

**Bu sayıda:**

- Geçmişten Günümüze Teknoloji 1
- Çocuklar Nasıl Teknoloji Bağımlısı 1
- Ekran Başında Geçirilmesi Gereken 2
- Teknolojinin Faydaları 2
- Teknolojinin Zararları 3
- Dijital Medyada Siber Zorbalık 4
- Çocuk Hakları ve Medya 4
- Teknolojinin Olumsuzluklarından Gençleri Korumak için Ebeveynlerin Yapması Gerekenler 5

Beyza METİN

Rehber Öğretmen

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

## GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE TEKNOLOJİ

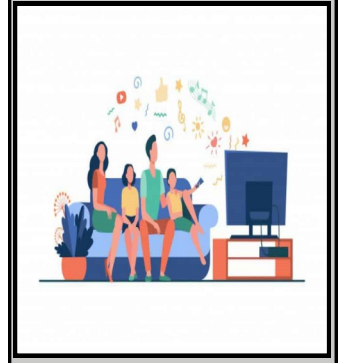
Günümüzün çocukları ile geleneksel dönemdeki çocuklar arasında zamanı değerlendirme açısından önemli farklılıklar bulunmaktadır. Geleneksel dönemde çocuklar zamanının çoğunu sokakta ya da evinin bahçesinde akranlarıyla oynayarak ve birebir etkileşim halinde geçirmekteydi. Ancak teknolojinin ilerlemesiyle çocukların sosyal medya, televizyon ve diğer medya sistemleriyle harcadığı sürede önemli bir artış meydana gelmiştir. Son zamanlarda ebeveynler cep telefonu gibi dijital araçları sürekli kullanmakta ve bu durum çocukların medya araçlarına erişimini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca televizyon, telefon ve tablet gibi medya araçları ebeveynler tarafından kimi zaman çocukları oyalayabilecek

bir bakıcı, kimi zaman sakinleştirmek için bir araç, kimi zaman da çocuklara yemek yedirebilmenin tek alternatifi olarak kullanılmaktadır. Bugün geldiğimiz noktada dijital medya kullanım oranlarındaki artış, pek çok bireyin ihtiyaçlarını karşılayacak durumun ötesine geçerek kontrol edilemeyecek bir düzeye ulaşmış ve bağımlılık sorununu gündeme getirmiştir. Ayrıca çeşitli fiziksel ve ruhsal hastalıklar ile istismar vakalarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Özellikle hassas bir yaş döneminde olan çocuk ve adölesanlar medya araçlarının kullanımında önemli risklerle karşı karşıyadır.

### BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ

### KULLANIMI

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



## ÇOCUKLAR NASIL TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLURLAR?

Hiç şüphesiz çocuklar bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Aşağıda verilen adımlar, bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

\*Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması.

\*Teknolojiden uzak kalınca

huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması.

\*Ruhsal, sosyal ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi.

\*Sosyal ilişkilerini sadece dijital ortamdan yürütmeyi tercih ediyorsa

\*Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması.

\*Zamanın büyük çoğunluğunun

fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması

\*Teknolojinin okul, aile, bireysel temizlik gibi sorumluluklarını yerine getirmesinin önüne geçmesi.

\*Daha önce çok keyifle yaptığı etkinliklere karşı ilgisinde azalma varsa ya da tamamen ilgisizse.



**Teknolojinin  
azı karar,  
çoğu ise  
zarar!**



**Beyza METİN  
Rehber Öğretmen**

## EKRAN BAŞINDA GEÇİRİLMESİ GEREKEN EN FAZLA SÜRE

Pedagoji Derneği çocukların bir gün içinde bilgisayar, tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere ekran başında geçirmeleri gereken en fazla süreleri şöyle belirlemiştir:

**0-3 yaş arası :** Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdırlar.

**3-6 yaş arası :** Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.

**6-9 yaş arası :** Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir .

**9-12 yaş arası :** Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.

**12 yaşından sonra :** Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

## TEKNOLOJİNİN YARARLARI

\*Medyanın çocuklar üzerindeki etkileri çocuğun özellikleri, medyanın türü, kullanım şekli ve süresine göre değişkenlik göstermektedir .

\*Medya araçları bilinçli, doğru ve amacına uygun kullanıldığı taktirde; yaratıcılık, eleştirel düşünme ve problem çözüme becerilerini geliştirme, bilgi düzeyini artırma ve toplumsal olaylara farklı açılardan bakmayı öğretme gibi birçok olumlu özelliğe sahiptir .

