

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

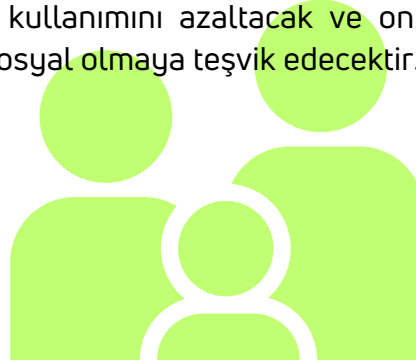


Teknoloji hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. İnternet, bilgisayar, akıllı telefon, tablet gibi cihazlar bize birçok kolaylık, fayda ve eğlence sağlıyor. Ancak bu cihazları aşırı, yanlış veya kontrolsüz bir şekilde kullanmak hem bireysel hem de ailevi sorunlara yol açabiliyor. Teknoloji bağımlılığı, sosyal ilişkilerin bozulması, sağlık problemleri, güvenlik riskleri gibi olumsuzluklarla karşılaşmamak için bilinçli teknoloji kullanımı çok önemlidir. Bu broşürde sizlere bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili bazı öneriler sunacağız. Bu önerileri uygulayarak hem kendinizin hem de çocuklarınızın teknolojiyi daha sağlıklı, güvenli ve yararlı bir şekilde kullanmasını sağlayabilirsiniz.



DEĞERLİ VELİLER,

- Çocuklarınızın ve sizin telefon ve bilgisayar kullanım sürelerinizi belirlemek büyük önem taşımaktadır. Gün boyunca teknolojik cihazlara bağlı kalan ebeveynlerin, çocuklarını teknoloji bağımlılığından uzak tutması oldukça zor olabilir. Bu nedenle, günün belli saatlerinde ailece teknolojik cihazlardan uzak durmaya yönelik net bir karar almak en iyisidir.
- Ebeveynler olarak, interneti ve bilgisayarı sadece gerekli ve faydalı amaçlarla (iş, sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri, eğitim) kullanarak çocuklarınıza iyi bir örnek teşkil edebilirsiniz. Unutmayın, çocuklar en iyi örnekleri ebeveynlerinden alırlar. Teknolojiyi bilinçli kullanarak, çocuklarınıza en iyi rol modeli siz olabilirsiniz.
- Çocukları sakinleştirmek veya susturmak amacıyla akıllı telefon ya da tablet gibi cihazlara başvurmayın. Çocukların interneti denetimsiz ve uzun süreli kullanmalarına müsaade etmeyin. İnternette eriştikleri içerikleri gözlemek önemlidir. Masaüstü bilgisayar tercih ederek bunu salon ya da oturma odası gibi açık ve ortak bir alanda bulundurun. Çocuk odasında bilgisayar bulunmasına izin vermeyin ve ekranın ebeveynler tarafından görülebilir olmasını sağlayın.
- Bilgisayar ve televizyon kullanımı konusunda çocuklarınızla anlaşmaya varın. İnternet bağlantısının ve PC/Tablet/Oyun Konsolu gibi cihazların sürekli açık ve hazır olmaması gerektiğini unutmayın. Bu, çocukların teknolojiyi kontrolsüz kullanmalarını azaltabilir.
- Çocuğunuzun bilgisayarı farklı amaçlarla kullanmasına rehberlik edin ve ilgisini çekecek siteleri birlikte gezin. Bu, hem çocuğunuzun interneti doğru kullanmasını sağlar hem de birlikte kaliteli zaman geçirmenize olanak tanır. Yemek ve çay zamanlarında çocuğunuzun bilgisayardan uzaklaştırın ve ailece sohbet etmeye özen gösterin. Bu, aile bağlarını güçlendirmenin yanı sıra çocukların teknoloji dışında da sosyal beceriler geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuklarınızın arkadaşlarıyla oyun oynamalarını teşvik edin. Sosyal etkileşimler, çocukların duygusal ve sosyal gelişimleri için oldukça önemlidir. Spor, müzik, folklor, dans gibi sosyal ve kültürel etkinliklere katılmalarını sağlayarak hem fiziksel hem de zihinsel gelişimlerine katkıda bulunabilirsiniz. Bu tür etkinlikler, çocukların yeteneklerini keşfetmelerine ve kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Ayrıca, bu etkinlikler çocukların teknoloji kullanımını azaltacak ve onları daha aktif ve sosyal olmaya teşvik edecektir.



- Çocuklarınıza evde ilave sorumluluklar vererek onların özgüvenlerini artırabilirsiniz. Temizlikte, yemek yapmada ya da kendileriyle ilgili sorumluluklar vererek onların bireysel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun. Bu, aynı zamanda çocukların aile içinde aktif birer üye olmalarını sağlar ve sorumluluk duygusunu geliştirir. Bu sorumluluklar, çocukların zamanlarını daha verimli geçirmelerine ve teknolojiye daha az bağımlı olmalarına katkıda bulunur.
- Çocuğunuzun evde hobiler geliştirmesine destek olun. Resim yapma, örgü örme, ahşap boyama gibi yaratıcı faaliyetlerle ilgilenmeleri, onların el becerilerini ve yaratıcılıklarını geliştirecektir. Hobi edinmek, çocukların stresle başa çıkmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda kendilerine güven duymalarını da sağlar. Bu hobiler, çocukların teknoloji dışında da keyif alabilecekleri ve vakit geçirebilecekleri alternatifler sunar.
- Türkiye'de internet servis sağlayıcıları, ücretsiz olarak zararlı içeriklere karşı koruma hizmeti sunmaktadır. Bu hizmetlerden faydalanarak çocuğunuzun güvenli internet kullanımını destekleyebilirsiniz.

- Kaynak: Keçiören Ram
- <https://www.trwebtasarimi.com/internetteki-zararli-iceriklerden-nasil-koruyabiliriz/>
- Etimesgut BİLSEM / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Ceren Nilgün ÇETİN & Şebnem BİLİR