

ETKİNLİK ADI	HEPİMİZ AYNI EKRANDAYIZ?	SÜREÇ <ol style="list-style-type: none">1. Lider, öğrencilere “Bugün sizlerle teknolojinin günlük hayatımıza olan etkileri üzerine bir etkinlik yapacağız. Etkinliğimizin adı Hepimiz Aynı Ekrandayız” der ve etkinliği başlatır.2. Lider, öğrencileri beş-altı kişilik gruplara ayırır. Her gruba üzerinde ekran resmi çizili kağıtlar verir.3. Lider gruplardan bu ekranın; teknolojide sık kullandıkları bir uygulama ekranı (örn: sosyal medya, oyun, eğitim, araştırma vb. olabilir.) olduğunu varsaymaları ve ekranın adını belirleyip yazmalarını/çizmelerini ister.4. Lider, gruplardan belirledikleri uygulama ile ilgili karşılaştıkları problemleri (örn: Eğer konu olarak “sosyal medya” seçildi ise çizilebilecek virüsler “yalan haber yayma”, “dedikodu”, “zorbalık” vb. olabilir.) temsil eden virüsleri ekrana yazmalarını veya çizmelerini ister.5. Lider; virüsler tamamlandığında gruplardan, bu virüsleri temizlemek için çözüm yolları (örn: virüs sosyal medya ise programın “gizlilik ayarlarının kontrol et”, “paylaşımını sadece güvendiği kişilerle yap”, “zorba kullanıcıyı engelle ve şikayet et” olabilir.) üretmelerini ve yazmalarını ister.6. Lider daha sonra ekranı geliştirecek bu programın ne olduğunu yazmalarını (örn:Sosyal medya konusunda yazılabilecekler : “soysal medyada yakın olmadığım kişileri eklememeliyim.” “sosyal medya her zaman gerçeği yansıtmamaktadır” “Arkadaşlarıma isim takmam, alay etmem onları üzer incitir, bunları yapmamalıyım.” vb.) ister.7. Lider, gruplardan oluşturdukları ekranlarını göstererek ekranın adını, virüsleri, geliştirici programın neler olduğunu büyük gruba anlatmalarını ister.8. Lider, her grup sunumundan sonra doğru bilgilerin üzerinden geçer, yanlış bilgileri düzeltir, eksik bilgileri tamamlar.9. Son olarak lider; “Çocuklar sizinle bugün teknolojide karşımıza çıkabilecek sorunlardan bazıları üzerinde durduk ve bu sorunlara çözüm yolları ürettik. Günlük hayatta güvenli olmak ne kadar önemliyse teknoloji dünyasında da güvenlik o kadar önemlidir. Bilinçli teknoloji kullanımı teknoloji başında geçirdiğimiz zamanı keyifli hale getirir. Hepinize katılımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.” der ve etkinliği sonlandırır.
SINIF DÜZEYİ	7. ve 8. Sınıf Öğrencileri	
KAZANIMLAR	<ol style="list-style-type: none">1. Teknolojinin, yaşamındaki önemini kavrar.2. Teknolojik aletlerin, günlük zaman üzerindeki olumsuz etkilerini kavrar.3. Teknolojide karşılaştığı problemlere çözüm üretir.	
YÖNTEM	Grup çalışması	
MATERYAL	Kişi sayısı kadar kalem, kağıt ve grup liderine bilgi notu.	
UYGULAYICI/LİDER	Okul Psikolojik Danışmanı veya Rehber Öğretmen	

ETKİNLİK ADI	Sosyal Medyada Güvendeyim
SINIF DÜZEYİ	Ortaokul
KAZANIMLAR	1. Sosyal medyanın günlük yaşama etkisini fark eder. 2. Sosyal medyayı kullanırken dikkat etmesi gereken kuralları öğrenir.
YÖNTEM	İmajinasyon, Soru Cevap, Küçük Grup Çalışması
MATERYAL	Grup Sayısı Kadar Kalem Ve Kağıt, Görsel Ve Grup Liderine Bilgi Notu.
UYGULAYICI/LİDER	Okul Psikolojik Danışmanı Veya Rehber Öğretmen

