

İnternetin yanlış kullanımı;

- Çocukların ve gençlerin sosyal ilişkilerini bozup, onları yalnızlığa itebilmektedir.
- Gerçek hayatı ihmal etmelerine, dolayısıyla daha çok sanal dünyada yaşamlarını sürdürmelerine yol açabilmektedir.
- Çocukların akademik başarılarını etkileyebilir ve yaşamlarının en önemli çağında teknoloji nedeniyle yaşatlarından geri kalabilirler.
- Dijital teknolojinin yanlış kullanımı sonucu internet bağımlılığı oluşabilir.
- İnternet bağımlılığı aile ilişkilerini sarsar, tüm aile üyelerini olumsuz etkiler.



Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır.

Teknoloji geliyor ve hayatımıza yoğun bir şekilde giriyor. Teknolojiye hayır demek mümkün değil. Hayatımıza katkıları yadsınamaz fakat teknolojiyi bilinçsiz kullanmanın çocuklarımızın ve gençlerimizin hayatlarını olumsuz etkilediği de bir gerçektir.

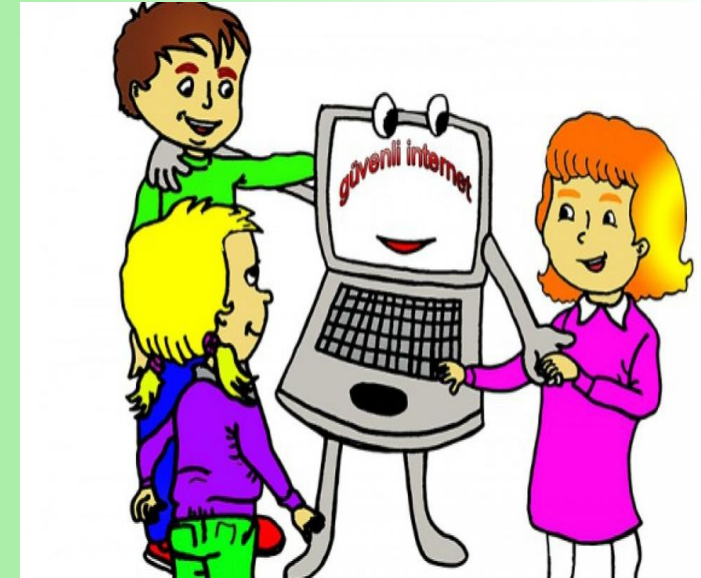
Öte yandan internet araçlarının yanlış kullanımı çocuklarda bağımlılığa neden olabiliyor.

Çocukluk ve gençlik çağında bunların yaşanmaması için okul öncesi dönemden itibaren bazı kurallar oluşturmanız gereklidir.

Davranışların oluşması erken yaşlarda başlar. Çocuklar, kurallara uymayı okul öncesi dönemde öğrenirler. Doğru kullanım alışkanlıklarını geliştirmeniz ve yanlış kullanımının zararlarını bu dönemde anlatmanız gereklidir.



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Çocuklarda Bilinçli Teknoloji Kullanımını sağlamak için neler yapılabilir?

- 3-6 yaşındaki çocukların internet ile geçireceği günlük süre çok kısa olmalıdır. Sınır koymayı bu yaşlarda öğrenmelidirler.
- Çocuklarınızın 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 çeker.
- Diğer çocuklarla birlikte olmalarını sağlayın. Sosyalleşmelerine yardımcı olun. Çünkü sosyal olmayı öğrenen çocuklar internete daha az düşkün olurlar.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.



- 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.
- İnternet olmadan da ailece var olabildiğinizi hissedin ve yaşayın. Sizinle birlikte oynadığı oyunların yerini internet almasın. Gerçek hayatta oynanan oyunlar, çocuğın fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimine katkıda bulunur. Sanal oyunlar bu ihtiyaçları karşılamaz. Gerçek hayattaki oyunlar başka, internetin yeri başka.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılması için teşvik edin. Sorumluluklarını onun yerine yüklenmeyin.
- Televizyon veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın. Teknolojik aletler ortak kullanım alanında olabilir.
- Akıllı telefon/tablet vb. yoğun kullanımı olmaması için ona görevler verin ve aldığı görevleri yerine getirmesi için çocuğunuzunuzu destekleyin

ÖNEMLİ!!!!!!

- ΨÇocuklar video ve oyun sitelerinde çok savunmasızdır.
- ΨKorku, şiddet, cinsellik görüntüleri çocukların
 - ≈Bilişsel
 - ≈Fiziksel
 - ≈Duygusal ve sosyal gelişimlerine zarar verebilir.
- ΨFobiler, uyku problemleri, anksiyete, konuşma bozuklukları, gerçeklikten kopmalar, sanal alemler merkeze alma gibi psikolojik etkileri de vardır.



Değerli velilerimiz çocuklarınıza örnek olmayı unutmayın. Sizi örnek alacaklardır. Neyi, ne zaman, ne kadar yapacaklarını, size bakarak öğreneceklerdir. **BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI** konusunda konuşmak istediğiniz bir şeyler olursa Okulumuz Rehberlik Servisini ziyaret edebilirsiniz...

Esra DİLİÇİKİK
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen