



Aylık Okul Bülteni

Kasım 2024

TEKNOLOJİ KULLANIMI

Ne Kadar Kullanıyoruz?

Dijital 2024 Global Genel Bakış ve Türkiye Raporu'nda açıklanan Nisan verilerine göre Türkiye'nin 2024'te internette geçirdiği 7 saat 6 dakika ile dünyada 19. sırada yer alıyor. Nüfusun yüzde 86,5'i internet kullanıcısı, yüzde 93,8'i mobil bağlantı sahibi ve yüzde 67,4'ü sosyal medya kullanıcısı durumunda.

- ⌘ Ne kadar kullanıyoruz?
- ⌘ Ne için kullanıyoruz?
- ⌘ Hangi ihtiyacımız için kullanıyoruz?
- ⌘ Karşılalayamadığımız hangi ihtiyacın yerine koyuyoruz?
- ⌘ Çocukların hayatının ne kadarını işgal ediyor?

OLMASA NE OLUR?



BİLİNÇSİZ KULLANILDIĞINDA...

Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlük yaşarlar.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür. Bu nedenle teknolojik aletler akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler üzerinde kontrolün sağlanması gerekir.



ANNE BABALARDAN GELEN ŞİKAYETLER

- ⌘ Bütün gün elinden telefon düşmüyor?
- ⌘ Ders mers hak götüre! sürekli bilgisayar oyununun başında!
- ⌘ Telefonsuz yapacak bir şey bulamıyor. Sürekli sıkılıyor?
- ⌘ Ders yerine YouTube' a bakıyor!
- ⌘ Ne zaman bırak desek bizimle kavga ediyor!

ÇOCUKLARDAN GELEN ŞİKAYETLER

- ⌘ Ben onların umurunda bile değilim.
- ⌘ Sürekli bana bağıyorlar ama kendi ellerinden telefon düşmüyor.
- ⌘ Kardeşime/abime/ablama hiçbir şey demezken bana süre sınırı koyuyorlar.
- ⌘ Babam/annem tüm gün sosyal medyada takılıyor.



"Bana Değil De Sana Yasak?" Mantiğı (!)

» Peki nasıl başaracağız bunu?

» Sürekli bilgisayarda,

» Tablet/bilgisayar/tefonda oyun oynamasını nasıl engelleyeceğiz?

» Önce ödevini yapıp sonra bilgisayara koşmasını nasıl sağlayacağız?

» Süresi bittiğinde kavga etmeden nasıl kapattıracağız?

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuklar yanınızda olduklarında bunun anlamı

"SİZİN YANINIZDA OLMAK İSTEMELERİDİR."

İlgilenmemeniz onları üzer, 6 aylık olsalar bile. Çünkü onlar doğdukları anda farkındalıkları da başlar.

Sevilip sevilmediklerini, değer veriliyor verilmediklerini, onaylanıp onaylanmadıklarını sürekli kaydederek.

Onlarla ilgilenmediğinizde duyguları incinmeye başlar. Telefonunuzun ondan önemli olduğunu düşünürler. Araba sürerken telefonunuzu kullanmak ne kadar tehlikeliyse, ebeveynlik yaparken de telefon kullanmak o kadar tehlikelidir. Bir kere kötü örnek oluruz. Sıkıldığında ne yapacağını biliyor artık.

ONLARI GÖZLEMLERSEK:

Onlar yanımızda olmak istiyor, Sohbete dahil olmak istiyor, Onu dinlememizi istiyor, Kafasını omzumuza koyup güven içinde olduğunu hissetmek istiyor, Beraber oynamak istiyor. Kısacası **"BU AİLEYE BEN DE AİTİM"** demek istiyor.

Eğer onu dinliyorsak, onaylıyorsak, sevildiğini, güvende olduğunu hissettirebiliyorsak, beraber vakit geçirebiliyorsak, işlem tamam demektir.

Artık ona teknolojinin sadece eğlenmek ve vakit geçirmek için değil, aynı zamanda öğrenmek, yaşamı kolaylaştırmak ve kendini geliştirmek için de kullanılabildiğini anlatabiliriz.

DİJİTAL DENGE budur...

TAKİP EDİN

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.

SOSYALLEŞMESİNİ SAĞLAYIN

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.

HOBİLER EDİNMEYE TEŞVİK EDİN

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.

SINIR KOYUN

Çocuğunuzun neler yapabileceği ve yapamayacağı konusunda sınır koyun. Ekran başında geçirdiği süreyi ve ziyaret ettiği siteleri kısıtlayın.

ÖRNEK OLUN:

Çevrim içi davranışlarınızla ve teknoloji kullanımınız ile çocuğunuza örnek olun. Çocuklarınızla ilgili bilgileri ve fotoğrafları paylaşırken dikkatli olun.

Ortak Kullanım Alanları Oluşturun:

Çocuğunuzun İnternet erişiminde kullandığı araçları (bilgisayar, cep telefonu, tablet, dizüstü bilgisayar vb.) yatak odalarının dışında ortak kullanım alanında bulundurun.