SÜREÇ

- ✓ Lider sınıfa bir çocuk fotoğrafı getirir ve herkesin göreceği şekilde tahtaya veya duvara asar.
- ✓ Lider, fotoğraftaki çocuk ile ilgili kendine ait fotoğrafı Instagram hesabından herkese açık şekilde paylaştığını, 12 yaşında olduğunu ve ortaokula gittiğini söyler.
- ✓ Sınıfı 3 gruba böler.
 - 1. grubun öğrencinin yakın arkadaşları,
 - 2. grubun öğrencinin tanımadığı kişiler,
 - 3. grubun ise kavga ettiği grup olduğunu söyler.
- ✓ Lider, grupların bu rolleri hayal etmelerini ister. Hayal ettikleri kişiler gibi fotoğrafın altına yapacakları yorum, beğeni, paylaşım durumlarını düşünerek gönderiyi düzenlemelerini ister.
- ✓ Lider bunun için öğrencilere 10 dakika zaman verir. 10 dakika sonrasında grupların sınıfa sunum yapmalarını ister.
- ✓ Lider, her grup sunum yaptıktan sonra grup üyelerine şu soruları sorar:
 - Yakınlık dereceniz yorum yaparken sizi nasıl etkiledi
 - Bu yorumlar karşı tarafa neler hissettirir?
 - Siz bu yorumları yaparken neyi düşündünüz?
 - Bu fotoğraf size ait olsaydı ve bu yorumlar size yapılsaydı ne hissederdiniz?
 - Buna benzer bir durumla karşılatınız mı, tepkiniz ne oldu?
 - Bu gibi durumlar başınıza gelince ne yapmalısınız, kimlerden yardım almalısınız?
- ✓ En son olarak lider; tüm grupların sunumu bittikten sonra teşekkür ederek sınıfa sosyal medya kullanımı hakkında hazırlanan bilgi metnini okur ve panoya asar. Zaman zaman bu kuralları hatırlatır.

BİLGİ METNİ

Sosyal Medyada Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar

1. Güçlü bir şifre belirleyin

Şifreniz ne kadar güçlü olursa bir başkası tarafından çözülmesi bir o kadar zor olacaktır. En az 8 karakterden oluşan, tahmin edilmesi zor ve kolayca unutmayacağınız bir şifre tercih edin. Şifrenizin harf, sayı ve işaretlerden oluşmasına dikkat edin. Şifrenizi kimseyle paylaşmayın.

2. Sorgulayan bir kullanıcı olun.

Sosyal medyada gördüğünüz her gönderinin her zaman doğru olduğunu kabul etmeyin. Şifrenizi elde etmek için oluşturulan kötü yazılımların bedava oyun ve uygulama teklifleri ile yayıldığını unutmayın.

3. Paylaşmadan önce bir daha düşünün.

Paylaştıklarınız her bilgi artık sizin kontrolünüzden çıkmıştır ve geri alınamaz. Sosyal medyada yayınladığınız her içerik, fotoğraf, video herkese açılmıştır. Çünkü sosyal medya üzerinden yapılan her paylaşım sonsuza kadar silinmeden kalabilir. Siz silseniz dahi kimlerin kopyaladığını bilemezsiniz.

4. Gizlilik ayarlarınızı mutlaka yapın.

Paylaştığınız bilgilerin kimler tarafından görülmesi gerektiğine karar vererek gizlilik ayarlarınızı yapın. Gizlilik ayarınızdaki kişilerin; yakınınızda olan, tanıdığınız, güvendiğiniz kişilerden olması gerektiğini unutmayın. Çünkü sosyal medyadaki güvenliğinizi gizlilik ayarlarıyla sağlayabilirsiniz.