\*Ayrıca dijital medya araçları üzerinden uzaktan eğitim verilebilmektedir. Çevrimiçi eğitim öğrencilere sınıflara göre daha rahat bir ortam sağladığı için özellikle kendisini ifade etmekte güçlük çeken öğrencilerin derse katılımını artırmaktadır .

\*Çocukların dijital medya araçlarıyla öğrenme becerileri ise büyük ölçüde yaşa bağlıdır. Özellikle duyu-motor gelişim döneminde olan iki yaşından

küçük çocuklar iki boyutlu ekranlardan verilen bilgileri sınırlı olarak anlayabildikleri için medya ebeveynler tarafından interaktif bir şekilde kullanılmalı ve kazandırılacak bilgi çocukla karşılıklı olarak tekrar edilmelidir.

## TEKNOLOJİNİN ZARARLARI

\*Dijital medya araçları aşırı kullanıldığında **çocukların düşünce gücünü zayıflatmakta, sosyal yaşamdan ayırmakta ve pratik düşünmeyi, sanatsal faaliyetleri, hayal kurmayı ve sosyalliği kontrol eden sağ beyni pasifize etmektedir .**

\*Ayrıca bu araçlar çocuklara oturdukları yerden dünyayı görme fırsatı sağlamalarına karşın genellikle sadece görme ve işitme duyusuna yönelik uyarılara sahip olduğu için diğer duyu organlarının uyarımı eksik kalmaktadır. Örneğin, çocuklar televizyonda

yerel bir yemeğin görüntüsünü ve ismini öğrenebilirler, ancak tadını anlayamazlar .

\*Bu nedenle günümüzde sanal gerçeklik teknolojileri ile bazı medya araçlarının üç boyutlu görüntü, titreşim, koku ve hava akımı gibi etkiler ile zenginleştirilerek diğer duylara da hitap etmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır .

\*Diğer yandan medyanın bilinçsiz kullanımını **çocuk haklarının ihlal edilmesine, toplumsal değerlerin zedelenmesine, özel yaşama ve mahremiyete müdahale**

**edilmesine** sebep olmaktadır. Medyanın bazı bilgileri tarafı şekilde yayımlaması, bilgilerin abartılı bir şekilde sunulması, yalan haberlerin yaygınlaşması ve toplumun da zamanla bu durumu normal görmeye başlaması bireylerde **ahlaki değerlerin değişmesine** yol açmaktadır .

## TEKNOLOJİ VE PSİKOSOSYAL SORUNLAR

\*İnternet kullanımı sırasında çocuklar, karşılıklarına çıkabilecek uygunsuz içeriklerden dolayı **duygusal, cinsel ve fiziksel saldırılara** maruz kalabilmekte ve çevrimiçi ortamlarda tanıştıkları kişiler tarafından madde kullanımı, kumar oynama gibi alışkanlıklara ve **çeşitli suçlara sürüklenebilmektedir.**

\*Çocuk ve adölesanlarda medya araçlarının etkisiyle çeşitli psikososyal sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

\*Medya adölesanlarda beden imgesini olumsuz etkileyerek **benlik saygısının azalmasına** neden olabilir. Örneğin, medya çoğu zaman gençlere zayıf olmanın güzel olmak anlamına geldiğini empoze etmekte ve zayıf değilse akranları tarafından beğenilmeyeceği düşüncesini aşılacaktır .

\*Crone ve Konijn'in (2018) metaanaliz çalışmasında, adölesanların sosyal medyada bir profil fotoğrafı paylaştıklarında yaşadıkları beğenilmeme endişesinin,

beyinlerinin subgenual anterior singulat korteks ve medial frontal korteks bölgelerinin daha fazla uyarılmasına sebep olduğu ve bunun onucunda da bilişsel ve duygusal yoğunluğun artmasıyla birlikte depresyonun ortaya çıkabileceği bildirilmiştir .



**Bağlan  
ama  
bağımlı  
olma.**

\*Ayrıca bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanıcıları olan bireylerde özellikle **sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO)** olarak adlandırılan; bireylerin kendilerini dışlanmış hissetmek istemediklerinden dolayı sosyal ağlarda paylaşılan güncel olayları sürekli takip etme isteğinin ortaya çıkmasıyla görülen bir tür **kaygı bozukluğu** da yaşanabilmektedir .

