



# EBEVEYN AKADEMİ

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



### BU SAYIMIZDA

- 1- TEKNOLOJİNİN ERGEN GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİ
- 2- NE TAMAMEN UZAK, NE DE SINIRSIZ
- 3- YENİ NESLİN TEKNOLOJİ KULLANIMINA KARŞI TUTUMUMUZ NASIL OLMALI?
- 4- TEKNOLOJİNİN AİLE İÇİ İLETİŞİME OLUMLU VE OLUMSUZ ETKİLERİ
- 5- DİJİTAL AYAK İZLERİMİZ
- 6- TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANALIM AMA NASIL?

### editörden...

**Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA**  
**Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu**

Teknoloji günümüzde her gün, her an ve her ortamda karışımıza 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?

Türkiye'nin dört bir yanında sahada çalışan psikolojik danışmanlar bilinçli teknoloji kullanımını okurlarımız için kaleme aldı.

**Güdüleyici, bilgilendirici ve keyifli okumalar dileriz...**

# TEKNOLOJİNİN ERGEN GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİ

**Psikolojik Danışman Seda ERAT**  
**Arifiye Prof.Dr.Osman Öztürk İmam Hatip Ortaokulu**

**3-7 yaş arası dönemde kontrolsüz bir şekilde televizyona maruz kalan çocukların sosyal adaptasyonu ve dil gelişiminde sorunlar yaşayabileceğine yönelik çok sayıda araştırma bulunmaktadır.**

Çocukluk döneminin en önemli iki duygusal işlevi olan kaygı ve korkunun bir kaynağı da saldırganlık, şiddet ve acı unsuru yoğun olan televizyon programları ya da sanal oyunlardır. Kimi korkular çocuğun bir filminden ya da görüntüden etkilenmeleri sonucu oluşmaktadır. Ergenlik dönemine gelindiğinde bilgisayar oyunlarına bağımlılık kertesinde bağlanan çocuklar şiddet içerikli oyunlar sayesinde psikolojik travmalara maruz kalmakta, çevresine karşı daha saldırganca tutumlar sergilemeye başlamaktadır. Ergenlik döneminde görülen heyecan arama ve risk almayı seven davranış kalıpları ergen gencin bağımlılıklara düşkünlüğünü arttırmaktadır. Bu dönem sosyal medya bağımlılığı, sanal oyun ve akıllı telefon bağımlılığı açısından çok kritik bir dönemdir. Farklı aktivitelere aynı anda ulaşmak, hızlı akan ekran görüntüleri, ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu pekiştiren faktörlerden biridir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar depresyon ve teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki bir kısır döngüye benzemektedir ve karşılıklı çift yönlü bir etkileşime sahiptir. Şöyle ki depresif birey yalnızlık, sosyal fobi, anksiyete gibi duygularından kurtulmak için sanal dünyadan medet umarken, bağımlılığı sebebiyle dış dünyadan uzaklaşan ve arkadaş ilişkileri sekteye uğrayan kişilerin de depresyona girdiğini görmek mümkündür. Kontrolsüz teknoloji kullanımının zararları bunlarla sınırlı olmayıp yeme bozukluğu, uyku bozukluğu, kas ve iskelet sistemi problemleri, öfke, panik atak gibi durumları da tetikleyebileceği unutulmamalıdır.





## NE TAMAMEN UZAK, NE DE SINIRSIZ

**Psikolojik Danışman Elif ASLAN**  
**Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**

**Teknoloji hayatımızın ne kadarında yer alıyor? Hiç bu soruyla yüzleştik mi?**

Çocuklarımız yemek yerken, ödev yaparken, oyun onarken özellikle de sosyal medyayı kullanırken teknolojik aletlerin başında azımsanamayacak süre geçiriyorlar. Değişen dünya ile çocukların teknolojik cihaz kullanmaya başlama yaşı giderek düşmekte, yaş arttıkça cihaz kullanım süresi de artmaktadır.

