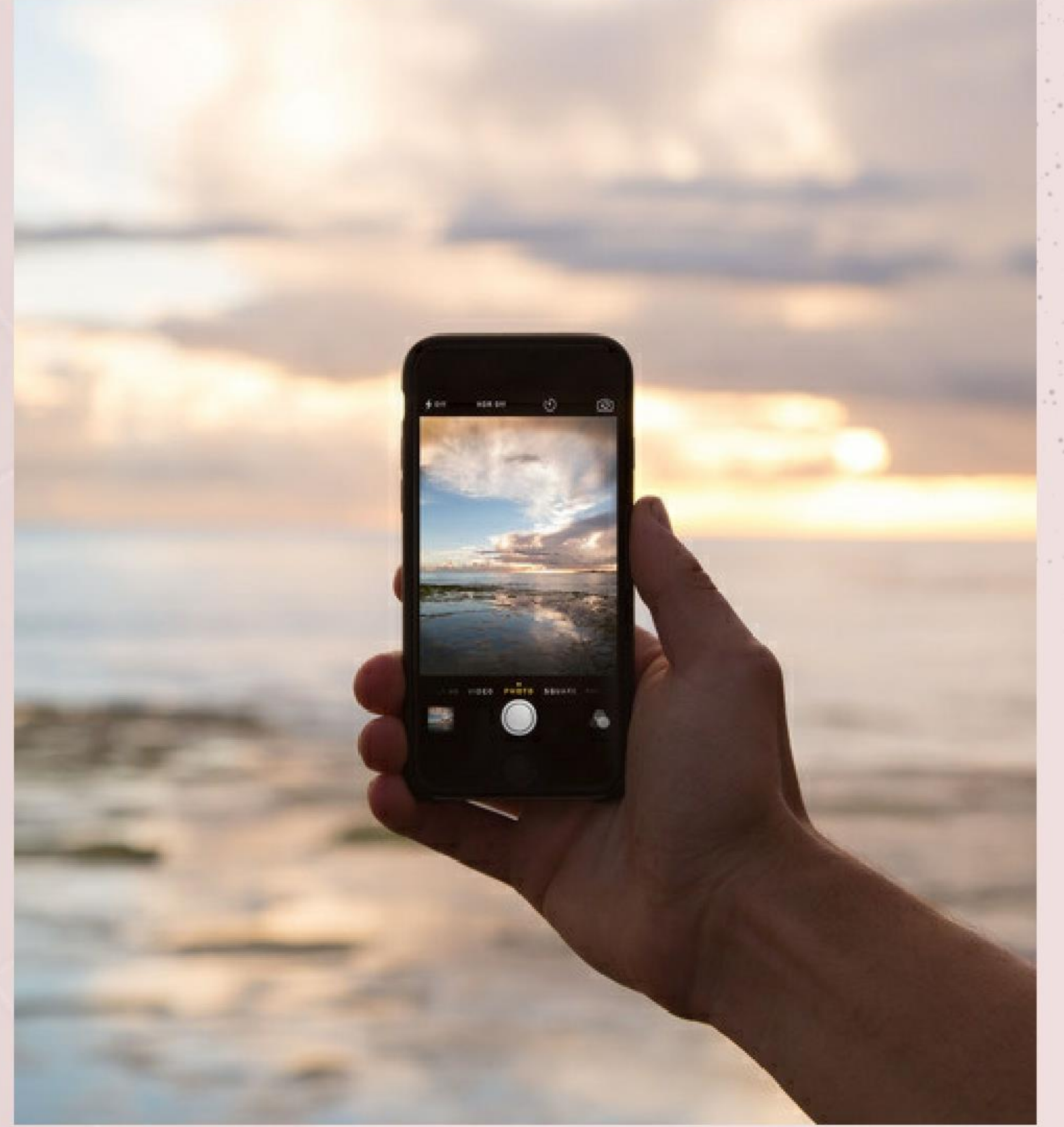
DOĞRU YÖNLENDİRMEK ZORUNDALAR.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA DOĞRU ADIM ADIM...

