

Bilinçli Teknoloji Kullanımı



Sevgili Veliler;

Çocuklarınızın hayatındaki en önemli kişilerden biri sizsiniz. Onların özgüvenli, mutlu ve başarılı bireyler olarak yetişmesinde, aranızdaki iletişim büyük rol oynar. onların duygu ve düşüncelerini anlamak, sağlıklı bir iletişim kurarak onlara destek olmak sağlıklı gelişimlerinde büyük önem taşır. Bu bültende, çocuklarınızla etkili bir şekilde iletişim kurmanın yollarını detaylı bir şekilde ele aldık.

Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Potansiyel Tehlikeleri

Geleneksel gelişim gidişatı sekteye uğrayabilir. Temel gelişim deneyimlerinin yerini alabilir. Zararlı içeriğe maruz kalabilirler. Sağlık riskleri oluşabilir. Kişisel temizlikte eksikliklere neden olabilir. Siber zorbalığa maruz kalabilirler

Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Güvenlik ve gizlilik ayarlarını yapılandıramadığı için istismara maruz kalabilir.
- Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar artabilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle olumsuz davranışlar görülebilir.
- Kusursuz görünme baskısı altında stres ve kaygı seviyeleri artabilir.
- Uzun saatler sosyal medyada vakit geçirmek, ders çalışma ve uyku düzenini bozabilir.
- Günlük sorumluluklar ve yüz yüze iletişim arka plana atılabilir.
- Çocuğunuz, kişisel bilgilerini farkında olmadan paylaşabilir.
- Bilinmeyen kişilerle iletişim kurması, tehlikeli durumlara yol açabilir.
- Zararlı içeriklere ve dolandırıcılık girişimlerine maruz kalabilir.



DİJİTAL OYUNLARIN OLUMSUZ ETKİLERİ

1. Bağımlılık Riski

- Dijital oyunlar, sürekli ödül mekanizmaları ve ilerleme hedefleri nedeniyle bağımlılık yapabilir.
- Çocuğunuz, zamanını sadece oyun oynayarak geçirmek isteyebilir ve diğer sosyal, akademik ya da fiziksel aktivitelerden uzaklaşabilir.

2. Zaman Yönetimi Sorunları

- Uzun süre oyun oynamak, ders çalışmak, uyumak ya da aileyle zaman geçirmek gibi önemli aktivitelerin ihmal edilmesine yol açabilir.
- Çocuklar, oyunlarda geçen zamanı fark etmekte zorlanabilir ve sorumluluklarını aksatabilir.

3. Fiziksel Sağlık Sorunları

- Uzun süre ekran başında oturmak, göz yorgunluğu, baş ağrısı ve duruş bozukluklarına neden olabilir.
- Fiziksel aktivitenin azalması, obezite gibi sağlık sorunlarını artırabilir.





4. Şiddet İçeren İçeriklerin Etkisi

- Bazı oyunlar şiddet, saldırganlık ve uygunsuz içerik barındırabilir.
- Çocuğunuz, bu tür içeriklere maruz kalarak

5. Sosyal İzolasyon

- Çevrimiçi oyunlar, çocukların yüz yüze iletişim kurma becerilerini sınırlandırabilir.
- Çocuk, arkadaşları ve ailesiyle gerçek hayatta iletişim kurmak yerine sanal dünyaya daha fazla zaman ayırabilir.

6. Duyusal Sorunlar

- Oyunlarda yaşanan başarısızlıklar, çocuğun öfke, hayal kırıklığı ya da stres yaşamasına neden olabilir.
- Aşırı oyun oynama, çocukların gerçek hayattaki mutluluk kaynaklarını gölgede bırakabilir.

Dijital oyunlar, bilinçli bir şekilde kullanıldığında eğlenceli ve öğretici olabilir. Ancak, kontrolsüz bir şekilde oynandığında çocuklarınızın fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Ebeveyn olarak, onlara doğru sınırlar koyarak, güvenli oyun ortamları oluşturarak ve alternatif aktiviteler sunarak dijital oyun alışkanlıklarını sağlıklı bir şekilde yönetebilirsiniz.

Unutmayın, çocuklarınızın dijital dünyadaki yolculuğunda rehberlik etmek, onların gerçek hayatta daha dengeli ve mutlu bireyler olmalarına yardımcı olacaktır.

Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;



1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzun yakından takip edin

Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor?

2. Çocuğunuzun bilgilendirin.

Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzun bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

3. Çocuğunuzun farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.

Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.

4. Birlikte vakit geçirin.

Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekransız Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

Sevgilerimizle Rehberlik Servisi