5. Özel bilgilerinizi koruyun.

Bilgilerinizin kimler tarafından ne amaçla kullanıldığını bilemezsiniz. Profilinize kişisel bilgilerinizi, telefon numaranızı, ev adresinizi, okulu adresinizi veya adınızı kesinlikle koymayın.

6. Paylaşımlara dikkat ederek yapın.

Günlük hayatta göstermeyeceğiniz fotoğrafları, anlatmayacağınız bilgileri sosyal medyaya aktarmayın. Bu bilgileri öğrenen kişiler tarafından zorbalığa maruz kalabilirsiniz.

7. Tanımadığınız, samimi olmadığınız ve güvenmediğiniz kişilerin arkadaşlıklarını kabul etmeyin.

Ortak arkadaşınız var gibi görünse de, aynı sınıfa gidip samimi olmadığınız arkadaşlarınızı, güvenmediğiniz tanıdıklarınızla sosyal medyada arkadaş olmayın. Bu kişilerin ne niyetle sizi takip ettiğini bilemezsiniz. Yaptığınız paylaşımlarda sizi rahatsız edebilir, gizli bilgilerinizi herkesle paylaşabilirler.

8. Şikayet et, engelle butonunun ne işe yaradığını öğrenin.

Beğenmediğiniz bir gönderi veya kişi olduğunda şikayet edip o kişiyi veya gönderiyi engelleyebilirsiniz.

9. Günlük hayatta ailemizle ve arkadaşlarımızda kullandığımız dili sosyal medyada da tercih edin.

Sizinle uygun olmayan şekilde konuşan yani küfreden, alay eden, lakap takan kişileri arkadaşılığınızdan çıkarın.

10. Bir sorunla karşılaştığınızda yardım isteyin.

Önlemler almanıza rağmen sizi rahatsız eden bir durum olduğunda hiç vakit kaybetmeden ailenizden veya okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeninizden yardım isteyin.

Kaynakça: <https://www.youtube.com/watch?v=FHyDACGOQIY>

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



SEVGİLİ VELİ

Çocuğunuzun teknoloji ile arasındaki bağı ölçmek ister misiniz? Bu kısa anketi cevaplayarak çocuğunuza teknoloji konusunda bilgi verebilirsiniz.

	HER ZAMAN	BAZEN	HİÇBİR ZAMAN
Bilgisayar başında "Zaman nasıl çabuk geçti" diyor.			
Aylık internet paketini aşıyor.			
Arkadaşlarıyla dışarı çıkmak yerine internette vakit geçiriyor.			
Oyun yüzünden dersleriyle ilgilenmiyor.			
Sabahları uykusuz, yorgun oluyor, derse geç kalıyor.			
Fazla oyun oynadığı söylendiğinde sinirli tepkiler veriyor.			
Teknolojiyle (telefon, tablet, bilgisayar vs.) geçirdiği vakit sorulduğunda süre ile ilgili yalan söylüyor.			
Sosyal medyada (facebook, instagram, twitter vb.) sürekli paylaşım yapıyor.			
Sosyal medyada yapılan yorumlarda duygu durumu değişiyor.			
Yemeklerini bilgisayarın başında yiyor.			
Yatağa telefon veya tabletle giriyor.			
Yaşına uygun olmayan sitelere giriyor.			
Güvenli internet konusunda duyarlıdır.			

Eğer "hiçbir zaman" cevaplarınız çoğunluktaysa teknoloji konusunda iyi durumdasınız. "bazen" cevaplarınız çoğunluktaysa teknoloji konusunda bazı konularda önlemler alarak sorunu halledebilirsiniz. "her zaman" cevaplarınız çoğunluktaysa sorunun çözümü için çocuğunuzla konuşup belki de bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

AİLELERE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Sosyal medyada paylaşılan her fotoğrafın gerçeği yansıtmadığından bahsedin.

