



Güvenli Teknoloji Kullanımı



Uygun Teknoloji Kullanımı ve Faydaları

Teknoloji öğrencilerimizin hayatında önemli iki alanda kullanılmaktadır.

İlk olarak dünyanın her yerinden çeşitli bilgilere erişebilmek ve akademik hayatta var olabilmek; ikinci olarak ise sosyal yaşamlarını devam ettirebilmek için öğrencilerimiz sıklıkla teknoloji ve internetten faydalanmaktadır.

Çocuklarının, bir eğitim, eğlence ve iletişim aracı olarak bilgisayarlardan doğru ve etkin bir şekilde faydalanması adına birçok anne baba, bilgiye daha çabuk ve etkin bir şekilde erişebilmeleri için çocuklarına bu tür imkânları sunmak istemektedirler. Ancak çocukların muhatap oldukları medyalar karşısında akıllıca tercihler yapabilmelerine yardımcı olabilmek için ebeveynlerin çocuklarının oyun ve medya alışkanlıklarını takip etmeleri gereklidir.

Teknoloji Kullanımında Psikolojik İhtiyaçlar



Uygun olmayan teknoloji kullanımı sonucunun psikolojimize olumsuz yansımalarının yanı sıra psikolojik ihtiyaçlarımız nedeni ile de teknolojinin uygun şekilde kullanılmadığını gözlemliyoruz. Peki sizce bu ihtiyaçlar neler olabilir?



İlişki kurma ihtiyacı:

Çocuk en yakınında olan ailesi ve arkadaş çevresi ile sağlam temelli ve tatmin edici bir ilişki kurma ihtiyacını karşılayamıyorsa bu sefer kendini dış dünyaya kapatabilir. Bu durum da onu çevrimiçi oyunlar üzerinden tanımadığı kişilerle ilişki kurma arayışına sürükleyebilir. Maalesef, iyi niyetli insanlarla karşılaşmazsa da onların her dediğine kanabilir. Sonuç olarak da daha büyük hayal kırıklığı yaşayabilir.



Karar verme ve kontrol etme ihtiyacı:

Yine yaşları büyüdükçe çocukların da bazı alanlarda kendi kararlarını verme, fikirlerinin yetişkinler tarafından sayıldığını onaylandığını görme ve bir anlamda kontrol etme ihtiyaçları da artıyor. Bu noktada kendini ihtiyaçlarının kararlarının sayılmadığını ve umursanmadığını düşünen ve hiç bir alanda bir kontrolü olmadığını hisseden çocukların daha fazla sanal ortamda vakit geçirdiğini gözlemliyoruz. Bu şekilde sanal ortamda kendi kararlarını verip, örn. hangi oyunu oynayacağı, oyunda hangi stratejiyi izleyeceği, oyundaki parası ile neler satın alacağı gibi konularda tek başına karar vermek kontrol etmek bu alanda bir tatmin sağlıyor.

Keşfetme ihtiyacı:

Farklı alanlarda farklı uyarılara maruz kalmayan çocukların keşfetme ihtiyacını görüyoruz. Yine sanal ortamlar ve teknoloji kişinin farklı bilgiler edinmesini çok kolay yollar ile sağlayabiliyor. Örneğin, youtube'dan istediği bir ülke veya araştırmak istediği bir konu hakkında bilgi sahibi olabiliyor.



Uygun Olmayan Teknoloji Kullanımının Riskleri

Uygun olmayan teknoloji kullanımı, çocuğun program, oyun, kanal, sosyal medya kullanımı ve zaman sınırı olmaksızın teknolojiyi kullanmasıdır. Bu kavram aynı zamanda çocukların çevrim içi ortamda hem kendi mahrem bilgilerini hem de çevresindekilerin mahrem bilgilerini de paylaşmasını kapsar.

Yaş grubu gözetmeden en küçük yaştan yetişkine kadar teknolojinin uygun olmayan kullanımının hem bilişsel, fiziksel hem de ruhsal olarak getirdiği bazı risk faktörleri vardır.

Bilişsel

- Uzun süre dikkatini bir işi vermesi zorlaşır.
- Bir iş yaparken aklına teknoloji gelir ve yaptığı işi yarım bırakabilir.

Fiziksel

- Gece geç saatlere kadar oyalanmaya ve uyku bozukluklarına neden olabilir.
- Çok oturulduğu için kemik ağrıları ortaya çıkar.
- Obezite sorunu başlayabilir.



