HAZIRLIK, 9. SINIF,
10. SINIF, 11. SINIF

PDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yayınıdır.

Merhaba,

Bu bültenimizde sizlere teknolojinin gençler için taşıdığı risklerden bahsetmek ve bu riskleri azaltabilmeniz için yapabileceklerinizden bahsetmek istedik. Teknoloji, özellikle internet teknolojileri, günümüzde her yaştan bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Doğru ve bilinçli kullanıldığında bilgiye hızlı erişim sağlaması, üretkenliği ve girişimciliği desteklemesi açısından büyük avantajlar sunar. Ancak seçici olunmadan ve kontrolsüz biçimde kullanıldığında; bilgi güvenilirliği, fiziksel sağlık, ruhsal denge, sosyal ilişkiler ve akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle çocukların erken yaşlardan itibaren teknolojiyi işlevsel ve dengeli kullanmayı öğrenmeleri, ileride yaşanabilecek sorunlar açısından koruyucu bir rol üstlenmektedir. Ebeveynlerin; çocuklarının oynadığı dijital oyunları, ziyaret ettikleri internet sitelerini, sosyal medya ve iletişim platformlarını yakından takip etmesi büyük önem taşır. Teknolojiyi tamamen yasaklamak yerine; **kullanım süresi, içerik uygunluğu, güvenlik, gizlilik ve bilinçli kullanım** konularında çocuklara rehberlik edilmesi çok daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

Keyifli okumalar dileriz.



Kontrolsüz Teknoloji Kullanımının Okul Yaşamına Etkileri



Teknolojinin Olumsuz ve Yanlış Kullanımı



Teknoloji Kullanımı Ne Zaman Bağımlılığa Dönüşür?



Ailelerin Rolü ve Velilere Öneriler



DOĞRU VE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Kontrolsüz Teknoloji Kullanımının Okul Yaşamına Etkileri

Teknolojinin aşırı ve denetimsiz kullanımı, çocuk ve gençlerin sosyal becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle ergenlik döneminde, yüz yüze ilişkiler yerine sanal ortamlarda kurulan arkadaşlıklar; iletişim başlatma, sürdürme ve problem çözme becerilerinin yeterince gelişmemesine neden olabilir. Grup içinde yaşanan anlaşmazlıklarda çözüm üretme ve empati kurma becerileri sınırlı kalabilir.

Gelişim dönemlerinde şiddet içerikli oyunlara yoğun ilgi göstermek, çocuk ve gençlerin duygusal gelişimini de olumsuz etkileyebilmektedir. Empati kurma, başkalarının duygularını anlayabilme ve çözüm odaklı düşünme becerilerinde zayıflama görülebilir. Sanal ortamda şiddeti sıradanlaştıran içeriklere uzun süre maruz kalmak, gerçek hayattaki ilişkilerde duyarsızlaşmaya ve davranış sorunlarına zemin hazırlayabilir.

Ayrıca teknolojiye aşırı zaman ayıran öğrencilerin ders çalışma süreleri azalır, akademik başarıları düşebilir. Sürekli oyun ya da video izleme düşüncesiyle hareket eden bir öğrencinin derse odaklanması ve öğrenmeye ilgi göstermesi giderek zorlaşır. Bu durum dikkat, odaklanma ve motivasyon sorunlarını beraberinde getirerek okul ortamında da çeşitli güçlüklerin yaşanmasına neden olabilir.

Teknolojinin Olumsuz Ve Yanlış Kullanımı

Son yıllarda dijital mecralarda; baskı kurma, alay etme, hakaret etme, izinsiz fotoğraf veya bilgi paylaşımı gibi sorunların arttığı görülmektedir. Ergenlik döneminde arkadaş gruplarının önemi düşünüldüğünde, dışlama ya da dalga geçme gibi davranışlar öğrencilerin birbirlerine karşı olumsuz tutumlar geliştirmesine yol açabilmektedir. Bu durum ilerlediğinde iletişim sorunları, empati eksikliği ve çatışmalar artabilir hatta kontrolden çıkarak kalıcı zararlar verebilir.

Ayrıca izinsiz fotoğraf ve kişisel bilgi paylaşımı, üzerinde özellikle durulması gereken önemli bir konudur. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren dijital ortamda gizliliğin ve kişisel hakların önemi anlatılmalıdır. Aksi halde bu tür davranışlar ilerleyen yıllarda ciddi sorunlara ve hukuki sonuçlara yol açabilir. Bu konular, teknolojiyle temas eden her bireyle yaşına uygun şekilde

mutlaka ele alınmalıdır. Okullarımızda psikolojik danışmanlarımız her seviyede önleyici programlar uygulamakta; mümkün olan illerde SİBERAY (Siber Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı) ile işbirliği yapılarak ilk elden gençlere riskler aktarılmaktadır.

