



ŞEHİTLER ORTAOKULU ŞEHİTLER İMAM HATİP ORTAOKULU

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BİLGİLENDİRME MEKTUBU

Kıymetli velilerimiz;

Teknoloji günümüzde her gün, her an ve her ortamda karşımıza çıkan; aktif olarak kullandığımız ve maruz kaldığımız bir kavram. Günümüz dünyasında teknolojinin yok sayılması elbette ki mümkün değil. Peki çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için teknolojiyi nasıl kullanmalıyız ve çocuklarımızın kullanmalarını nasıl yapılandırmalıyız? Öncelikle bağımlılık nedir ve neden oluşur?

Bağımlılık, bir insanın bir şeye bağımlı olması ve onsuz olduğunda mutsuz olmasıdır. İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım gerçekleşir.

1. Adım: Kişi bir site, uygulama veya oyunu merak eder ve kullanmaya başlar.
2. Adım: Zamanın büyük çoğunluğunu teknolojik aletleri kullanarak geçirmeye başlar.
3. Adım: Eğlenmek ya da problemlerinden kaçmak için teknolojiyi kullanmaya başlar.
4. Adım: Sorumluluklarını aksatacak şekilde bütün vaktini teknolojik aletlerle geçirmeye başlar.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILARI NELER YAŞAR?

1. Planlandığından daha çok kullanır.
2. Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek ister.
3. Sebep olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder.
4. Kullanmıyorken bile onu düşünür.
5. Bağımlılığı sorumluluklarını yerine getirmesini engeller.

TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

1. Sosyal yaşamdan kopma
2. Var olan davranış sorunlarının pekişmesi
3. Duyusal duyarsızlığa neden olma
4. Dikkat süresinin azalması
5. Davranış olarak olumsuz etkilenme
6. Ders çalışma davranışına engel olma
7. Çocukluk ve ergenlik döneminde yanlış cinsel bilgi edinme
8. Küfür, argo vb. Yanlış konuşma tarzlarını öğrenme
9. Elektromanyetik radyasyona maruz kalma

ÇOCUKLAR İÇİN ZARARLI OYUNLAR

1. Çok Oyunculu Hayatta Kalma Oyunları (şiddet ve online sohbet içerir): Olumsuz örnek oluşturur, Bağımlılık yapar, Gerçek hayattan uzaklaştırır.

PUBG, Fortnite, LOL- League of Legends, Call of Duty , Apex Legends

2. Birinci Şahıs Nişancı Oyunları (savaş ve şiddet içerir): Gerçeklik algısını bozar, şiddete ve öfkeye eğilim geliştirir.

Valorant, CS: GO, Halo, Rainbow 6

3. Açık Uçlu Aksiyon- Macera Tarzı Oyunlar (şiddet, kumar, cinsellik, argo içerir): Değer yargısında problemler ve ahlaki sorunlar oluşturur. Kötü örnek teşkil eder.

Roblox, GTA, Far Cry, Mafia 3, Red Dead Redemption

4. Rol Yapma Oyunları (intihar, şiddet, vahşet içerir): Depresyona teşvik eder. Kan ve vahşet görüntüleri içerir.

Mavi Balina, Doki Doki Literature Club, Hello Charlotte, Sally Face ve Mad Father

5. Şiddet, öfke, korku içeren oyunlar: Kaygı bozuklukları gibi psikolojik bozukluklara sebep olur. Şiddete yöneltir.

Poppy play time, Hello Neighbor, The Baby in Yellow

ÇOCUKLAR İÇİN ZARARLI SOSYAL MEDYA PLATFORMLARI

1. TIKTOK: Çocukların karşısına uyuşturucu ve alkol kullanımı, cinsellik, kavga videolarını öncelikli olarak çıkaran platform, gençlerin para karşılığı canlı yayına teşvik edilmesini ve kültür yozlaşmasını amaç edinmiştir. Ayrıca meydan okuma başlığı altında çocuklarımızı canına ve sağlığına zarara verecek davranışlara yönlendirdiği görülmüştür. Son günlerin popüler oyunu kanlı para da bunun en güncel örneğidir.
2. YOUTUBE (SHORTS-KIDS) : Çocukları oyalamak için ellerine verilen bu platformla çocuklar baş başa bırakılmamalıdır. Çocukları içki, sigara ve hap kullanmaya özendiren Youtube'da son zamanlarda cinselliğin inkârı, din, yaratıcı reddi, bayrak ve ülkeden soğutma gibi propagandalar da yapılıyor. Tabi buradaki şiddet oyunları da unutulmamalı.
3. INSTAGRAM: Çocuk ve gençlerin akıl sağlığı, vücut imajı ve bir tür 'ayak uydurma' tarzı açısından Instagram'dan gelen baskıları çok fazla içselleştirdiği gözlenmektedir. Bunları bir popülerite kaynağı olarak görmekte ve içinde bulunduğu gelişim dönemine uymayan davranışlar geliştirdiği gözlenmiştir. Bu davranışlara ayak uyduramayan gençlerimiz ise depresyona ve yalnızlığa sürüklenmektedir.

PEKİ AİLELER NASIL ÖNLEM ALMALIDIR?

1. Çocukların bu dönemde talepleri artabildiği için her şeyin bir sınırı olması gerektiği onlara öğretilmelidir. Oynamanın, yemenin, gezmenin, çalışmanın ve teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Teknolojiden faydalanabilmek için bu sınırın önemli olduğunu belirtin.
2. Çocuklara sorumluluk alma becerisi öğretilmelidir. Kendi odasında, ev içinde ve okulda alması gereken sorumlulukları net olmalı ve yerine getirmesi için desteklenmelidir.
3. Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir. Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının düşürebileceğini ona anlatın.
4. Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüme de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.
5. İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp teknoloji dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.
6. Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler konusunda onları destekleyin.

7. İletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmek çocuklarda kendini ifade etme, jest ve mimiklerini kullanma gibi bazı sosyal becerilerinin gelişmemesine neden olabilir. Bu nedenle hem sanal ortamda gerçekleşen hem yüz yüze olan iletişimin birlikte sürdürülmesi gerektiğini anlatın. Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Yüz yüze oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu görecektir.
8. İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.
9. Kendisi ile ilgili ya da ailevi özel bilgilerinizi dijital ortamda paylaşmamaları gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike durumunda (siber zorbalık) sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.
10. Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.
11. İnternette ve gençler arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında da zaman geçirmek, iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve paylaşımı arttıracaktır.
12. Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim halinde olmak önemlidir.
13. Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.

Son söz olarak dijital ortamda ki içerikler güvenilir olmadığı gelişim aşamalarında olan öğrencilerimizi yanlış yönlendirdiği, güzel Türkçe'miz yerine argo dilini pekiştirdiği ve gelişim aşamalarında öğrencilerimizi olumsuz etkilediği için dijital ortamlardan çocuklarımızı lütfen uzak tutalım.

Sosyal medya kullanımlarını sonlandıralım.

Aslı GEGİN	Hacı Dursun AKBAŞ	Mahmut AKPINAR	Efkan YAZICIOĞLU
Rehber Öğretmen	Müdür Yardımcısı	Müdür Yardımcısı	Okul Müdürü