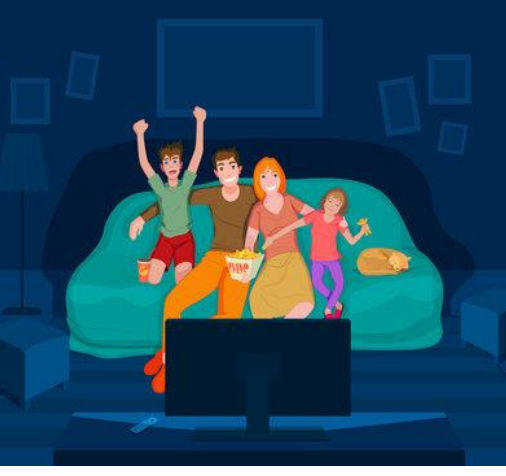
Uygun Olmayan Teknoloji Kullanımının Riskleri

Ruhsal

- Oyun ve sanal ortam üzerinden kurduğu arkadaşlıklarda kandırılma ihtimali daha yüksek olabilir.
- Hareketsiz bir yaşam ve yalnızlık sonucunda mutsuz bir ruh hali olabilir.

Kişisel

- Cinsel içeriklere maruz kalabilir. (Cinsel açıdan açık mesajlar, fotoğraflar veya görüntüler gönderebilir veya alabilirler)
- Kişisel ve mahrem bilgilerini deşifre edebilir.
- Gereğinden fazla bilgi paylaşımı yapabilir.
- Kötü niyetli kişilerin saldırılarına karşı açık ve korunmasız kalabilir.
- Yaşlarına uygun olmayan şekilde yüksek oranda reklam içeriklerine maruz kalabilir.



Ebeveynlere Öneriler

Aile olarak birlikte yapmaktan keyif alacağınız aktiviteleri belirleyin. Bu aktiviteleri haftalık olarak yapmayı hedefleyin. Örneğin, bir akşam film izlemek, bir akşam kutu oyunu oynamak, bir akşam kitap okumak, puzzle yapmak gibi...

Ailedeki her bireyin interneti / teknolojiyi kullanmadığı ortak zaman dilimleri yaratın.



Çocuğunuz uzun süre oyun başında vakit geçiriyorsa bunu sınırlayın ve birlikte keyifle yapacağınız aktivitelere yöneltin.

Çocuğunuzun sosyalleşmesinin sadece oyun oynamaktan geçmediğini ve arkadaşlarıyla farklı şekillerde de sosyalleşebileceğini konuşun. Örneğin, arkadaşı ile belirlediği bir zamanda görüntülü konuşabilir veya ortak bir hobi hakkında video, belgesel, film izleyebilirler.





Teknolojiyi Kullanırken...

- Çocuğunuza sosyal medya kullanmaya başlama yaşı belirleyin.
- Çocuğunuzun sosyal ağlarda geçireceği uygun süreyi belirleyerek uymasına özen gösterin.
- Çocuğunuzun sosyal ağlara erişim için kullandığı ev bilgisayarını, cep telefonu, tablet gibi cihazları belirli aralıklarla uygulamalar ve istenmeyen yazılımlara karşı kontrol edin.
- Bilgisayar, cep telefonu ve diğer teknoloji araçlarının kullanımıyla alakalı kuralları önceden belirleyin. Örneğin, hangi web sitelerine erişebilecekleri, çevrimiçi olduklarında ne yapmalarına izinli olduklarıyla ilgili net olun. Güvenli bir biçimde nasıl çevrimiçi olabilecekleri hakkında bilinçlendirin.
- Çocuğunuzun kullandığı sosyal ağlardaki profil bilgileri ve paylaşımları kimlerin görebileceği gibi ilgili gizlilik ayarlarını düzenleyin.
- Çocuklarınızı yaş, adres, telefon vb. özel bilgileri paylaşmaması konusunda uyarın. Şifrelerini kimseyle paylaşmamaları gerektiğini söyleyin.



Teknolojiyi Kullanırken...

- Rahatsız edici bir mesaj ya da bildirim aldıklarında cevap vermeden önce size bildirmelerini isteyin.
- Çocuğunuzun sosyal ağlardaki arkadaş listesini belirli aralıklarla gözden geçirin. Gerçek hayatta tanımadıkları kimseleri arkadaş olarak kabul etmemelerini söyleyin.
- Aile koruma şifresi koyma veya girdiği programları denetleme, çocuğunuzun ne yaptığını öğrenmek için bir seçimdir ama her zaman güvenilir değildir. Çocuğunuza, sorumluluk sahibi bir ebeveyn olduğunuzu ve bu yüzden internet üzerinde ne yaptığını öğrenmek istediğinizi söyleyin.
- İnternet ortamında paylaştıkları ve yazdıklarıyla ilgili bilinçlendirin. Kendilerini veya başkalarını utandıracak hiç bir şey paylaşıp yazmamaları konusunda yardımcı olun. Bir bilgiyi paylaştıkları anda, o bilginin kimlere ulaşacağını kontrollerinde olmadığı noktasını vurgulayın.