**Hiç şüphesiz insan televizyon, video, cep telefonu ve özellikle internet kullanırken bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir.**

**Dolayısıyla bu işaretlerin takip ve kontrol edilmesi, bağımlılığın başlamadan önlenmesi adına ciddi önem taşır.**





İnternet üzerinden anlatmaya devam edersek,  
bu adımları şöyle sıralayabiliriz:



**Birinci adım: Deneysel kullanım**  
Kişi herhangi bir şekilde

internette bir site,  
bir oyun, bir uygulama duyar ve

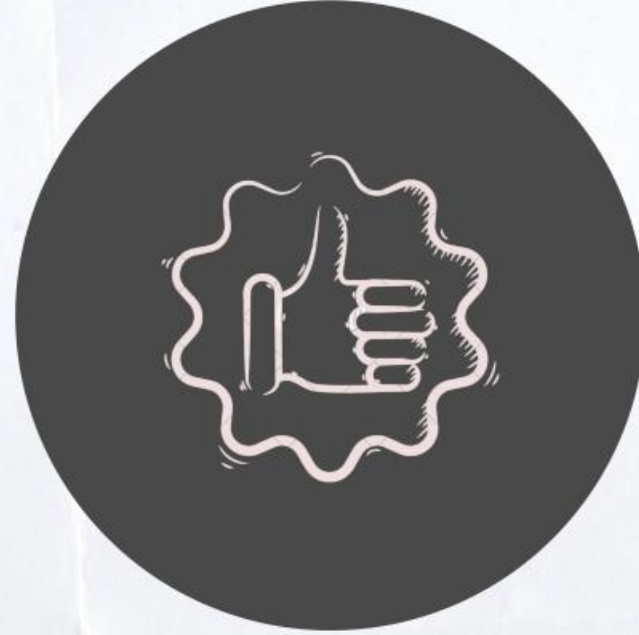
merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye

girer, o oyunu  
oynar veya o uygulamayı

kullanır. Birinci adım  
problem teşkil etmez, denemiş

bitmiştir, merak

giderilmiştir



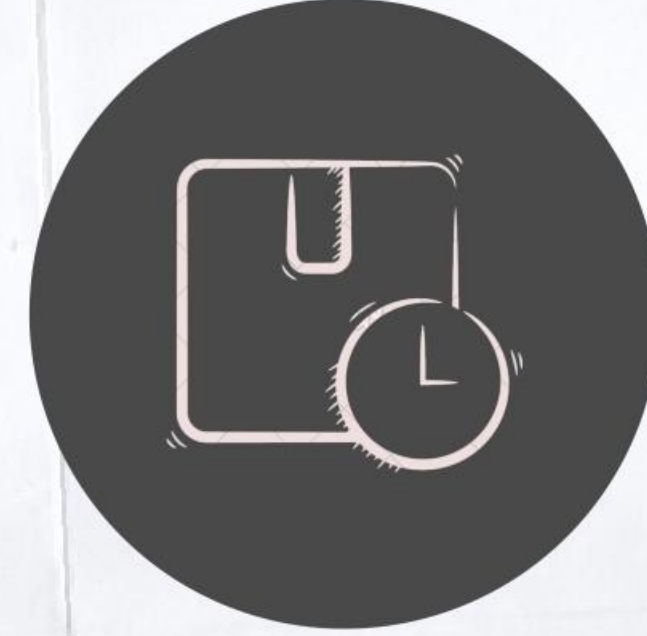
**İkinci adım: Sosyal kullanım**

Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan,  
belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı  
devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu

varsa, o gruba girmek ya da grupta kalmak için  
kendisi de söz konusu siteye girer, oyunu oynar,  
uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir  
davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun

gündeminin dışında kalacaktır. Özellikle gençler, arkadaş

çevresine uyum sağlayabilmek için  
gönülsüz bile olsalar sosyal internet kullanımına  
devam etmektedirler.



**Üçüncü adım: Operasyonel kullanım**

Bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların  
birincisi zevk almak, keyifli vakit geçirmektir. Boş

zamanlarında yapacak anlamlı bir etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip  
olmayan

veya insanlarla gerçek ilişki kurmakta zorlanan

en ucuz ve en kolay kişiler; ulaşılabilir can sıkıntısından araç olarak interneti kullanmak seçerler için genellikle Ne zaman boş kalsalar ve  
canları  
sıkılsa alternatif aramaya gerek duymaksızın internete girerler.