Ülkemizde TÜİK 2013 yılı araştırma verileri 6-15 yaş grubundaki bilgisayar kullanımına başlama yaşının ortalama 8 olduğunu bildirmektedir. Bu yaş grubundaki çocuklarda bilgisayar %60,5, internet %50,8, cep telefonu ise %24,3 oranında kullanılmaktadır. İnternete bağlanma aracı tercihi ise çoğunlukla bilgisayardır. Özellikle akıllı telefon ve tabletleri, bilgisayarları yardımsız kullanarak oyun oynama, video izleme artık çok küçük yaşta çocuklar için bile uygun hale gelmiştir. Teknolojik cihazların çocuklar tarafından kullanımı çocukların bilişsel ve sosyal gelişimini etkilediği belirtiliyor. Bu cihazların kullanım kolaylığı ve erişilebilir olması maalesef ki çocukların daha fazla teknolojik cihazlarla vakit geçirmesine olanak sağlamaktadır. Her gün; 3-6 yaş arası çocukların 30 dakika, ilköğretim çağına gelmiş çocukların 45 dakika, ortaöğretim öğrencilerinin günde 1 saat, lise çağına gelmiş gençlerin ise 2 saat ekranla, teknolojik araçla vakit geçirmesi en doğru yoldur. Okul döneminde çocuğa teknolojik araçlarla vakit geçirebileceği, ihtiyacını karşılayabileceği uygun bir süre verilmelidir. Bu süreler okul zamanı ya da tatil fark etmeksizin uygulanırsa teknoloji bağımlılığı ebeveynler için bir tehdit olmaktan çıkabilir.



## YENİ NESLİN TEKNOLOJİ KULLANIMINA KARŞI TUTUMUMUZ NASIL OLMALI?

**Psikolojik Danışman Rana DÖNMEZ KEMİK**  
**Efeler İmam Hatip Ortaokulu**

Bilinçli teknoloji kullanımı, güvenli internet kullanımı ya da teknoloji bağımlılığıyla mücadele özellikle 2000'den bu yana giderek önemini arttırmakta, 2000 öncesinde doğanlar Jetgiller izleyip; görüntülü konuşma, akıllı saatler, robotlar, uçan arabalar vb. hayal ederken 2000'den sonra doğanlar hayal edilen bu teknolojinin içinde doğdu. Onlar dijital yerlilerken 2000 öncesi doğanlar ayak uydurmaya çalışan dijital göçmenler oldu. Peki, dijital göçmenlerin yeni neslin teknoloji kullanımına karşı tutumu nasıl olmalı?

- Öncelikle onların içinde bulunduğu dönemi anlamaya çalışılmalı, hangi oyunları oynuyor, hangi youtuberları takip ediyor, hangi dizileri takipte... Tüm bunlara hakim olmak onunla sohbetin yolunu açabilir. Onun dünyasını yargılamadan, sohbet ederek, onun için sakıncalı bulduğumuz içerikleri bu sohbet sırasında samimi bir dille aktarmamız daha etkili olacaktır.
- Teknoloji tarafından kuşatılmış bu dünyada teknolojiyi yasaklamak, onlarla ilişkimize ciddi zararlar verecektir. Yasaklar yerine yapıcı ve uygulanabilir kurallar belirleyebiliriz. Okul zamanlarında, hafta içi eğitim öğretim amaçlı internet kullanımı haricinde interneti kısıtlayabilir, hafta sonu vakit geçirme amaçlı internete süreli olmak koşuluyla izin verebiliriz. Mobil ve sabit internette aile ve çocuk profili oluşturarak güvenli internete geçebiliriz.
- Son araştırmalara göre gençlerin %97'si akıllı telefon sahibi. Ve birçoğunun uyumadan önce telefonuna bakıp saatlerce telefonda zaman geçirmesi teknoloji bağımlılığı ve uyku düzensizliği gibi birçok soruna neden olabilmektedir. Ev içi bir kural olarak telefonlar yatak odasında durmamalı alarm dahil olsa telefon yatak odasına girmemeli. Telefon yerine dijital saatler, çalar saatler alarm yerine kullanılabilir. Basit bir kural gibi görünse de çok etkili olduğu zaman içinde fark edilecektir.

