

# SÜREYYA GÜNEŞ ANAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BÜLTENİ

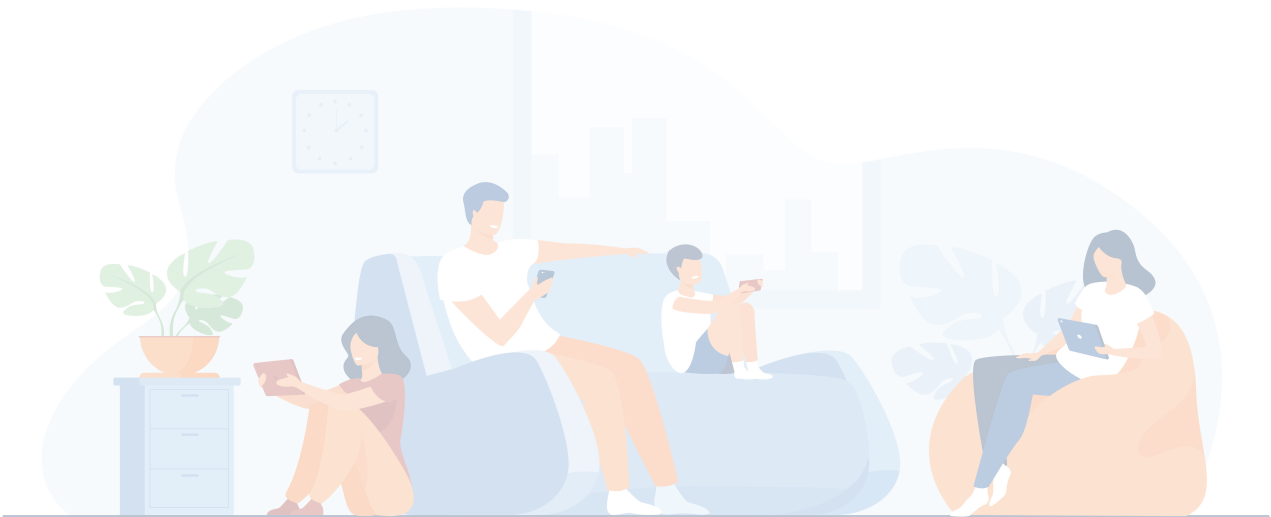
**Teknoloji yararlı bir hizmetçi ama tehlikeli bir ustadır.**

**Christian Lous Lange**

Teknoloji kullanımının çağımızın en önemli imkânlarından biri olduğu ve yetişkin veya çocukları teknolojiden uzaklaştırmanın artık imkânsız ve hatta yersiz bir çaba olduğu söylenebilir. Türkiye ve dünyada eğitim ve günlük yaşamın birçok alanında teknoloji kullanımının arttığı, çocuklara bazı bilgi/beceri ve değerlerin kazandırılmasında teknoloji kullanımının etkisinin yadsınamayacağı düşünüldüğünde teknolojinin doğru kullanımının çocukların zihinsel ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Bu bültenimizde, teknolojinin zararları olmayıp sadece çocuklar özellikle okul öncesi ve ilkokul çağı çocukları için teknolojinin aşırı veya uygun olmayan amaçlarla kullanımının oluşturacağı riskler ve bu risklerden çocukların nasıl korunacağından bahsedilecektir.

**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi**



## Teknoloji Kullanımının Çocuklara Yararları

Tuncer (2001) internet kullanımının çocuklara sağlayabileceği yararları şu şekilde gibi sıralar:

• İnternet çocukların bilgi ve eğitime birçok alanda katkı sağlayabilir. Örneğin dünyanın değişik yerlerinde yapılan çalışmaları görme, uzaktan eğitim alma, projelere katılma gibi konularda internet çocuklara katkı sağlayabilir.

• Çocuklar, internet aracılığıyla farklı ülkelerdeki çocuklarla tanışabilir ve bu değişik kültürleri tanıyabilirler.

• Çocuklar internet ortamında gördüklerini kendileri yapmak isteyebilir ve bu durum onların yaratıcılığını olumlu etkileyebilir.

• Video ve oyunlar aracılığıyla hoşça vakit geçirebilirler.

Tüm bunların yanında teknoloji eğitim öğretim faaliyetlerinde etkililiği arttırabilir, öğrenilmesi güç veya görsellik gerektiren bazı eğitim içerikleri teknoloji yardımıyla kolayca öğrenilebilir.