Sosyal medyada kullanılan içeriklerin ve filtrelerin gerçekte uyuşmadığından, olanı daha güzel, daha cazip hale getirmek için farklı filtrelerin kullanıldığından bahsedin ve bu filtreleri gösterin.

Çocuğunuzla daima iletişimde olun.

Çocuğunuz, şüphelendiği bir durum karşısında size danışabilecek rahatlıkta olursa siz de olası tehlikelerden önceden haberdar olmuş olursunuz.

Çocuğunuza hayal ile gerçek arasındaki farkı anlatın.

İnternet ortamında karşısına çıkabilecek korkunç/çirkin karakterlerden korkmaması gerektiğini, beğenmediği içeriği kapatması gerektiğini anlatın.

Aile filtreleri ve güvenlik yazılımları kullanın.

Tarafacınızın hassas güvenlik ayarlarını yapılandırın. Korku, şiddet, müstehcen içerikleri filtreleyin. Çocuğunuzla sürekli iletişim halinde olun ve internette neler yaptığıyla ilginin.

Çocuğunuzun istek ve ihtiyaçlarını görmemezlikten gelmeyin. Sınırları birlikte çizin!

Yasaklamak yerine günlük kullanım süresi belirleyin ve ona güvenilir içerikler sunun. İndirmek istediği her yeni oyunu birlikte değerlendirin. Video izlemek istediğinde hangi uygulamadan izleyeceğini birlikte karar verin

Çocuğunuzdan size öğretmesini isteyin

Facebook hesabınız yok mu? Ya da belki de bir müzik uygulamasını denemek ilginizi çekiyordur. Bunları çocuğunuzdan öğrenmek ister misiniz? Bölülece, ona size bir şeyin nasıl kullanıldığını gösterme gücü tanımış olursunuz.

Aileler olarak sizlerin tecrübeleri ile çocuklarınızın hayal gücü birleştiğinde teknolojiyle yaşamak keyifli olacaktır.

Bu konuda sabırlı olun ve çocuklarınızın dünyalarını keşfedin.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ORTAOKUL VELİ SEMİNERİ

İÇERİK

* Bilinçli Teknoloji kullanımı

* Teknolojiyi Nasıl Kullanıyoruz?

➤ Olumlu Kullanma

➤ Kötüye Kullanma

➤ Bağımlılık Düzeyinde Kullanma

➤ Sosyal medya Bağımlılığı

➤ Oyun Bağımlılığı

➤ Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı

➤ Siber Zorbalık

* Çocuklarımıza Nasıl Rehberlik Edebiliriz?

- * Teknolojik araçları niçin ve nasıl kullandığımız üzerine her zamankinden fazla düşünmemiz, teknolojiyi bilinçli ve özenli kullanmamız gereken bir zamanda yaşıyoruz.
- * Bu da akıllara “**Bilinçli Teknoloji Kullanımı**” kavramını getiriyor.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

- * **Teknolojinin** yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde **kullanılması** ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi olarak tanımlanabilir.

Teknolojiyi Nasıl Kullanıyoruz?

- * **Olumlu Kullanma**
- * **Kötüye Kullanma**
- * **Bağımlılık Düzeyinde Kullanma**

Olumlu Kullanma

- * Çocuklar, ödevleri ve projeleri için bilgi toplamakta; kaynaklara hızlı bir biçimde ulaşmakta; uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedirler.
- * Çocuklar, internet ve teknoloji aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve farklı kültürlerden kişileri tanımaktadırlar.
- * İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler. (ÖRN: Robotik kodlama, STEM Eğitimleri vb.)

Kötüye Kullanma

Çocukların teknoloji ve interneti;

- * denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması,
- * gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- * kullanımın uzun süreli olması,
- * uygunsuz içeriklere maruz kalması,

Bağımlılık Düzeyinde Kullanma

Bağımlılık düzeyinde kullanım,

- * internetin aşırı bir şekilde kullanması
- * bu davranışı kontrol altına alamaması
- * kendi yaşamına zarar vermesi
- * sağlık, ilişki ve zaman yönetimiyle ilgili sorunlara neden olmasıdır.