Bir diğer amaca dönük kullanım ise problemlerden kaçmaktır. Hayatında işinden,  
okulundan  
ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği ya da çözmek istemediği için

problemlerini bir süre için bile yönelir. Olsa unutmak İnternet kullandığı isteyen insanlar internet kullanımına

süre zarfında problemlerinden sıyrılır, problemsiz  
yeni bir dünyada var olur. Hâlbuki problemler

internete sığınmakla kısa vadede çözülüyor gibi  
görünse de uzun vadede çözülmedikleri gibi

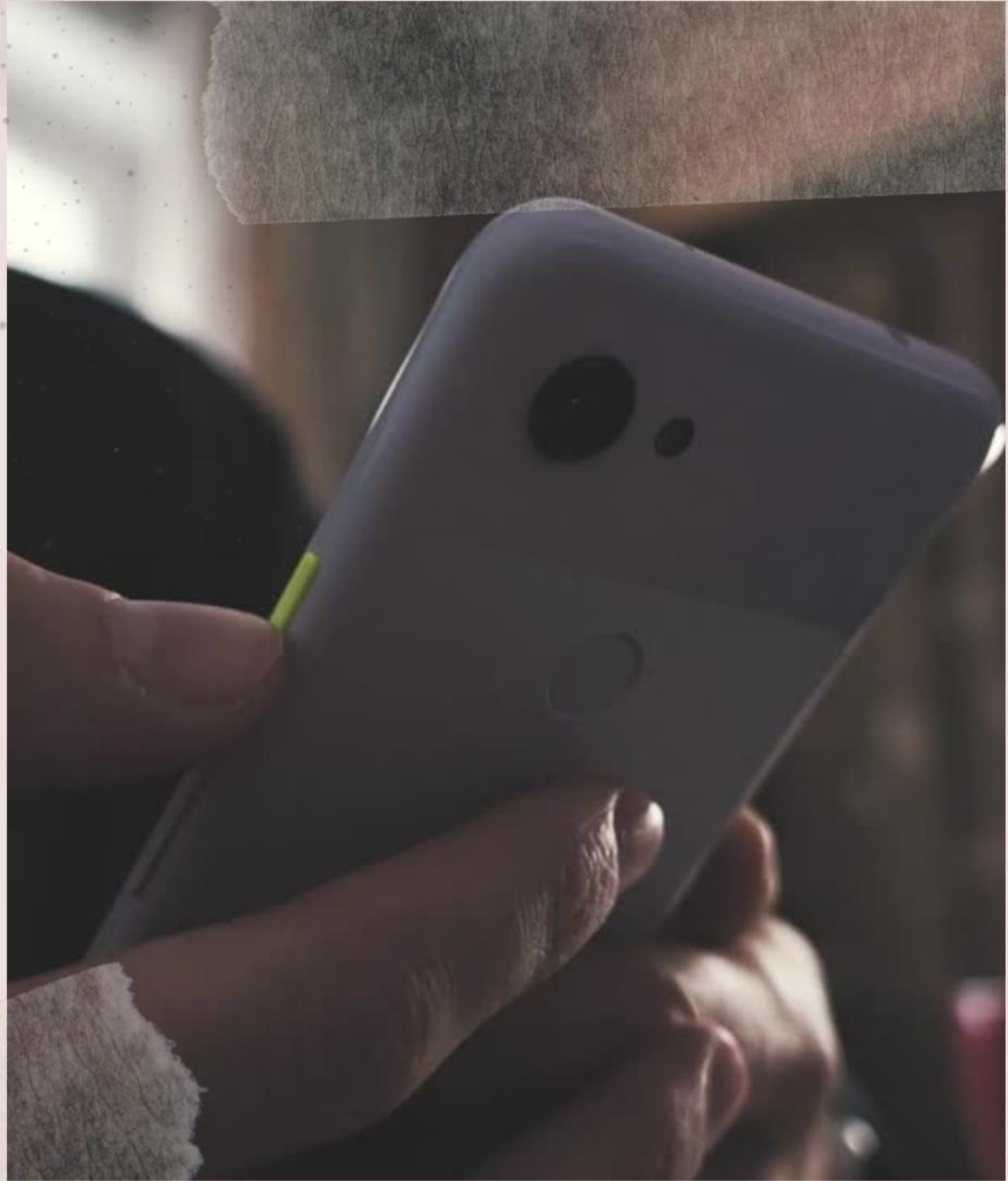
aksine devam ederler. Kısa vadede rahatsız etmese de olduğu gibi kalmayıp büyür ve