## Teknoloji Ne Zaman Zarar Vermeye Başlar?

Bağımlılık denilince insanların aklına genellikle madde bağımlılıkları gelse de ruhsal bozukluklar tanı kitaplarında (DSM gibi) davranışsal bağımlılıkların da olduğu artık kabul gören bir yaklaşımdır. Yeşilay (2016) ve Young (1999) belirlediği ölçüler çerçevesinde çocuklarda aşağıdaki durum veya özelliklerin gözlenmeye başlaması;

• Çocuğun teknoloji (bilgisayar, tablet, telefon, televizyon) kullanım süresi gittikçe artması,

• Teknolojinin; çocuğun yeme/uyku düzeni gibi günlük yaşam düzenini bozması ve okul ödevleri gibi sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi,

• Çocuğun teknoloji kullanımının aile, öğretmen gibi çevresindeki kişilerin dikkatini çekmeye başlaması ve bu kişilerin durumdan şikâyetlerinin gittikçe artması,

• Çocuk teknolojiden uzaklaştırılınca aşırı ve uzun süren ağlama, huzursuzluk, öfke gibi tepkiler vermesi,

• Teknoloji kullanmadığı vakitlerde çocuğun aklının teknolojik aletlerde kalması,

• Çocuğun daha fazla teknoloji kullanmak için plan yapması, yalan söylemesi,

• Gözlerde yanma, beden duruşu sorunları, kaslarda ağrı gibi fizyolojik belirtiler of taya çıkmaya başlaması çocuğun teknolojiyi sorunlu kullandığının veya kullanmaya başladığının işareti olarak kabul edilebilir.

## Ne kadar İnternet?

Okul Öncesinde (3-5 Yaş)

**GÜNDE 30 DAKİKA**



Ortaokulda

**GÜNDE 1 SAAT**



İlkokulda

**GÜNDE 45 DAKİKA**



Lisede

**GÜNDE 2 SAAT**



İnternette ne kadar vakit geçirdiğimiz kadar, internette ne yaptığımızın da önemli olduğunu unutmayınız.

## Ne Zaman İnternet?



Bilgisayarın ebeveyn koruma sistemini açtım.



Çocuğumun internet yaşına uygun sitelere girdiğinden eminim.



Çocuğumun kullandığı bilgisayar ailece kullandığımız ortak bilgisayar.



Çocuğumla interneti nasıl kullanacağına dair sohbet ediyorum.



Çocuğumla teknoloji dışında yeterince vakit geçiriyorum.



Teknoloji kullanımında ona doğru bir rol modelim.



Çocuğumun internette kısıtlı ve kontrollü vakit geçirdiğinden eminim.

Çocuğunuzu bilgisayarla baş başa bırakmadan önce bütün bunları yaptığımızdan lütfen emin olun.

## Çocukların Sorunlu Teknoloji Kullanımı ile Başa Çıkmada Anne Baba Yaklaşımı

Anne babalar gerek kendilerinin teknolojik araçları kullanım alışkanlıkları gerekse çocukların teknolojik araçlar kullanmalarına yönelik tutumlarıyla onların sağlıklı veya sorunlu düzeyde teknoloji kullanımını etkileyebilmektedirler.

Anne babaların; çocukların sorunlu teknoloji kullanım düzeylerini önlemek veya azaltmak için aşağıda sıralanan yaklaşımları benimsemeleri yararlı olabilir:

• 3-6 yaşındaki çocukların internet ile geçireceği günlük süre çok kısa olmalıdır. Sınır koymayı bu yaşlarda öğrenmelidirler.

• Ekranlarla geçen süre içinde aile mutlaka çocuğun yanında olmalıdır. Çocuk yalnız bırakılmamalıdır. Çocukları kontrol etmezsek istemediğimiz içeriklere ulaşabilirler. Korkutucu, şiddet içeren oyun ya da programlara ulaşabilirler. Onun oynayacağı oyunları önce siz deneyin. Şiddet, korku öğeleri içeriyor mu kontrol edin. Bu amaçla aile koruma paketlerinden de yararlanın.

• Çocuklarımızı teknolojik aletler büyütmemelidir, teknoloji bir çocuk bakıcısı değildir. Evet size kolaylık sağlıyor, bunu biliyoruz ancak teknolojiyi bakıcı olarak kullanırsanız, gelecekte çocuğunuzun bağımlı olma riski de yüksek olacaktır.

• Çocukların bazı davranışları anne babalarından model yoluyla öğrendiği düşünüldüğünde anne babanın çocukla birlikte geçirdiği zamanın ne kadarını telefonla uğraşarak, TV seyrederek veya bilgisayar başında geçirdiği gibi teknoloji kullanım alışkanlıkları çocuğun teknoloji kullanım oranı üzerinde etkili olabilir. Bu çerçevede çocuğa teknolojiyi işlevsel kullanma becerisi kazandırmada anne babanın uygun birer rol model olması beklenir. Bir anlamda anne baba, çocuğunun teknoloji kullanımının alışkanlıklarını değiştirmek istiyorsa anne babanın kendi teknoloji kullanımını gözden geçirmesi ve gerekiyorsa değişiklikler yapması gerekir.

• Çocuk teknolojiyi sorunlu kabul edilebilecek düzeyde kullanıyorsa teknolojinin ödül veya ceza olarak kullanılmaması gerekir. Özellikle yaparsan sana bugün tablet yok." veya ".....yaparsan bir saat daha çizgi film izleyebilirsin." gibi teknolojiyi ödül, ceza sisteminin bir parçası haline getirmek sorunlu teknoloji kullanımı ile başa çıkmaya zarar verebilir.