Bağımlılık Düzeyinde Kullanmada;

- Sosyal Medya Bağımlılığı
 - Oyun Bağımlılığı,
 - Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı
 - Siber Zorbalık
- sorun alanları oluşmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı;

- * Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- * Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- * Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- * Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- * Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- * Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.

Oyun Bağımlılığı;

- ❖ Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- ❖ Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- ❖ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- ❖ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- ❖ Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir.

Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı

- ✓ Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
- ✓ İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
- ✓ Özgüvende düşüş olabilir.
- ✓ Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
- ✓ Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık ya da sanal zorbalık, birey veya grup tarafından başka bir bireye ya da gruba, bilgi ve iletişim teknolojileri aracılığı ile tehdit edici, korkutucu, onur kırıcı, iftira dolu, utandırıcı mesaj ve/veya görüntülerin kasıtlı ve düzenli bir şekilde gönderilmesidir.

Nasıl ki çocuklarımıza karşıdan karşıya
geçerken
iki tarafa bakmayı, yüzmeyi, bisiklete binmeyi
öğretiyorsanız,
dijital dünyada güven içinde dolaşmaları için
bilgi iletişim araçlarını ve İnterneti güvenli
şekilde
nasıl kullanabileceklerini de öğrenmeye
ihtiyaçları var.

* Zaman planlaması oluşturun, sınırlandırma koyun.

0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.

6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.

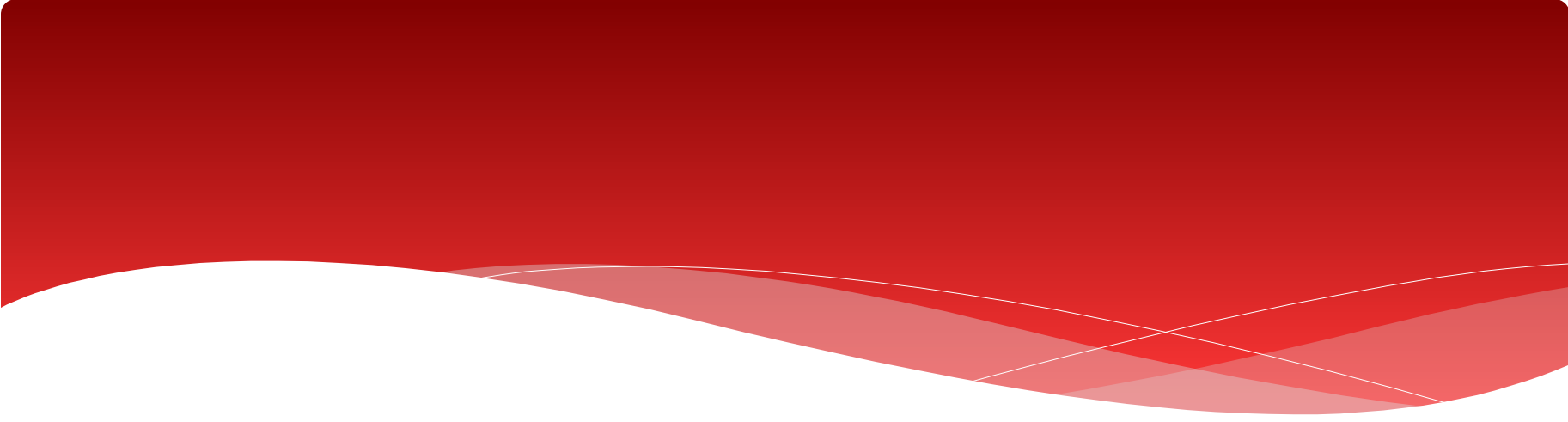
9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.