Teknoloji Kullanımı Ne Zaman Bağımlılığa Dönüşür?

Aşağıdaki durumların bir ya da birkaçının görülmesi teknoloji bağımlılığına işaret edebilir:

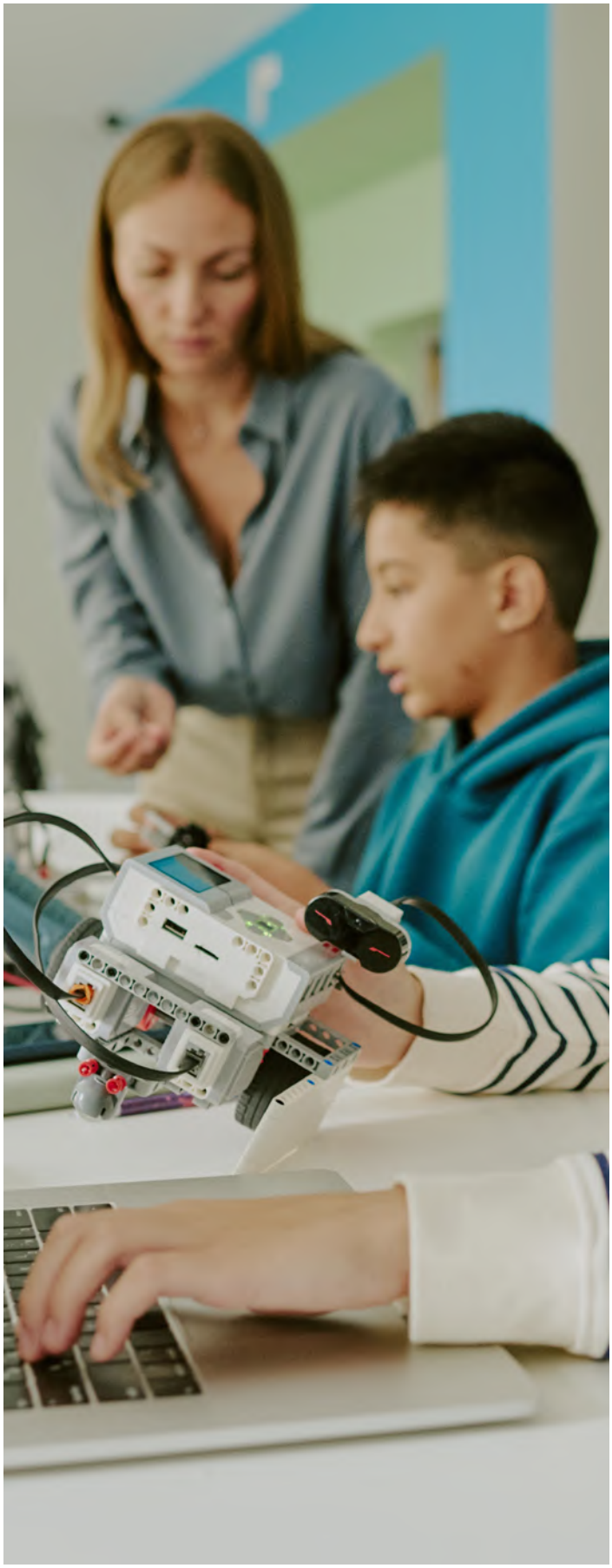
- Teknolojik cihazları planladığından daha uzun süre kullanması
- Kullanım sınırlandığında huzursuzluk, öfke veya sinirlilik yaşaması
- Ders, ödev ve günlük sorumluluklarında aksaklıkların başlaması
- Yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmesi
- Ekran başında geçirdiği süreyle ilgili gerçek dışı beyanlarda bulunması
- Fiziksel rahatsızlıklara (baş, boyun ağrısı, göz yorgunluğu vb.) rağmen kullanıma devam etmesi
- Oyunlardaki başarıları gerçek hayattaki başarıların önüne koyması

Aileler Teknoloji Bağımlılığıyla Nasıl Başa Çıkabilir?

- Teknolojik cihazlarla geçirilen zamanı kademeli olarak azaltmak,
- Boşalan zamanı çocuğun ilgi ve yeteneklerine uygun spor, sanat veya hobi etkinlikleriyle doldurmak,
- Akranlarıyla yüz yüze görüşebileceği güvenli sosyal ortamlar oluşturmak (Anne babalar çocuğu zaman odasında bir gencin daha güvende olduğu izlenimine kapılabilir. Odasının dışında yaşına uygun ve yönetebileceği riskler alan bir genç çoğunlukla odasına kapanmış ve sadece internette dolaşan bir gençten daha güvende olabilir)
- Anne babaların kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla çocuklara olumlu model olmaları oldukça etkilidir.

