

Çocuklar Teknoloji Başında

Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

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

0-3 yaş	3-6 yaş	6-9 yaş	9-12 yaş	12+ yaş
Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.	Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.	Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.	Günlük toplam süre en fazla 60-70 dk.	Günlük toplam süre en fazla 120 dk.

Eğer birisi seni internette rahatsız eden bir şey söylerse veya senden yanlış olduğunu bildiğin bir şey isterse hemen çevirim dışı ol ve bize bildir.

Eğer birisi cinsellik içeren fotoğraflar gönderirse çevrimdışı ol ve bize bildir.

internette kimseden hediye kabul etme.
internette tanıştığın kimseyi, o kişi onu aramanı istese bile arama.

18 yaşından küçüklerin girmemesi gerektiğine ilişkin uyarıları içeren sitelere girme.

Oyunları birlikte belirleyin. İnternette geçirilen süreyi kısıtlayın. İnternette paylaşılan hiçbir şeyin sivilinmediğini öğretin.

Ergenlik döneminde çocuğunuza seyrettikleriyle ilgili sorular sorun ki eleştirel yaklaşabilisin.

ÇAPAHASAN İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

Anneme ya da babama söylemeli miyim?



**EBEVEYNLER VE ÇOCUKLAR
TEKNOLOJİ KULLANIMINDA NELERE
DİKKAT ETMELİLER?**

**AYŞE YELGİN
PSKİKOLOJİK DANIŞMAN**

Çocuğun Teknoloji Bağımlısı Olduğu Durumlarda Ebeveynlerin Başvurması Gereken Kişi ve Kurumlar :

Önce Okul Psikolojik Danışmanı ve Okul İdaresi
Okulda Psikolojik Danışman yoksa Rehberlik ve Araştırma Merkezleri

Onlarında yönlendirmesiyle Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

Çocuğunuzun internet üzerinden siber zorbalığa ve istismara uğradığında Emniyet Genel Müdürlüğü'nün Siber Suçlarla Mücadele birimine başvurmak gerekir .

Çapahasan ilkokulu
Rehberlik servisi

Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması halidir.

AKILLI CEP TELEFONLARI ,BİLGİSAYARLARI VE İNTERNETİ ÇEKİCİ KILAN NEDİR?

Ulaşılabilirlik; Ödül Mekanizması, Güvende Hissetme, Duygu Değiştirme Becerisi; Kişisel Kimlik ve Sosyal Destek; Partner Bulma, Başarı Duygusunu Tatmin Etme, Can sıkıntısını giderme.

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

- Kuru gözler, baş ağrıları, sırt ağrıları
 - Yeme sorunları
 - Uyku sorunları
 - İrade denetimi kaybolur.
 - Kişi kendine söz geçiremez.
 - Beyin fonksiyonlarında yavaşlama
 - Sosyalleşme sorunları
 - Birey sadece internet içinde kaldığı için sosyalleşmenin diğer evrelerini gerçekleştiremez.
- Yüz yüze ilişki kurma güçleşir, yalnızlaşma artar.
- Toplumsal bir kimlik kazanma süreci oldukça güçtür. Toplumun örf adet ve geleneklerini öğrenmekte güçlük yaşar. Sosyal gruplara katılım, akrabalık ilişkileri, ve gelenekleri öğrenmekte zorlanır.

Her geçen gün kullanımın artması

Sorumlulukların ihmali(Yemeğe bile gelmek iste mez)

ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Bilgisayarı açık bir alana koyun ve ekran görünebilsin
Ama şu anda bilgisayar onun odasında ve çıkarmak istemiyorsa bilgisayarı çıkarmak için çok zorlamayıp diğer yöntemlere geçebilirsiniz.

Çocuğunuzu uzun süre ekran başında ve denetimsiz bırakmayın.

İyi örnek olun: Çok klişe ama çok önemli bütün boş zamanlarınızı televizyon ve internet başında geçirirler çocuğunuza internette çok zaman geçiriyor diye kızmak hakkınız yok.

Kendinizi internet konusunda eğitin: onunla bu konuda konuşabilmek ve bağımlılıktan koruyabilmek için sizinde bilgili olmanız gerekmektedir. Onunla teknoloji üzerine sohbet edin.

Çocuklarınızla birlikte internette sörf yaparak onları eğletin: Nasıl sörf yapılabileceğini onlara öğretin. Zararlı sitelerle karşılaşın ve oralarından çıkın. Zararlı siteler öğrensin.

İzleyin ama ses çıkarmayın: Çocuk bilgisayarların başından kalktıktan sonra tarama geçişini kontrol edin. Yanlış bir şey yaptığında hemen nasihat vermeyin yoksa sizi bir daha yanında istemez ya da gerçek aktivitelerinizi gerçekleştirmez. İnternet Filtresi Ekleyin: Çeşitli programlar ve imkanlar bulmak mümkün. Onu bilgilendirin
Eğer birisi seni internette rahatsız eden bir şey söylerse veya senden yanlış olduğunu bildiğin bir şey isterse hemen cevabını ver ve kızıltır.

Birey kendine toplumdan bir rol model seçme ihtiyacı duyar ancak internette bu ihtiyacı gerçekçi yollardan karşılanmaz.

Birey toplumun değil internetin beklentilerini üstlenir. Parmaklarını silah yaparak oyun bahçelerinde sanal oyunları canlandıran çocuklar, sosyal medyada beğenilmek için fotoğraf çektiler.

- Akademik başarısızlık
- Obsesif, kaygılı, depresif, düşmanca, fobik, paranoid düşünceler artabilir.
- Kişiler arası duyarlılık azalabilir.
- Özgüven gerilemesi oluşabilir.
- Hiperaktivite bozukluğu gelişebilir.

ÇOCUKLARDA BAĞIMLILIK İÇİN ERKEN UYARI

İŞARETLERİ

Aşırı yorgunluk. Telefon, tablet, bilgisayar kullanımını yüzünden sabahları kalkmakta zorlanıyor mu? Akşam yemeklerinde veya hafta sonlarında uyusukluk sersemlik hali var mı? Akademik sorunlar Hobilerine olan ilgi. Sanal arkadaşlar edindikçe hem ailelerinden hem arkadaşlarından uzaklaşırlar. Söz dinlememe ve karşı çıkma. İnternet kullanımını sorgulandığı anda muhtemelen kızgınlık ve öfkeyle karşılaşılır. Kural koyulursa ihlal edebilir. Bilgisayar elinden alınırsa daha kızgın ve kaygacı hale gelir.