12 yaş zeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

- * Çocuğunuz ile beraber bir internet kuralları listesi hazırlayıp internet kullanım sözleşmesi oluşturabilirsiniz.
- * Sözleşmede mutlaka ailenin görev ve sorumlulukları da yer almalıdır. Sözleşme iki tarafı da kapsamalıdır.

- * İnternet bağlantılı bilgisayarını açık bir alana yerleştirin, bu alan çocuğunuzun yatak odası olmasın.
- * Çocuklarınızın yaş seviyesine uygun ebeveyn kontrolü uygulayın, filtreleme ve İzleme programlarını kullanın.

- * Çocuğunuzun ve arkadaşlarının internet etkinliklerinden haberdar olun. Çocuğunuz ile onun internetteki arkadaşları ve etkinlikleri hakkında konuşun.
- * Çocuğunuzla birlikte internetteki arkadaşlarıyla birlikte oyunlar oynayın. Çocuğunuza internette bir arkadaşını gerçek dünyada tanımadığı durumlarda, bu kişinin güvenli olup olamayacağı konusunu öğretin.

- 
- * Çocuğunuza e-posta, mesajlaşma programları, kayıt formu, kişisel profil veya çevrimiçi yarışmalar yoluyla kişisel bilgilerini (adı, yaşı, okulu, fotoğrafı, adresi vb.) sizin haberiniz ve izniniz olmadan asla girmemesini öğretin.

- * Çevrimiçi ortamlarda kendilerini rahatsız veya tehdit eden herhangi bir durum ile karşılaştıklarında bunu sizinle paylaşmaları konusunda teşvik edici olun.

- * Çocuklarınızın sosyal ağlarda herkese açık profil veya sayfa oluşturmasına izin vermeyin. Oluşturmasına izin verdiyseniz sayfayı takip edin ve onunla irtibatta kalın.
- * Çocukunuz, sizlerin izni ve kontrolü altında olmadığı sürece kendisinin veya aile bireylerinin resimlerini internette yayınlamamalıdır. Bu fotoğrafların nerede ve ne şekilde karşısına çıkacağını bilemeyeceğini bu konuda önlem alması gerektiğini anlatın.

ÇOCUĞUNUZ SİBER ZORBALIK KURBANIYSA;

- * Gelen mesaj ve/veya görüntüleri kayıt etmeli, çıktısını almalı ve saklamalısınız. Zorbalığı ilgili yerlere bildirmelisiniz.
- * Zorbayı engellemelisiniz, misilleme yapmamalı ve cevap vermemelisiniz. Ancak yapılacak en önemli şey, çocuğunuzla neler olup bittiği hakkında konuşmalı, olanlar hakkında ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini anlamaya çalışmalısınız.
- * Çocuğunuza bunun onun hatası olmadığını belirtmeli ve çocuğunuzu çözüm sürecine dâhil etmelisiniz. Çünkü asıl amacınız onun sarsılmış olabilecek özgüvenini güçlendirmek, fiziksel ve/veya duygusal güven duygusu kazanmasına yardımcı olmaktır.

ÇOCUĞUNUZ SİBER ZORBALIK YAPIYORSA;

- * Bazen siber zorbalığa maruz kalan çocuklar ve gençler başkalarına zorbalık yapabilmektedir. Zorbalık yapan sizin çocuğunuzsa, ondan buna bir son vermesini isteyin, ancak aşırı tepki vermeyin. Çocuğunuzla konuşun ve olayın tüm ayrıntılarını ve nedenlerini öğrenin. Yapmış olduğu olumsuz davranışın sorumluluğunu almasını sağlayın. Sorumluluklarını yerine getirmesi noktasında yanında olduğunuzu hissettirin.

