

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Bilim ve teknolojiadaki hızlı gelişmeler nedeniyle çağımız “teknoloji çağı” olarak adlandırılmaktadır. Günümüzde televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi teknolojik araçların kullanımı son derece yaygınlaşmıştır. Bu araçların birçok alanda hayatı kolaylaştırdığı, öğrenmeyi daha eğlenceli kıldığı, günlük yaşamın ve eğitimin ayrılmaz bir parçası haline geldikleri toplumun büyük kesimince kabul gören bir gerçektir. Bununla birlikte, teknolojik araçların uzun süreli kullanımına bağlı olarak da birçok zararlı etki ortaya çıkmaktadır.

Yapılan bazı araştırmalar, ülkemizde 11-15 yaş grubu çocukların %65’ inin interneti aktif olarak kullandığının göstermektedir. (TÜİK, 2013) Salgın sürecinde çocuk ve gençlerin sürekli ev ortamında olmaları, ekran başında kalma süreleri ve internet kullanım oranlarını artırmıştır. Bu artışla birlikte, sanal platformlarda çeşitli tehlikelerle karşı karşıya kalma risklerinin de artacağını söylemek doğru olacaktır.

Çocuk ve gençler, sanal platformların yarattığı risklerden kendilerini korumak için gerekli bilgi, beceri ve kaynağa sahip olmayabilir. Onların bu ortamda güvende kalmasını sağlamak, zararlı ve şiddet barındıran içeriklere erişim ve siber zorbalığa maruz kalma riskini azaltmak, teknolojik araçların uzun süreli kullanımına bağlı gelişen kaygı ve uyku bozukluklarının önüne geçebilmek için ailelere bir takım görevler düşmektedir.

# EBEVEYN REHBERİ

## 1 YASAK DEĞİL, KURAL KOYUN

Teknolojik araçların kullanım süresi , içerik ve zamanlamasına dair ortak konulmuş **aile kuralları**nın (*internette ne kadar zaman geçirileceği, yemek masasında telefon bulunmaması vb.*) olması ve evdeki tüm bireylerin bu kurallara uyması büyük önem taşır. Yasaklamak yerine kurallar konulması en doğru yöntem olacaktır. Çünkü yasak her zaman merak uyandıran, çekici bir durumdur ve yasaklar kolay delinebilir. Bunun yerine “sınırlamak” ve tüm aile bireylerinin katılımıyla gerçekleştirmek daha uygulanabilir.

## 2 ZAMANI SINIRLANDIRIN

3-6 yaş arası günde en fazla 20-30 dakika, 6-9 yaş arası günde en fazla 40-60 dakika, 9-12 yaş arası günde en fazla 60-90 dakika, 12 yaş üstü 120 dakika şeklinde zaman sınırlaması yapılabilir. 0-3 yaş aralığındaki çocuklar teknolojik araçlardan uzak tutulmalıdır.

## 3 YOL GÖSTERİCİ OLUN

Genelde çocuklar teknolojik araçları ebeveynlerinden daha iyi kullanırlar ama bu bilinçli ve verimli kullandıkları anlamına gelmez. Ekran süresi boyunca faydalı olabilecek içerik ve etkinlikleri kullanmaları için yol gösterici ve zaman zaman da kontrol edici olmanız gerekir. Bu şekilde zararlı içeriklere (*şiddet, cinsellik vb.*) maruz kalmalarını engellemiş olursunuz.

## 4 KENDİNİZİ EĞİTİN

Yol gösterici olabilmeniz için, izledikleri/kullandıkları programları takip etmenin yanı sıra, internet kullanımını öğrenmeniz, online oyunlar, sosyal ağlar, anlık mesajlaşma programları hakkında bilgi sahibi olmalısınız.

## 5 OLUMLU ve AÇIK İLETİŞİM KURUN

Çocuklarınızı, internet platformunda karşılaştıkları iyi ya da kötü deneyimlerini çekinmeden, gizlemeden sizle paylaşmaları yönünde teşvik edin. Onlarla kuracağınız olumlu ve açık iletişim bunu kolaylaştıracaktır.

## 6 FİLTRELEME ve ANTI VİRÜS PROGRAMLARI KULLANIN

Çocuğunuzun sürekli yanında olamazsınız. Siz yokken bilgisayar, akıllı telefon, tablet kullanıyorsa zararlı içeriklere maruz kalmaması için güvenli internet hizmeti tercih edilmeli, filtreleme programları kullanılmalıdır. Cihazların en yeni yazılım güncellemelerine ve anti virüs programlarına sahip olması sağlanmalıdır.

# EBEVEYN REHBERİ

## 7 ÇOCUĞUNUZU BİLGİLENDİRİN

7

İnternette karşılaşabilecekleri tehlikeler, orada gördükleri ve okudukları her şeyin doğru olmadığı, karşılaştığı kişinin kendini tanıttığı gibi birisi olmayabileceği hakkında çocuğunuzu bilgilendirin.

## 8 GİZLİLİK EĞİTİMİ VERİN

8

Sosyal medyada paylaşacakları bilgi, fotoğraf ve videoların hızla yayılabileceği, bazen istenmeyen durumlarla karşılaşabileceklerini onlara öğretin. Kendisi ve sizlere ilişkin özel bilgiler ve şifreleri kimseyle paylaşmamaları gerektiğini zaman zaman hatırlatın.

## 9 ÇOCUK ODASINA BİLGİSAYAR KURMAYIN

9

Bilgisayarın salon ya da oturma odası gibi ortak alanlarda olmasına özen gösterin. Bu şekilde, çocuğunuz bilgisayarda nasıl vakit geçirdiği konusunda bilgi sahibi olursunuz. Ayrıca zararlı içeriklere maruz kalmalarını önlersiniz ve kontrolünüz kolaylaşır.

## 10 TELEVİZYON BAŞINDAYKEN ONA EŞLİK EDİN

10

Çocuklarınızı, gelişimlerini destekleyecek eğitsel ve kaliteli programları izlemeye teşvik edin. Çocuklar ebeveynleriyle ne kadar çok etkileşim içinde olurlarsa o kadar çok öğrenirler. Bu nedenle çocuklarınızla birlikte programları izler ve bunlar hakkında konuşursanız, gelişimlerine olumlu katkıda bulunursunuz.

## 11 ROL MODEL OLUN

11

Koyduğunuz kuralları net şekilde uygulayın.

Televizyon, bilgisayar ve akıllı cihazlarla daha az vakit geçirerek çocuğunuza iyi bir rol model olun.