



**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI
EBEVEYN BROŞÜRÜ**

**İSLAHIYE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
YASİN AKDAĞ**

Hayatta her şeyin bir sınırı vardır.
Teknolojik aletler kullanırken de belirli bir sınır içerisinde kullanmalıyız.
Teknolojik aletler hayatımızı kolaylaştırmak için varlar
Bu yüzden hayatımızı onlardan ibaret görmeyelim.



ÇOCUKLARIMIZIN BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN YAPMAMIZ GEREKENLER

En az çocuklar kadar teknoloji hakkında bilgi sahibi olun. Çocuğunuzla birlikte makul kurallar listesi hazırlayın. Çocuğunuzun içinde bulunduğu döneme dikkat ederek teknolojik aletler kullanırken süre sınırlaması getirin. Teknolojik aletler kullanırken onlara model olun. Çocuklarınızla birlikte teknolojiden uzak gerçek yaşam faaliyetler planlayınız. Onların yeteneklerine uygun sağlıklı etkinliklere yönlendirebilirsiniz. Çocuklarınızın sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. İnternet kullanımında tanımadığı kişilerle sohbet etmemesi , arkadaş olmaması gerektiği hakkında onlarla konuşun ve bunun önemini onlara hissettirin. Sanal ortamda kişisel ve ailevi bilgilerin paylaşılmaması gerektiğini onlara anlatın. Bilgisayarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin. Teknolojik aletlerle vakit geçirirken sizinle aynı odayı kullanmasına dikkat gösterin.

Çocuklarınızın sizi örnek aldığıni unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin.

Siber Zorbalık

Çocuklarınıza sanal ortamda onları rahatsız eden kişilerle, uygunsuz konuşma, hakaret, küfür gibi durumlarla karşılaştıklarında onları her zaman dinleyeceğiniz hissettirin. Bu gibi durumlarda sizinle veya öğretmeniyle iletişime geçebileceği konusunda onlarla konuşun.

Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Etkileri

ZİHİNSEL GELİŞİME OLAN ZARARLARI

Teknolojik aletlerin uzun süre bilinçsiz kullanımı bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin günlük yaşamda yeni şeyler öğrenmesine okuyup konuşmasında sorunlara yol açabilir. Bundan dolayı teknolojik aletlerle vakit geçirirken sınır koymak önemli.

FİZİKSEL GELİŞİME OLAN ZARARLARI

Ekran karşısında uzun zaman geçirmek zaman içinde hantallaşmaya, beden ve kaslarda gelişim geriliğine neden olabilir. Çocukları teknolojik aletlerden uzaklaştırabilmek için farklı faaliyetlere yönlendirebilir ev içindeki sorumluluklarının farkına varmasını sağlayabilirsiniz.

SOSYAL GELİŞİME OLAN ZARARLARI

Sanal ortamlarda fazla vakit geçirmek çocuklarda kendini ifade etme, jest ve mimiklerini kullanma gibi bazı sosyal becerilerinin gelişmemesine neden olabilir. Bundan dolayı çocuklarınıza yüz yüze iletişimi de destekleyin.