Oyunlar Ve Sosyal Medya

Çocuklarımız Yaşına Uygun Uygulamalar Kullanıyor Mu?

Pek çok çocuk herhangi bir uygulama ya da oyun indirirken yaş düzeyinden çok popülerliğe önem veriyor. Oysaki yaş düzeyine uygun olmayan oyunlara ve içeriklere erişim, çocuklarımızın bilişsel gelişimini yanlış yönde etkileyebilir. Bu yüzden özellikle bu günlerde popüler olarak kullanılan uygulamaların yaş düzeylerini bilmemiz ebeveynler ve öğretmenler için çok önemlidir.

Aşağıdaki tabloda en çok kullanılan oyun ve sosyal medya platformlarının yaş düzeylerini görebilirsiniz. Bu uygulamalar hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz

<https://nationalonlinesafety.com/> sitesi tarafından oluşturulan ve ek bir doküman olarak sizlere sunduğumuz ikinci dokümanı inceleyebilirsiniz.



Çocuklarımız Tarafında En Çok Kullanılan Oyunlar ve Yaş Düzeyleri

Uygulama Adı	Yaş Düzeyi	Logo
AMONG US	10+	
FORTNITE BATTLE ROYAL	13+	
FORTNITE CHAPTER2	13+	
ROBLOX	13+	
MINECRAFT	8+	

Çocuklarımız Tarafında En Çok Kullanılan Uygulamalar ve Yaş Düzeyleri

Uygulama Adı	Yaş Düzeyi	Logo
DISCORD	13+	
INSTAGRAM	15+	
YOUTUBE	13+	
SNAPCHAT	16+	
TIKTOK	15+	
WHATSAPP	14+	
TWITCH	15+	
NETFLIX	8+ (içeriğe göre değerlendirme)	

Kaynakça

- GWEN, S.-PEARSON, K. (2011) *The Impact of Social Media on Children, Adolescents and Families*, Official Journal of the American Academy of Pediatrics.
- Pujol, J.; Fenoll, R.; Forn, J.; Harrison, B.J.; Martinez-Vilavella, G.; Macia, D.; Alvarez-Pedrerol, M.; Blanco-Hinojo, L.; Gonzalez-Ortiz, S.; Deus, J. & Sunyer, J. (2016) Video Gaming in School Children: How much is enough? *An Official Journal of the American Neurological Association and the Child Neurology Society*.
- Foto1: <https://www.homecareinsight.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/connected-technology.jpg>
- Foto2: https://images.assetsdelivery.com/compings_v2/stockgiu/stockgiu1905/stockgiu190504724.jpg
- Foto3: <https://www.doktoramcam.com/assets/media/22-06-2015-011815internet-bilgisayar-bagimlilik-1024x537.jpg>
- Foto4: https://www.readersdigest.co.uk/media/_system/images/pages/scale1370x565/3913_1.jpg?c=1508493573
- Foto5: <https://zeka-oyunlari.s3-eu-west-1.amazonaws.com/s1438h8c415de4eb03fe7cd15cb8f5f9c9b6d3b2fe1f71.?1508938652>
- Foto6: <https://1fzb3x1uoyvk1n5m97d4p3gn-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/04/information-technology-manage-risks-insurance-insurancehub-1000x530.jpg>
- Foto7: https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/5be3a6ecc3c16a7645316708/1588457342341-F7MEJIA72L1Z0XXE9LZW/ke17ZwdGBToddl8pDm48kEpVg-ILAPna1wRh-xAJ9fRZw-zPPgdN4jUwVcJE1ZvWQUxwkmYExgINqGp0lvTJZUJFbgE-7XRK3dMEBRBhUpY01g9NOLaL9PWqNcQJJCXiwSirF8QbBu011-R_ZHWagECGkQPQOTJDNseux1URNw/planyourday.gif?format=500w
- Foto8: <https://cdn.dribbble.com/users/4897867/screenshots/10879599/media/5d594f275ed2463e79ac1b221eb5487d.jpg?compress=1&resize=1200x900>
- Foto9: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/young-caucasian-white-family-playing-board-game-vector-19335544>
- Foto10: <https://image.shutterstock.com/image-vector/cute-cartoon-boy-playing-games-260nw-410982307.jpg>
- Foto11: https://image.freepik.com/free-vector/person-talking-online-with-friends-illustrated_23-2148487555.jpg
- Foto12: <https://c8.alamy.com/comp/2BNBM18/hackers-steal-information-cyber-criminals-hack-personal-data-from-computer-web-security-and-hacker-internet-activity-vector-concept-hacker-unlock-information-steal-and-crime-computer-data-2BNBM18.jpg>