\*Przybylski ve ark.(2013)

çalışmasında sosyal ilişkilere önem veren ve ait olma ihtiyacı yüksek olan bireylerde sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusunun ortaya çıktığı saptanmıştır

\*Dijital medya araçlarına aşırı maruziyet, çocukların gelişimini pek çok yönden olumsuz etkilemektedir .

\*Madigan ve ark.'nın (2019) çalışmasında ekran karşısında uzun zaman harcayan 2-3 yaş grubu çocuklarda **iletişim, kaba motor, ince motor, problem**

**çözme ve sosyal ilişkiler alanlarında gelişim puanlarının daha düşük** olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca çocuklarda **dil gelişimi de olumsuz etkilenmektedir .**

\*Madigan ve ark.'nın (2019) çalışmasında ekran karşısında uzun zaman harcayan 2-3 yaş grubu çocuklarda **iletişim, kaba motor, ince motor, problem çözme ve sosyal ilişkiler alanlarında gelişim puanlarının daha düşük** olduğu belirlenmiştir.

\*Hutton ve ark.'nın (2020) çalışmasında dijital ekran kullanım süresi fazla olan 3-5 yaş arasındaki çocuklarda,

beyindeki dil ve okuryazarlık becerilerini destekleyen beyaz madde gelişiminin geciktiği, dolayısıyla bu çocukların nesnelere hızlı bir şekilde isimlendirme ve okuryazarlık becerilerinin zayıf olduğu bildirilmiştir .

Ayrıca

\*Uyku sorunları.,

\*Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu

(DEHB),

\*Fiziksel sağlığın bozulması (obezite,göz rahatsızlıkları, kas iskelet sorunları, baş ağrısı, yorgunluk vs.)

dijital medya araçlarına uzun süre maruz kalan çocuklarda karşılaşılan önemli bir sorundur.



**Beyza METİN**

**Rehber Öğretmen**



**Siber zorbalığa karşı ilk savunma hattı siz de olabilirsiniz.**

**SİBER ZORBA OLMA!**  
#FARKINAVAR

**Beyza METİN**  
**Rehber Öğretmen**

## Dijital Medyada Siber Zorbalık

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır.

Buna örnek olarak şu eylemler gösterilebilir:

\*Sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayımlamak.

\*Mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak.

\*Başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar

göndermek.

Yüz yüze zorbalık ve siber zorbalık çoğu kez birlikte gerçekleşir. Ancak siber zorbalık geride dijital iz bırakır; bu da aslında istismarın durdurulmasını sağlayacak yararlı ipuçları temin edebilir.

## Ebeveynlere siber zorbalık hakkında Kemal Sayar'ın önerileri:

- Çocuğunuza size açılabileceği güven dolu bir ilişki içinde olduğunuzu ve her zaman sizinle konuşabileceğini hissettirin. Çocuğunuzun siber zorbalığa uğradığına dair güçlü şüpheleriniz varsa konuşmayı acele etmeden ve onu zorlamadan siz başlatabilirsiniz.

- Çocuğunuzun sakinlik, sabır ve hassasiyetle dinleyin. Yaşadığı duyguları sizinle ya da güvendiği başka bir yetişkinle konuşabilmesini sağlayarak duygularıyla baş etmesine

yardımcı olun.

- Zorbalık kurbanı olan çocuğunuzun, internete girmesini yasaklayarak bir de siz cezalandırmayın. İnternet hâlâ boş zamanlarında eğlenmek ve okul derslerini takip etmek için önemli bir faktördür. Çocuğunuzun interneti kullanırken zorbalığa uğradığı sitelere girmemesine dikkat edin.

- Çocuğunuzla birlikte çözüm

arayın ve onun fikirlerini sorun. Zorbalığın kimden kaynaklandığını öğrenmeye çalışın. Okulla ve zorbalık yapan çocuğun ebeveynleriyle iletişime geçebilirsiniz.

- Siber zorbalık bir suçtur. Zorbalık içeren mesajları ve paylaşımları muhtemel bir yasal işlem için saklamaya dikkat edin.

