



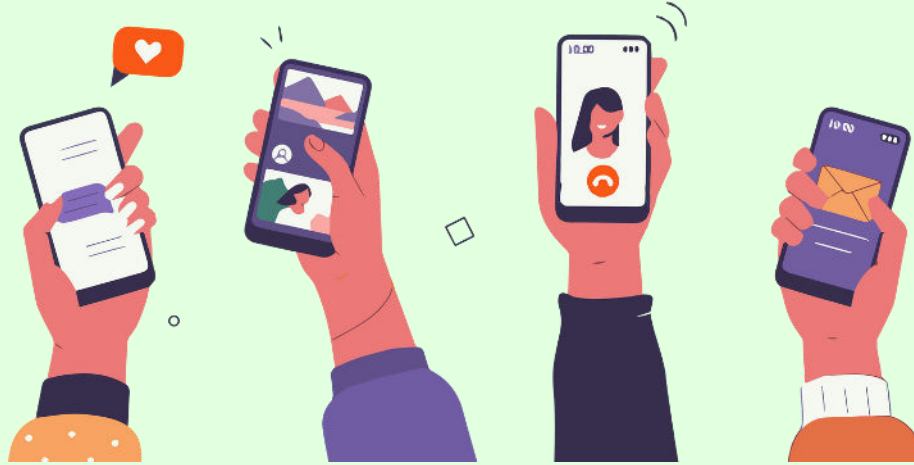
**OSMAN ERKAN KIZ ANADOLU İMAM
HATİP LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ**

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BROŞÜRÜ



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evlerde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır. Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir. Bu tanımdan yola çıkarak teknolojinin yararları üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıya kalıyoruz.



Teknoloji kullanımı üç gruba ayrılabilir:

Olumlu Kullanma: Teknoloji sayesinde hem kişisel gelişimini artırma hem de yeni bilgiler öğrenmenin bir yoludur.

Kötüye Kullanma: Teknolojinin hayatımızı olumsuz etkileyecek şekilde kullanılmasıdır.

Bağımlılık: Teknolojisiz yaşayamamak ona mahkum olmaktır.

TEKNOLOJİNİN OLUMLU KULLANIMININ FAYDALARI

İnternet ve teknolojiyle özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlanmaktadır. Okullarda, projeler için bilgiler toplanmakta, akademik başarının artırılmasına da büyük rol oynamaktadır. İnternet ve teknoloji, yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.

TEKNOLOJİYİ KÖTÜYE KULLANMA NEDİR?

Teknolojinin ve internetin; denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanılması, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, kullanımın uzun süreli olması, uygunsuz içeriklere maruz kalması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;

- Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması,
- Teknolojiden uzak halinca uykusuzluk, öfke gibi huzursuzluk, yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi,
- Planlanandan daha fazla teknoloji başında kalınması,
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi,
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi.

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN SEBEPLERİ

- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak.
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişim i devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI HUSUSUNDA VELİLER NE YAPABİLİR?

- 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,



- 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,
- Herhangi bir dijital kullanım sınırlandırmasında ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve tutarlı olması oldukça önemlidir.
- Aile bireylerinin tamamının birlikte olduğu zamanlarda hiç kimsenin teknoloji ile ilgilenmediği ortak bir etkinlik belirlemek hem aile ilişkilerini güçlendirir hem de çocuğın boş zamanların hepsinin ekran zamanı anlamına geldiğini düşünmesini engelleyici bir faktör olur.
- 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,
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak,
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almaktır.