• Çocuğun evde en çok zaman geçirdiği yerlere TV, bilgisayar, tablet gibi teknolojik aletleri koymamak çocuğun bu araçları hatırlama seviyesini ve dolayısıyla isteme oranını azaltabilir.

• Yemek yeme, uyku, alt değiştirme gibi temel ihtiyaçları karşılanırken çocuğun teknolojiden uzak tutulması gerekir. Bazen anne babalar ocuk televizyon izlerken veya telefonda oyun oynarken yemek yedirerek çocuğun teknolojik araçlara olan bağımlılığını arttırmaktadırlar.

• Ev içerisinde teknolojiye alternatif etkinlikler bulunmalı çünkü bir anlamda çocuğun elinden oyuncağını alıyorsak ona yeni bir oyuncak vermelidir. Bu etkinlikler çocuğun yaşına uygun, ailecek oynanacak oyunlar, boyama, yapbozlar, çocuğun yaratıcılığını tetikleyecek materyaller şeklinde olabilir.

• ocuğun sosyal, duygusal, zihinsel ve bedensel gelişimini destekleyecek faaliyetlere katılması teknoloji kullanımını azaltabilir. Bu noktada özellikle sanatsal, sportif etkinlikler, kurslar yararlı olabilir.

• Ailede gün içerisinde "sıfır teknoloji" saatleri olmalı ve bu saatlerde tüm aile yeleri tüm teknolojik araçları bir kenara bırakarak birbirleri ile iletişim kurmalıdır. Örneğin, akşam saat 20.00 ile 21.00 arası "sıfır teknoloji" saati olarak belirlenip bu saatte birlikte zaman geçirilebilir.

• Uyumadan 90 dakika önce ekranla, mavi ışıkla, olan temas kesilmelidir. Mavi ışık bize günün başladığını anımsatır. Böylelikle beynimizi yanıltmış oluruz. Bu durumda da mavi ışık, kaliteli bir uyku uyuma konusunda önümüze bir engel olarak çıkar.

• ocuklarınızın internete esir olmaması için, onlarla ilgilenin. Daha çok hareket edecek oyunlar oynamasını teşvik edin. Örneğin birlikte oyuncaklarla oyun kurun, ilgisini çekecek etkinlikler yapın. Hareket etmek, internet kadar dikkatlerini eker.

• Diğer ocuklarla birlikte olmalarını sağlayın. Sosyalleşmelerine yardımcı olun. Çünkü sosyal olmayı öğrenen çocuklar internete daha az düşkün olurlar.

• Tüm boş zamanlarında internet ile ilgilenmelerine engel olun. İnternet hayatlarının her alanında olmamalıdır.

• İnternet olmadan da ailece var olabildiğinizi hissedin ve yaşayın. Sizinle birlikte oynadığı oyunların yerini internet almasın. Gerçek hayatta oynanan oyunlar, çocuğun fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimine katkıda bulunur. Sanal oyunlar bu ihtiyaçları karşılamaz. Gerçek hayattaki oyunlar başka, internetin yeri başka.

• **Bu nedenle onunla OYUN OYNAYIN, ÇOCUKLA ÇOCUK OLUN.** Ona interneti yararlı kullanmayı ve sınırlamayı, hayatın diğer alanlarını ihmal etmemeyi şimdi öğretin, gelecekte rahat edin...

## Ne Yapmalı?

Aşağıdaki bağlantıda bakanlığımızca hazırlanan ‘‘GERÇEK HAYAT ÇOK GÜZEL’’ adlı öykü ve videolar yer almaktadır. yk ve videolardan yararlanarak bilinçli teknoloji kullanımı konusunda çocuklarımızda farkındalık oluşturabiliriz.



[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_11/13160945\\_OKULOYNCESIY\\_OYGYRENCIY.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/13160945_OKULOYNCESIY_OYGYRENCIY.pdf)

Zübeyir ÇAY  
Psikolojik Danışman

e-mail:  
z.cay@outlook.com

## Kaynakça

1.Hamamcı, Zeynep vd. (ed.). Okul Öncesi ve İlkokulda Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: Nobel Yayınları, 2. Basım, 2020.

2.Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, Yeşilay.

3.Çocuklarımız İçin Bilinçli İnternet Kullanımı Erişim Tarihi (01/12/2022)

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_11/13161014\\_OKULOYNCESIY\\_VELIY.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/13161014_OKULOYNCESIY_VELIY.pdf)

4.Gerçek Hayat Çok Güzel Erişim Tarihi (01/12/2022)

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_11/13160945\\_OKULOYNCESIY\\_OYGYRENCIY.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/13160945_OKULOYNCESIY_OYGYRENCIY.pdf)

5.Bizden-Meb Aylık Veli Bülteni, Aralık, 2019. Erişim Tarihi (01/12/2022)

[https://www.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2019\\_12/10094139\\_meb\\_birlikte\\_bulten\\_aralik\\_2019\\_baski.pdf](https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_12/10094139_meb_birlikte_bulten_aralik_2019_baski.pdf)