Unutmayalım ki, bağımlılığa giden adımlar, sadece internet kullanımında değil, televizyon, cep telefonları ve oyun konsolları gibi her türlü elektronik aletlerin kullanımında söz konusudur. Anne babalar olarak bizlere düşen, bebeklikten başlamak üzere ergenlik ve gençlik dönemlerine uzanan bir süreçte de çocuklarımızın teknolojiyle nasıl bir ilişki geliştirebileceğine dikkatle gözlemlemek ve risk zamanında fark ederek doğru kararlarla onları yönlendirmektir.







Dördüncü adım: Bağımlı kullanımı

Bu adıma gel nd ğ nde k ş n n artık  
nternet kullanmak ç n herhangi b r  
sebebe ht yacı yoktur.

Merak ets n etmes n, sosyal çevres onu  
zorlasın

zorlamasın, hayatında problemler olsun  
olmasın,

her hâlükârda nternet kullanacaktır.

Merak edecek b r şey yoksa arayıp bulacak,  
sosyal çevres nde kullanıcı yoksa

kullanıcılardan oluşan b r sosyal

çevre ed necek, hayatındaki bütün vakt n

nternetle dolduracağı ç n canı

sıkılmayacak, kullanım

problemler n sonucu değ l sebep olacaktır.

Çünkü

o artık b r bağımlıdır...



# Teknoloji Kullanımı, Çocuğu Fiziksel ve Psikolojik Olarak Etkiler



HER NE KADAR TEKNOLOJİK ARAÇLAR ÇOCUK  
VE  
GENÇLERİN EĞİTİMLERİNE KATKIDA  
BULUNUP ÖĞRENİMLERİ İÇİN SINIRSIZ BİR  
ÇEVRE SAĞLASA DA BAZEN GELİŞİMLERİNE  
UYGUN OLMAYAN BİLGİ VE DENEYİMLERLE  
KARŞILAŞMALARINA DA SEBEP OLMAKTADIR.  
ÇOCUKLAR  
VE GENÇLER BU ARAÇLAR VASITASIYLA  
OLUMSUZ CİNSEL  
BİLGİLER EDİNEBİLİR, ŞİDDET DAVRANIŞLARI  
İZLEYEBİLİR,  
ALKOL, SİGARA VE KUMAR ALIŞKANLIKLARI  
GELİŞTİREBİLİR,  
SAĞLIKSIZ BESLENME TARZLARINA  
ÖZENEBİLİRLER. HEPSİNDEN ÖTE, ZAMAN  
GİBİ BİR HAZİNEİNİN NASIL  
DEĞERLENDİRİLMESİ GEREKTİĞİ KONUSUNDA  
DOĞRU YÖNLENDİRİLMEZLERSE,  
TEKNOLOJİNİN GÖLGESİNDE SAATLERİNİ,  
GÜNLERİNİ, AYLARINI HEBA EDEBİLİRLER.

Teknoloj kullanımının çocuklar üzerindeki bedensel ve ruhsal etkileri, anne babayı bir dizi olumsuzlukla baş etmek zorunda bırakacak kadar derin olabilir. Özellikle bilgisayar önünde uzun süreler harcanması, gelişim çağında olan çocuklarda duruş ve oturma pozisyonlarına bağlı olarak bir takım fiziksel sorunlara, görme problemlerine, dil becerilerinde gerilemeye, bazı çocuklarda epileps nöbetlerine, ayrıca okumaya dayalı akademik başarıda düşmeye ve beyin gelişiminde problemlere neden olabilmektedir. Diğer taraftan internet ve benzer alışkanlıklar, çocuğun toplumsal hayattaki başarısını ve özgüveninde olumsuz etkilemektedir. Gayret ve nispetin eksikliği, konsantrasyon bozuklukları, dayanma gücü yoksunluğu, maymun şahlılık, çabuk sıkılma, sabırsızlık ve isteklerinin hemen yerine getirilmesini arzusu gibi sorunlar teknoloji çocuğu olmanın sonuçlarındandır.