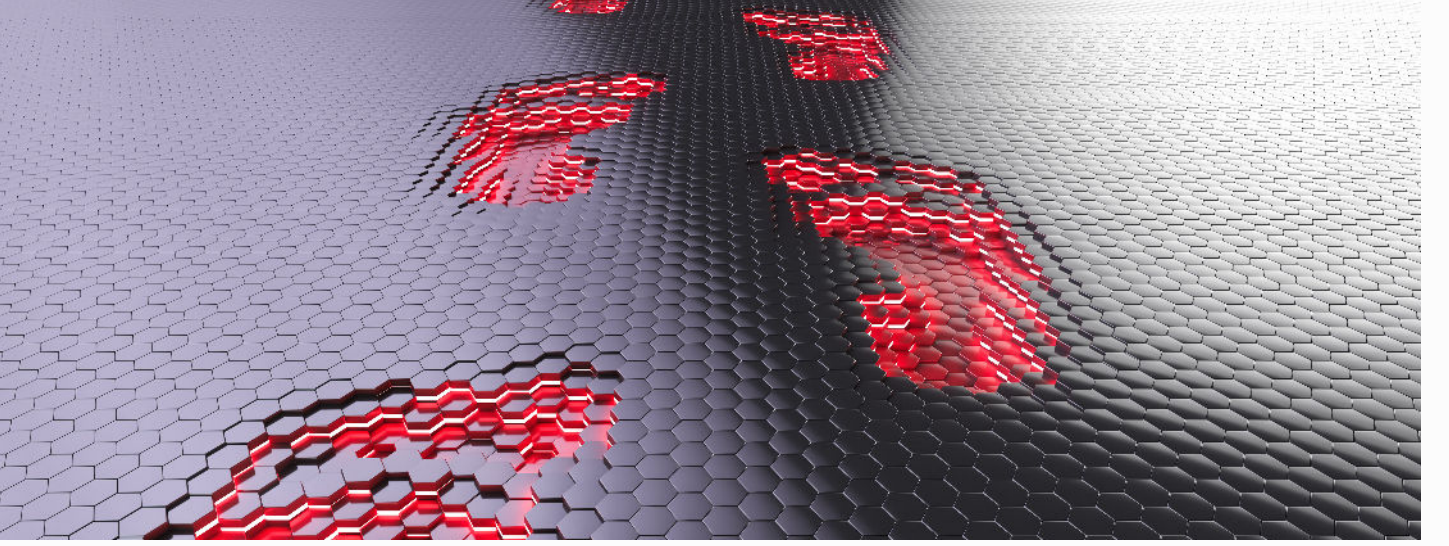
# TEKNOLOJİNİN AİLE İÇİ İLETİŞİME OLUMLU VE OLUMSUZ ETKİLERİ

**Psikolojik Danışman Kadir BAYINDIR**  
**İğdır Karaağaç İmam Hatip Ortaokulu**

Günümüzde çocuklar, teknolojinin kontrolsüzce kullanıldığı bir dünyanın içinde doğuyor ve büyüyorlar. Hâl böyleyken aile içi iletişimin bundan etkilenmemesi mümkün değildir. Çocukların gözünü ilk açtığı sosyokültürel ortam aile olmakla beraber çocukların sosyokültürel gelişimi içinde iyi bir aile içi iletişime ihtiyacı vardır. Bu iletişimin yerine gelmesi için temel şart, aile üyeleri arasındaki açık, sık ve olumlu bir iletişimdir. Çocukların sosyal ihtiyaçları aile içinde ancak bu yolla sağlanır, aksi durumda çocuklar sosyal ihtiyaçlarının tatminini TV, bilgisayar, tablet, telefon gibi teknolojik aletlerden sağlama yoluna gideceklerdir. Bu durumda yukarıda sayılan teknolojik araçların aile içi iletişimi etkilediği açıktır. Teknolojik araçlar zaman ve mekan sınırı olmaksızın internet yoluyla bağlantı kurularak ailesel bağları ve ilişkileri geliştirecek fırsatlar yaratabilir. Bu teknolojinin en iyi yönlerinden biri olsa da bireyin aile içi iletişimi etkileyerek yüz yüze etkileşimini ve toplumsal katılımını azaltıcı etkiye de sahiptir. Yapılan araştırmalar sonucunda teknolojik araçlarla geçirilen zaman arttıkça aile ilişkilerinde o oranda azalma görülmektedir. Sosyal medyanın yoğun olarak kullanılması sadece aile ilişkilerini değil ailede yaşanacak başka sorunlara da sebep olmaktadır” (Güleç, 2018: 105) Gençler odalarında yalnız, internetle vakit geçirdikleri ve sosyal hayattan izole olmaktadır.

