



## BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

Psikolojik Danışman Canan ARSLAN

### Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Olumlu Etkisi

- Görsel tercih ihtiyacına cevap verir.
- Seçim yapmaya imkan tanır.
- Düzenleme yapmak kolaydır.
- Anında geri bildirim ve memnuniyet sağlar.
- İnteraktif öğrenmeye olanak sağlar.
- İçerik yaratma imkanları sağlar.
- Bilgiye anında erişim sağlar.
- Farklı öğrenme seçenekleri sağlar

### Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Potansiyel Tehlikeleri

- Geleneksel gelişim gidişatı sekteye uğraabilir.
- Temel gelişim deneyimlerinin yerini alabilir.
- Zararlı içeriğe maruz kalabilirler.
- Sağlık riskleri oluşabilir.  
(Karpal Tünel Sendromu, göz kuruluğu, baş ağrıları, sırt ve boyun ağrıları, yeme sorunları, uyku sorunları vb.)
- Kişisel temizlikte eksikliklere neden olabilir.
- Siber zorbalığa maruz kalabilirler.



### Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Arkadaş sayısını artırma isteği görülebilir.
- Güvenlik ve gizlilik ayarlarını yapılandıramadığı için istismara maruz kalabilir.
- Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar artabilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir.
- Yaşına göre uygunsuz görüntü, içeriklere ve cinsel istismara maruz kalabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle olumsuz davranışlar görülebilir.

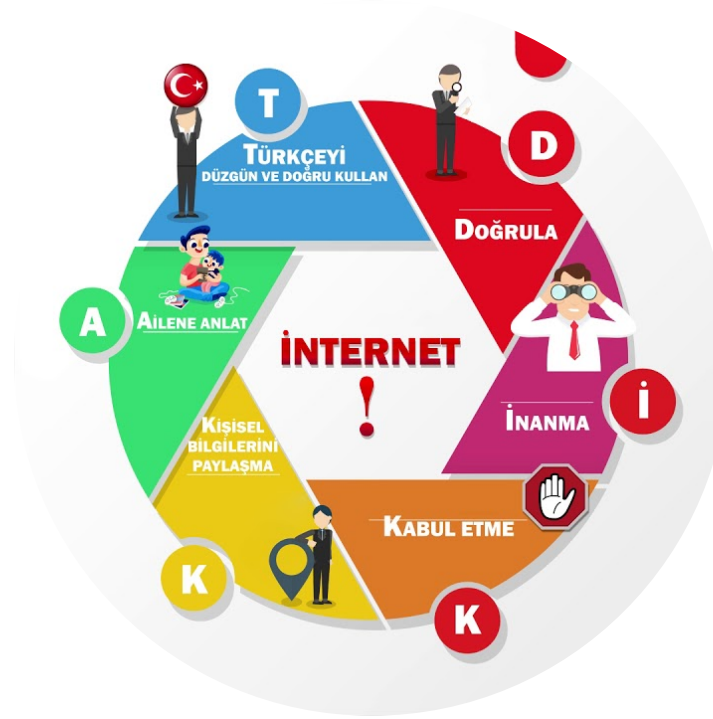
## Güvenli internet, güvenli hayat!

### Güvenli Sosyal Medya Kullanımı İçin Ailelere Öneriler

- Çocuklarla açık bir diyalog sürdürülmelidir.
- Çocuklar, iyi de olsa, kötü de olsa, yaşadıkları çevrim içi deneyimleri saklamadan, çekinmeden paylaşmaya teşvik edilmelidirler.
- Sosyal medya delillerini gizlice gözetleyip takip etmek yerine çocuklarla iş birliği yapılmalıdır.

### Oyun bağımlılığı

- Oyun oynama süresini kontrol edememe,
- Günlük yapılacak etkinliklere karşı ilgi kaybı,
- Yarattığı olumsuz durumlara rağmen karşı koyulamaz şekilde oyuna devam etme isteği,
- Oyun oynamadığı zaman yoksunluk hissetme gibi belirtiler gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.



### İnternet Kullanımı

1. İnternetin ihtiyaç için kullanımı: Bu aşamada kişi sadece gerektiği ve zorunlu durumlarda interneti kullanmaktadır.
2. Sık ve düzenli internet kullanımı: İnternet bir eğlence aracıdır. Boş zamanlar internetle değerlendirilmektedir.
3. Sorunlu internet kullanımı: Bu aşamada internet kullanımı kişinin hayatında sorunlar yaratmaktadır. Henüz bağımlılık düzeyinde değildir.
4. İnternet bağımlılığı: Patolojik düzeyde internet kullanımıdır. Oyunların olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktör oyunların içerikleridir.

## **Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?**

*Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:*

- **0-3 yaş:** Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- **3-6 yaş:** Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.
- **6-9 yaş:** Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.
- **9-12 yaş:** Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.
- **12 yaş üzeri:** Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.



## **ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK**

- 1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin. Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.**
- 2. Çocuğunuzun bilgilendirin. Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzun bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.**
- 3. Çocuğunuzun farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin. Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.**

4. Birlikte vakit geçirin. Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, “Ekransız Aile Zamanları” düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

**\* Hayatın internet olmasın!**