# Unutmamanız Gerekenler



**ÇOCUK, TEKNOLOJİYİ KULLANMA ALIŞKANLIĞINI AİLEDE KAZANIR**

**ELBETTE BU, 'ÇOCUKLAR İNTERNETİ NASIL KULLANACAKLARINI ANNE BABALARINDAN ÖĞRENİRLER' ANLAMINA GELMEZ. KASTETTİĞİMİZ ŞU Kİ, ÇOCUKLAR TEKNOLOJİK ALETLERE NE KADAR ZAMAN AYIRACAKLARINI, ONLARI HANGİ YAŞTA NE İÇİN KULLANACAKLARINI VE KULLANIM ALANLARINI GİZLEYİP GİZLEMeyeceklerini ANNE BABALARINDAN YA DA ONLARIN TEPKİLERİNDEN ÖĞRENİRLER. ANNESİ GÜN BOYUNCA TELEVİZYON İZLEYEN, BABASI GECE BOYUNCA İNTERNETİN BAŞINDAN KALKMAYAN BİR ÇOCUĞUN SAĞLIKLI BİR ALIŞKANLIK GELİŞTİRMESİ ZOR DEĞİL MİDİR? CEP TELEFONUNUN ÇOCUKLAR İÇİN ÜRETİLMİŞ BİR OYUNCAK OLMADIĞINDAN, TELEVİZYONA HANGİ MESAFEDE OTURACAĞINA KADAR HER TÜRLÜ DETAY HAKKINDA ÇOCUĞUNU EĞİTMESİ ANNE BABADAN BEKLENMEZ Mİ?**



# Teknoloj Kullanımı Konusunda Anne Babalara Öneriler

1- İnternet n d l n öğren n.

**Çocuğunuzu kötüden koruyup iyiye yönlendirebilmeniz için öncelikle sizin internet dilini ve içeriğini bilmeniz gerekir. Ailenin teknoloji ile sağlıklı bir bağ kurmasını hedefleyen sivil toplum kuruluşlarının çalışmalarına, konferans ve seminer gibi eğitim faaliyetlerine katılın.**

**Bu konuda**

**gerçekleşen yasal düzenlemeleri takip edin.**

**İnternette yayın yapan web siteleri ve internet kafeler hakkında bilgi edinip, yasa dışı uygulamaları gerekli mercilere bildirin.**

**Okulla ve çocuğunuzun**

**öğretmenleriyle işbirliği içinde olun.**







## İNTERNETİ ALIRKEN KORUMA MEKANİZMALARINI DA HAZIRLAYIN.

BİLGİSAYAR VE İNTERNETİ ALIR ALMAZ  
ZARARLI SİTELERDEN KORUMA  
PROGRAMLARINI BİLGİSAYARINIZA  
YÜKLEYİN. ÇOCUĞUNUZUN İNTERNETİ  
SAĞLIKLI KULLANMASI  
İÇİN GEREKEN TEKNİK ÖNLEMLER VE  
UYGULAMALARLA  
İLGİLİ DESTEK ALIN.

# GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMINI ÖĞRETİN.



**ÇOCUĞUNUZUN HER HAREKETİNİ KONTROL ETMENİZ MÜMKÜN OLMAZ. DOLAYISIYLA ONA KENDİSİNİ KONTROL ETMEYİ YANI İNTERNETİ GÜVENLİ ŞEKİLDE NASIL KULLANACAĞINI ÖĞRETİN. İNTERNETTE HERKESİN GİREBİLECEĞİ**

**PAYLAŞIM SİTELERİNE ÖZEL BİLGİLERİNİ YAZMAMASI VE RESİMLERİNİ KOYMAMASI KONUSUNDA ONU UYARIN. EV DIŞINDA İNTERNET KULLANMASI GEREKTİĞİ ZAMAN HİÇBİR BİLGİSAYARA E-POSTA ADRESİNİ YA DA ŞİFRESİNİ KAYDETMEMESİ VE KİMSEYLE PAYLAŞMAMASI GEREKTİĞİNİ ONA HATIRLATIN. İNTERNETTE KONUŞTUĞU VE**