Gençler, sosyal faaliyetlerde bulunmak yerine internet vakit geçirmeyi tercih etmektedirler. Buna araştırmalar sonucunda ailelerin internet konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları çocuğu olumsuz bir şekilde etkilemektedir. İnternet teknolojisinin gelişmesi, sıcak iletişim ve insani ilişkileri zedelendiğini savunmaktadır. Kurulan soğuk iletişim nedeniyle bireylerin sosyalleşmeden yoksun kalabilmektedirler görüşüne ulaşabiliriz.





## DİJİTAL AYAK İZLERİMİZ

**Psikolojik Danışman Özlem YEDİPARMAK**  
**Karabük Yenice Anadolu Lisesi**

Dijital ortamlarda gerçekleştirdiğimiz eylemler sonucunda farkında olarak ya da olmayarak birçok iz bırakıyoruz. Dijital ayak izlerimiz olarak adlandırdığımız bu kavram bizlerin internetteki tüm işlemlerini kaydeden adeta bir kütüphane gibidir.

Aktif dijital ayak izlerimiz; sosyal medya gönderileri, e-postalar, blog, forumlardaki içeriklerimiz vs. iken; pasif dijital ayak izlerimiz arama geçmişleri, IP adresimiz, tıkladığımız reklamlar vs. olabilir.

Aktif ya da pasif bıraktığımız bu izler veri tabanında kötü niyetli kullanıcıların eline geçebilir. Biz yetişkinler hem kendimiz için hem de günümüz dijital ebeveynleri olarak çocuklarımız için bu tehlikelerin farkında olmalı ve çocuklarımızı bilinçlendirmeliyiz.

Sosyal medya gizlilik ayar denetimi yapmak, tanımadığımız ya da güvenmediğimiz hesaplarla iletişim kurmamak ya da iletişim kurmak zorundaysak temkinli iletişim kurmak, kullanmadığımız ya da erişimimiz olmayan hesapları kapatmak, güvenli hesap şifreleri oluşturmak, yazdıklarımız ya da yüklediğimiz verileri silsek bile bir şekilde veri tabanında izinin kaldığının bilincinde olarak eylemlerde bulunmak bile bizi çoğu tehlikeden uzak tutacaktır.