- * Çocuğunuzun hangi dijital oyunu oynadığını ve o oyunda nelerle karşılaşabileceğini araştırın. Fiziksel ya da psikolojik şiddet ve argo gibi çocuk gelişimini kötü etkileyen unsurlar olup olmadığını kontrol edin.
- * Çocuğunuzun fazla oyun oynamasından şikayetçiyse biraz da kendinize bakın. Ona, “**Çok oyun oynuyorsun!**” derken siz saatlerce telefonla ilgileniyorsanız hiçbir anlamı olmayacaktır.
- * Eğer, çocuğunuzu oyunlardan uzaklaştıramıyorsanız belli sürelerde oynamasını sağlamaya çalışın.
- * Bütün bu öneriler işe yaramıyorsa, yapabileceğiniz en iyi şey; uzman yardımını almaktır.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ

* **KAYNAKÇA:**

<https://www.mentalup.net/blog/oyun-bagimliligi>

DIJİTAL DÜNYA

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE ÇOCUKLAR

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada çocuğun iradesini kaybetmesi, bu yüzden kendini denetleyememesi, ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması durumudur.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- Okul öncesinde internet, telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ilkokulda ise bunların yanında oyun konsolları ve sosyal medya bağımlısı olmak **teknoloji bağımlılığı** olarak adlandırılabilir.

ÇOCUK VE DİJİTAL DÜNYA

- Dünyaya gelir gelmez akıllı teknolojilerle tanışan yeni neslin dijital medya ile ilişkisi okul öncesinde başlamaktadır.
- Bunu okul öncesi ve ilkokul olarak iki dönemde değerlendirebiliriz.

Okul Öncesi Dijital Dünya

- Okul öncesinde çocuk okuma yazma bilmediğinden simgesel düşünme becerisine sahip değildir. Yani sadece bilişsel düşünme becerisine sahiptir.
- Dolayısıyla okul öncesinde dijital ortamda daha simgesel düşünme(Harf, rakam, şekil vb.) becerisine sahip olmayan çocuk ekranda akan görüntülere direk bilişsel anlamda maruz kalacaktır.

İlkokul Dijital Dünya

- İlkokul döneminde çocuk okuma yazma öğrendiğinden hem simgesel düşünme becerisine hem de bilişsel düşünme becerisine sahiptir.
- Bu nedenle simgesel de düşünebilen çocuk ekranda akan görüntülere direkt bilişsel anlamda maruz kalabileceği gibi **gerçeklik algısı** sıkıntısı da yaşayacaktır.

GERÇEKLİK ALGISI VE ARTIRILMIŞ GERÇEKLİK

- Dijital medyanın ya da akıllı teknolojilerin dahil olduğu artırılmış gerçeklik veya yapay zekanın aktif edildiği oyunlarda kurgu ile gerçek arasındaki sınır çocuk tarafından tam olarak algılanamıyor. Dolayısıyla çocuk gerçek ve sanal arasında karmaşa yaşıyor.

ÇOCUKLAR NE ZAMAN BAĞIMLIDIR?

1. İnternet ile ilgili aşırı uğraş
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinimi duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, veya kızgınlık hissedilmesi

5. Başlangıçta planlanan daha uzun süre internette kalma

6. Ařırđ internet kullanımđ nedeniyle aile, okul, iř ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili fırsatđ tehlikeye atma ya da kaybetme

7. Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme

8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanmak

*Çocuklar neden ders
çalışmak, spor yapmak vb.
aktiviteler yerine oyun
oynamayı tercih eder?*

- Dijital oyunların en güçlü yönü anında geri bildirim vermesi ve tüm çocuklar oyunun merkezindedir
- Hem duygusal hem de düşünsel anlamda fazlasıyla **haz** almaktadır.
- Ders çalışmak, spor yapmak gibi aktiviteler belli bir disiplin ister ve süreç odaklıdır. Hazza ulaşmak zordur.
- Ancak dijital oyunlar anında dönüt vermektedir. Hazza ulaşmak kolaydır. Belli bir disiplin gerektirmez.