**GERÇEK HAYATTA TANIMADIĞI HİÇ KİMSEYE KİŞİSEL BİLGİLERİNİ VERMEMESİ VE GERÇEK HAYATTA BULUŞMAMASI GEREKTİĞİNİ ONA ÖĞRETİN. İNTERNET KAFELER**

**KONUSUNDA BİLGİLENDİRİN VE GEREK HUKUKİ GEREKSE AHLAKİ ANLAMDA DOĞRU İŞLETİLEN KAFELERE GİTMİYİ SEÇMESİNİ SAĞLAYIN**



# İNTERNET KULLANIMININ KURALLARI OLDUĞUNU ANLATIN.



**NORMAL HAYATTAKİ YANLIŞLARIN,  
EDEBE VE AHLÂKA  
AYKIRI HALLERİN TEKNOLOJİK ALETLERİN  
KULLANIMINDA DA  
GEÇERLİ OLDUĞUNU ÇOCUĞUNUZA  
SÖYLEYİN. GÜNLÜK  
YAŞAMDA BİR İNSANIN YÜZÜNE  
SÖYLEYEMEYECEĞİ  
SÖZLERİ HİÇBİR ŞEKİLDE İNTERNETTE DE  
YAZMAMASI,  
CEP TELEFONUNDAN MESAJ OLARAK  
GÖNDERMEMESİ  
GEREKTIĞİNİ ANLATIN.**

Yaşadığı şehirde gitmeye ve görmeye utanacağı, bulunmayı ve ortak olmayı reddedeceği her türlü mekânın ve davranışın sanal âlemde de gayrimeşru olduğunu öğretin. İnternette yazılan, televizyonda yayınlanan her şeyin doğru olmadığını örneklerle gösterin.

# KULLANIM SÖZLEŞMESİ YAPIN.

İnternet kullanımının kuralları ve şartları olduğunu çocuklarınıza anlattıktan sonra doğru kullanım için bir “internet kullanım sözleşmesi” hazırlayabilirsiniz. Sözleşmeyi hazırlarken aile toplantısı yapıp herkesin katkıda bulunmasını sağlamanız, sözleşmeyi zenginleştirir ve sözleşmeye uymayı sağlar. Sözleşmenin ailede her çocuk için geçerli olması şarttır ancak sözleşmede her çocuğun yaşına uygun bir madde bulunması doğru olur. Sözleşmeye uyulmadığı takdirde uygulanacak yaptırımlar da belirlenmelidir. Sözleşmeye son halini verip herkesin imzalamasını sağladıktan sonra kuralları herkesin hatırlamasını kolaylaştırmak için bilgisayarın yanına asabilirsiniz.

# ÇOCUĞUNUZUN NEREDE OLDUĞUNU BİLİN.

Çocuğunuzun dışarıda nereye gittiğini bildiğiniz gibi bilgisayarda neler yaptığını, internette hangi sitelere girdiğini, hangi oyunları oynadığını, televizyonda ne izlediğini de bilmelisiniz. Önce internet kullanımını noktasında dikkatli olması ile ilgili onunla konuşun ve kendisini kontrol edeceğinizi bildirin. Bunun anne baba olarak sizin sorumluluğunuz olduğunu hatırlatın.

# ARKADAŞ ETKİSİNE DİKKAT EDİN.

Evde aldığınız önlemler bir yere kadar etkili olsa da çocuğunuzun arkadaş çevresini göz önünde bulundurmadan başarılı olmanız mümkün değildir. Özellikle okul döneminde çocuğunuz arkadaş grubuna mahcup olmamak için ilgisini çekmese ya da sizinle çatışması gerekse bile internete, sinema ve televizyon gündemine ayak uydurmak zorunda kalabilir. Spora vakit ayıran, sosyal faaliyetlere katılan, aynı ilgiyi paylaşan çocuklardan oluşan bir arkadaş çevresi, çocuğunuzun teknolojiyi sağlıklı kullanımını olumlu etkileyecektir.