Dijital adımlarımızı bilinçli bir şekilde atmazsak;

- Facebook, twitter, instagram gibi sosyal ağ siteleri aracılığıyla tehdit veya hakaret içeren mesajlara,
- Diğer insanların görmesini istemeyeceğimiz fotoğraf, video görüntülerimizin ya da başkalarıyla yaptığımız özel sohbetlerimizin iznimiz dışında paylaşılmasına yani ifşaya,
- Hakkımızda dedikodu veya yalan içeriklerin mail veya sosyal ağlar aracılığıyla yayılmasına,
- Hesap şifremizin ele geçirilerek veya sahte bir hesap aracılığıyla taklit ve zararlı paylaşımların yapılmasına,
- Tanıdığımız veya tanımadığımız kişiler tarafından yapılan mesaj saldırıları ve spam yöntemlerle rahatsız edilmeye,
- Zararlı yazılımlar vasıtasıyla bilgisayar veya mobil cihazlarımızdaki kişisel dosya ve verilerimize erişilmeye çalışılmasına, bu dosyaların herkese açık olarak paylaşılmasına, şantaja uğramamıza, dolandırılmamıza, bireysel, maddi ve manevi kayıplar yaşamaya maruz kalabiliriz

# TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANALIM AMA NASIL?

**Psikolojik Danışman Aslı ŞENCAN**  
**Çerkezköy Çözüm Akademi Anadolu Lisesi**



Teknoloji çağı olarak adlandırdığımız bu dönemde teknolojiden uzak kalmak elbette mümkün değil. Fakat yararlı olduğu kadar zararlı da olabilecek teknolojiyi bilinçli şekilde kullanmak, çocuklarımızın da kullanmasını sağlamak bizim elimizde.

## **Ebeveyn olarak bilinçli teknoloji kullanımını sağlamak adına neler yapmalısınız?**

Ebeveyn olarak çocuğunuzun teknoloji dünyasına sağlıklı şekilde yönlendirmek için katı kısıtlamalar ve cezalar vermek yerine bu konuda çocuğunuza rol model olmalı, teknolojiyi siz de bilinçli şekilde kullanmalısınız.

Çocuğunuzun her gün bilgisayar/telefona ayırdığı zamanı belirleyip bu konuda bir anlaşma yapmalısınız. Bu süre günlük iki saatten fazla olmamalıdır. Aşırı kullanımı engellemek için bilgisayarın ortak kullanıma açık, takip edilebilecek bir alanda yer almasını sağlamalısınız. Teknolojinin ailece geçirilen zamanların yerini almasına izin vermeyip televizyon, bilgisayar veya tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz etkinlikler belirlemelisiniz.

Çocuğunuzla karşılıklı sevgi, saygı ve güvene dayalı bir ilişkiniz yoksa internet ortamında hoşlanmadığı bir durumu sizinle paylaşma ihtimali düşük olabilir. Bu sebeple onunla açık iletişimde bulunarak çocuğunuzun karşılaştığı herhangi bir tehlike veya siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almasını sağlamalısınız.

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze de iletişim kurmasını ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da bulunmasını desteklemelisiniz.

**Unutmayalım ki;** yetişkinlerin doğru yönlendirme ve mantıklı sınırlandırmaları ile kullanılan teknolojinin, çocukların gelişimi üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır.

**“Eğer öğrenciler eğitimin tarihteki sesini, toplumsal etkilerini ve teknolojinin psikolojik eğilimini duyabilirse, teknoloji tarafından kullanılan değil onu kullanan kişiler olarak kendilerini yetiştirebilirler.”**

**N.Postman**



## BU SAYININ MİMARLARI

**Seda ERAT**

Psikolojik Danışman

Arifiye Prof.Dr.Osman Öztürk İHO

**Elif ASLAN**

Psikolojik Danışman

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

**Rana DÖNMEZ KEMİK**

Psikolojik Danışman

Efeler İmam Hatip Ortaokulu

**Kadir BAYINDIR**

Psikolojik Danışman

Iğdır Karaağaç İmam Hatip Ortaokulu

**Özlem YEDİPARMAK**

Psikolojik Danışman

Karabük Yenice Anadolu Lisesi

**Aslı ŞENCAN**

Psikolojik Danışman

Çerkezköy Çözüm Akademi And. Lisesi

**teşekkür ederiz...**