Velilere Öneriler

- Güvenli internet kullanımı hakkında bilgi sahibi olunmalı ve filtreleme seçenekleri aktif hale getirilmelidir.



- Özellikle erken yaşlarda telefon ve tabletlerin mümkün olduğunca evin ortak alanlarında kullanılması sağlanmalıdır. Özel cihazların nasıl denetleneceği ile ilgili gençlerle anlaşmalar yapılmalıdır.
- Risk faktörleri gözlemlendiğinde izlenen içerikler, oynanan oyunlar ve yapılan dijital sohbetler önceden anlaşıldığı şekilde takip edilmelidir.
- Çocuğun kimlerle iletişim kurduğu ve hangi oyun gruplarında yer aldığı bilinmelidir.
- Satın alınan oyun ve uygulamaların yaşa uygun olmasına dikkat edilmelidir.

Teknoloji kullanım süresi belirlenirken çocuğun da görüşünün alınması, kuralların benimsenmesini kolaylaştırır. Ayrıca teknolojinin yerine geçebilecek sanatsal, sportif ve kültürel etkinliklere yönlendirme büyük önem taşır. Ailelerin zorlandıkları durumlarda uzman desteği almaları hem süreci kolaylaştırır hem de kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlar.

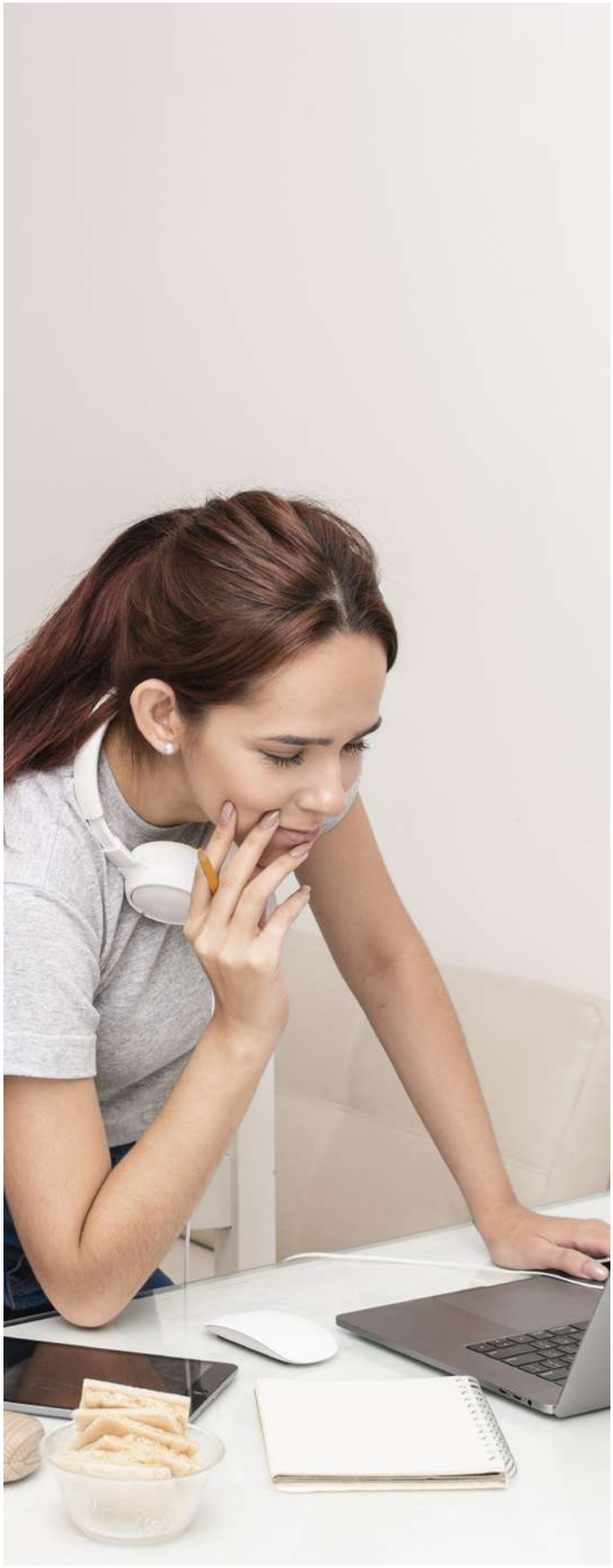
Ayrıca Jonathan Haidt'in **"Kaygılı Kuşak"** kitabı anne babalık seçimlerinizi şekillendirecek iyi bir tercih olabilir.



İSTEK Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA:

Ünver, H. & Koç, Z. (2017) Siber Zorbalık ile Problemli İnternet Kullanımı ve Riskli İnternet Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 15(2), 117-140.
www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi
www.tbm.org.tr



İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI

İSTEK OKULLARI