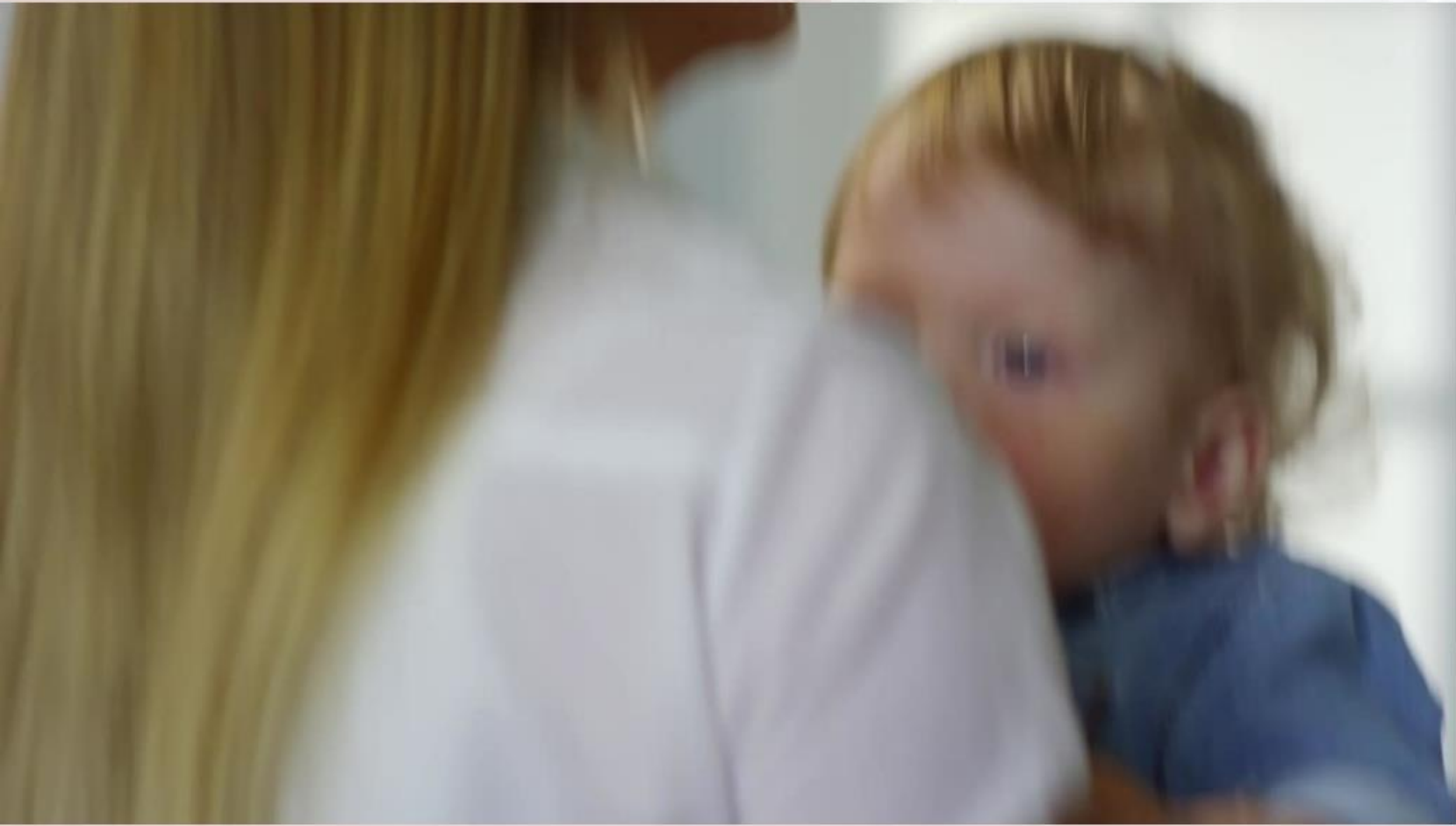
# ZAMAN SINIRLAMASI KOYUN.

İnternet kullanmasına ve televizyon izlemesine sınırlar getirin ve bu sınırların ödev ya da proje hazırlama gibi makul sebepler olmaksızın aşılmasına izin vermeyin. Ailenin yapısına, evin düzenine, alternatif imkânlarla göre teknolojik aletlerin kullanılacağı zaman dilimleri değişebilir. Ancak genel bir prensip olarak, iki yaşından küçük çocukların internet, bilgisayar ya da televizyonla karşılaşması doğru değildir. Okul öncesi dönemde internet kullanma süresinin günde 30 dakikayı geçmemesine ve kullanımın sizinle olmasına dikkat etmelisiniz. İlköğretim yaşında ise bu süre, ödevlerin hazırlanması hariç, en fazla 45 dakika olmalıdır. Lise çağındaki genç için günde 2 saatlik kullanım yeterlidir.