- Çocuklar doğaları gereği oyun oynamalıdır bu onların gelişimine olumlu katkı sağlayacaktır. Ancak dijital oyunlar doğru ve planlı bir şekilde kullanılmazsa bağımlılık oluşması kaçınılmazdır.

Dijital Oyun Bağımlılığı

- Dijital oyun bağımlılığını dört ana başlıkta inceleyebiliriz:
 - Çocuk
 - Aile
 - Çevre
 - Oyun

AİLE

Sürekli olarak ailesiyle zaman geçiren çocuklar, rol model gördüğü aile bireylerini belli dönemlerde taklit etme çabası içine girmektedir. Bu süreç zarfında özellikle teknoloji kullanımını bakımından yanlış rol model olan aile, çocukların teknoloji kullanım becerilerini de yanlış şekillendirecektir.

ÇEVRE

Çocuklar buldukları çevreden etkilenirler. Arkadaş ortamlarında oynanan oyunlar ortak olduğundan birbirlerinden etkilenerek bağımlılık pekişir.

OYUN

Genellikle oynanan oyunlar çocuklara değişik oranlı pekiştireç verdiğinden çocukların oyun oynaması isteği sürekli artmaktadır.

NEDEN BAĞIMLI OLURUZ?

- Eğer çocuk yaşanan stres sonucunda bir dramatik rahatlama aracı olarak internette oyun oynuyorsa , bu oyunun stresi maskeleyen için girişilen bir duygu odaklı baş etme yöntemi olduğu söylenebilir.
- Çocuklar sıkıldıklarında veya bir problem yaşadığında en kestirme yol olarak sanal oyunları tercih etmektedir. Bu çoğu zaman sorunu çözmek yerine unutmak, ertelemek, yok saymak şeklinde olur. Bu da sosyal medya ve internette ruh halimizi hızlıca olumluya çevirebilecek güçtedir.

- İnternette geçen süre içerisinde ocuk hayatta karşılaşılan sorumluluklardan kaçınır ve bunları unuttur.
- Oyunlarda kullanıcıların tamamlaması gereken görevleri vardır ve o bu görevleri tamamlayarak oyundaki dlleri toplamaya çalışır.
- Görevlerin tamamlanması bazen g olsa da çoğunlukla mümkündür.
- Geçilen her görevde ocuk, aşamalı biçimde artacak ve abartılı boyutlara ulaşabilecek Şekilde ödüllendirilir ve davranış pekiştirilir.

- Oyundaki hiçbir şey telafi edilemez değildir. Oyuncu, başarısız olduğunda yargılanmaz ve kabahatli bulunmaz. Bu durum bilgisayar oyunlarının cazibesini arttırmaktadır.

Tüm Bunların Yanında Dijital Oyunlar;

- El-göz koordinasyonunu geliştirir.
- Oyunlarda elde ettiği başarılar özgüvenine olumlu katkıda bulunur.
- Oyunlar hakkında bilgi sahibi olunması sosyalleşmesine ve arkadaş grubu tarafından dışlanmamasını sağlar.
- Strateji oyunları, eğitsel oyunlar problem çözme becerilerine katkı sağlar.

ÇÖZÜM İÇİN ÖNERİLER

- Okulda teknolojik aletlerin kullanımı ile ilgili kurallar konulması.
- Ders esnasında yanlarında telefon bulunmaması
- Kurallara uyma konusunda model olunması.

- Çocukların yaş ve seviyelerine uygun eğitsel oyunların ders ile birlikte bütünleştirilmesi.
- Teknolojik aletlerin kullanımını ile ilgili aile ile iletişim halinde olunması.
- Gerekli görüldüğü durumlarda uzman yardımı alınması.

Yardıma Alınabilecek Kuruluşlar

- guvenlinet.org.tr
- guvenlicocuk.org.tr
- guvenliweb.gov.tr
- ubak.gov.tr
- Usom.gov.tr
- ihbarweb.org.tr
- Bilisimsuclari.iem.gov.tr

***DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİZ...***