## Çocuk Hakları ve Medya

Her türlü medya ortamında yapılan yayınlar ve paylaşımlar çocuk haklarını ihlal etme açısından büyük risk taşımaktadır. Bu nedenle çocukların kişilik hakları ve özel yaşamının ihlal edilmesine sebep olan bilgilerin başkası tarafından sosyal medyada paylaşılması durumunda, medeni haklarını

kullanma yaşına gelen çocuk, bilgilerini izinsiz paylaşan kim olursa olsun (anne-baba ya da öğretmen) o kişi hakkında dava açılabilir hakkına sahiptir .

Ülkemizde ise iki çocuğu olan bir anne, çocuklarının fotoğraflarını sosyal medyada paylaşmasından dolayı eşi

tarafından açılan velayet davasında çocukların fotoğraflarını reklam amaçlı sosyal medyada paylaşıldığı öne sürülerek velayet davasını kaybetmiştir .

## TEKNOLOJİNİN OLUMSUZLUKLARINDAN ÇOCUK VE GENÇLERİ KORUMAK İÇİN EBEVEYNLERİN YAPMASI GEREKENLER

- 1)Ebeveynler çocuklarına bilgisayar ve internet erişimi sağladıklarında görevlerinin bittiğini düşünmemeli, internette meydana gelen tehlikelerden korumak için internet ve bilgisayar kullanımını en azından “ev içi denetleme” yapabilecek seviyede öğrenmeleri gerekmektedir.
- 2)Çocukları çevrim içi ortamda korumanın yollarından birisi de ebeveyn denetim araçlarıdır. Kullandığınız internet servis sağlayıcınızdan güvenli internet erişimi talep edebilir, bu sayede çocuklarınızın istenmeyen içeriklere ulaşımını engelleyebilirsiniz.
- 3)Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (TV, Telefon, Oyun bağımlılığı gibi)
- 4)Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
- 5)Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin “Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?” vb.
- 6)Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.

- 7)Çocukların, bilgisayar ve internet ile hangi yaşta tanışmaları gerektiği ve hangi program ve oyunların çocuklarının gelişimine olumlu etki yaptığını araştırılmalı ve buna göre davranılmalıdır.
- 8)Ergenler ve çocuklar için internete giriş ve çıkış saatleri takip çizelgesi yapılmalıdır. Çocuğun tüm uğraşı yalnızca bilgisayar ve internet olmamalıdır.
- 9)Anne ve baba çocuğuna, küçük yaşlardan itibaren iyi bir boş zaman faaliyeti vermelidir. Sanal ortamın, doğal ortamın sınırlarını geçmemesine dikkat edilmelidir.
- 10)Çocukların arkadaşlarıyla özellikle doğal yollardan görüşmelere yönlendirilmeli, onlara bu konuda yeni olanaklar sağlanmalıdır. Sanal kütüphaneler kullanılırken gerçek kütüphaneler rafa kaldırılmamalı ve kitap okuma alışkanlıkları kaybedilmemelidir.
- 11)Ebeveynler, bilgisayar oyunlarını; çocuğun evde yaramazlık yapmaması, kendilerini rahatsız etmemesi ve onları oyalaması için gerekli bir araç olarak görmemelidir. Zaman zaman çocuklarıyla bilgisayar oyunlarını birlikte oynamalıdır.
- 12)Oynanan oyunların, üstün ve zayıf yanlarını aile içerisinde tartışmalı, eksik yönlerini eleştirmeli, çocuklara kişilik katkılarının olup olmadığını değerlendirmelidir .
- 13)Oyun zamanlarını belirlemeli ve çocukların bu sürelerle uymasını sağlamalıdır. Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz

- televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin
- 14)Çocuklarını uygunsuz içerikli veya kumar oynanan internet sitelerini ziyaret ederken görürlerse, onları azarlamamalı, yaptığının yanlış olduğu ve kendisine zarar vereceği yönünde karşılıklı olarak konuşmalıdır.
  - 15)Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.
  - 16)Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzuz uzak tutun.
- Toplumumuzun yeni tanıştığı internetin sayısız yararları vardır. İnternetin kısa sürede benimsenmesi ve günlük yaşamımızdaki yeri bunun bir göstergesidir. Bilgi toplumunun önemli bir parçası olacak çocuk ve gençlerin, sanal risklere karşı önlem alması, hem kendilerinin hem de toplumun geleceği açısından önemlidir.



**Gençlerin  
nasihatten çok  
iyi örneğe  
ihtiyaçları  
vardır.**



**Beyza METİN  
Rehber Öğretmen**