# İNTERNETİ BAKICI OLARAK KULLANMAYIN.

**Bazı anne babalar kendilerine vakit ayırabilmek için çocuğu evde hareketsiz hale getirmenin yolu olarak interneti ya da televizyonu kullanabiliyorlar. O an için işe yarasa da uzun süre ekrana kilitlemesinin çocuğunuza vereceği zararları göz önünde bulundurup elektronik aletleri bakıcı olarak kullanmamalısınız.**



# İNTERNET EVİNİZİN ORTAK KULLANIM ALANINDA OLSUN.

Çocuğunuzun odasında bilgisayar ya da en azından internet olması sizin kontrolünüzü zorlaştıracak, belki imkânsız kılacaktır. Bu nedenle internet bağlantılı bilgisayarı oturma odası gibi ortak bir kullanım alanına yerleştirmeye, ekranını odanın girişine çevirmeye özen gösterin.

## İNTERNETE SERVİS YAPMAYIN.

Sunumlar, ders olarak kullanılabilen iletişim aAilece geçirdiğiniz ortak vakitler olmasına özen gösterin. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar ya da televizyon başında olan çocuğunuza servis yapmak yerine onun da sofraya gelerek size katılmasını sağlayın.

## ÇOCUKLARINIZI DİNLEMEMEYE ZAMAN AYIRIN.

Evde ilgi görmeyen, sözü dinlenmeyen, kendisiyle oynanmayan çocuk, hayatını sanal âleme kaydırmaya ve hayatıyla ilgili her türlü detayı internette sohbet ederek anlatmaya başlar. Oysa anne baba olarak küçüklüğünden itibaren çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurmanız, olumlu ve destekleyici bir tutumla hayatı paylaşmanız, birlikte düzenli ve kaliteli vakit geçirmeniz, yavrunuzun kendini ifade etmek için internet sohbetlerine başvurmasını engelleyecektir.





## ALTERNATİF OLUŞTURUN.

ANNE BABA OLARAK ÇOCUĞUN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI TEHLİKESİNDEN KURTULMASI İÇİN SEVEREK YAPABİLECEĞİ ALTERNATİFLER BULUNMALIDIR. BU BİR KÜLTÜR, SANAT VE SPOR FAALİYETİNE KATILMAK DA OLABİLİR, EVDE AİLECE KEYİFLİ VAKİT GEÇİRMEK DE OLABİLİR. DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTA, YAPILAN FAALİYETTEN ÇOCUĞUN DA ZEVK ALMASIDIR. YASAKLAMALAR VE KISITLAMALAR GETİRMEYEN ÖNCE ALTERNATİF ÜRETMEK, UZUN SOLUKLU BİR HUZUR GETİRECEKTİR.

Pek , s z n alternat fler n z neler?

**Çocuklarımıza internete karşı alternatif faaliyetler tavsiye ederken kendimiz için de mutlaka farklı**

**ve faydalı uğraşı alanları oluşturmamız gereklidir. Çünkü özellikle çocuklar için davranış sözün**

**önündedir ve davranışın etkisi sözden fazladır.**

**Sözlerinizin etkili ve kalıcı olması için teknolojiye**

**alternatif faaliyetler üretme konusunda örnek olmalısınız. Çünkü çocukları zararlı teknoloji kullanımından**

**korumanın en önemli adımı iyi bir model olmaktır.**

KAYNAK:

Teknolojiyi Bilinçli Kullanıyorum MEHMET DİNÇ

**Baş gelmeden, baştan  
başlayın.** Bukitapçıkta sıralanan bütün  
öneriler, teknoloji bağımlılığı ile  
karşılaşmamak için yapılması  
gereken hazırlıklardır. Şayet  
aile fertlerinden birisinde  
bağımlılık durumu geliştirse,  
mutlak surette  
bir uzmande destek alınmalıdır.



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