



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NE DEMEKTİR?

Teknolojiye (tablet, bilgisayar, televizyon, internet, akıllı telefon vb.), insan yeteneklerini geliştirmek ve insan ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan bilgi diyebiliriz.

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

TEKNOLOJİ BİLİNÇLİ KULLANILDIĞINDA NE GİBİ FAYDALAR SAĞLAR?

- ✓ Görsel zenginlik sağlar.
- ✓ Seçim yapmaya imkân tanır.
- ✓ Düzenleme yapmak kolaydır.
- ✓ Anında geri bildirim ve memnuniyet sağlar.
- ✓ İnteraktif öğrenmeye olanak sağlar.
- ✓ İçerik yaratma imkânları sağlar.
- ✓ Bilgiye anında erişim sağlar.
- ✓ Farklı öğrenme seçenekleri sağlar.
- ✓ Görsel-dikkat becerilerini geliştirir.
- ✓ Eğitsel içerikli oyunlar ders başarısını artırır.
- ✓ Problem çözme becerisi kazandırır.
- ✓ Strateji geliştirme, akıl yürütme becerilerini geliştirir.
- ✓ Karar verme becerilerine katkı sağlar.
- ✓ Başarı duygusu kazandırır ve öz güveni artırır.
- ✓ Sosyalleşmeyi sağlar.





BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMI NE DEMEKTİR?

Teknolojinin, denetimsiz, sınırsız ve amaçsızca, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde uygunsuz içeriklere maruz kalınarak uzun süreli kullanılması sonucunda fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

TEKNOLOJİNİN BİLİNÇSİZ KULLANIMININ NE GİBİ ZARARLARI OLABİLİR?

- ✓ Okul çağı döneminde dikkat problemi
- ✓ İki yaş altı çocuklarda dil gelişimine olumsuz etki
- ✓ Okul öncesi çocuklarda davranış bozuklukları
- ✓ Dikkat eksikliği
- ✓ Yaratıcılık ve hayal gücünün gelişmemesi
- ✓ Düşük akademik başarı
- ✓ Yasal olmayan, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim
- ✓ Tehlikeli insanlarla iletişim
- ✓ Oyunlara bağımlılık
- ✓ Toplumsal yalıtım
- ✓ Pasif, saldırgan, özgüvensiz, sosyal açıdan uyumsuz olma
- ✓ Obsesif, bağımlı ya da anti-sosyal özellikler taşıma
- ✓ Aile ve arkadaşlarla zayıf ilişkiler
- ✓ Motivasyon eksikliği
- ✓ Kas ve iskelet sisteminde bozukluklar
- ✓ Aşırı hareketsizlik sonucu obezite riski
- ✓ Uykuya dalmada zorluk ve uyku kalitesinde düşüş



0324 614 17 44

tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş
Bulv. Tarsus/MERSİN



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE İLGİLİ AİLELERE ÖNERİLER?

- ✓ Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmanız gerekmektedir.
- ✓ Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemeli ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmelisiniz.
- ✓ Gerçek hayattaki başarının dijital ortamdakinden daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamalısınız.
- ✓ Bilgisayarda oyunun ve telefonun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmaya çalışmalısınız.
- ✓ Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmelisiniz. Çünkü bu güçlü bağlar çocuklarınızla iletişiminizi güçlendirecek ve çocuklarınızın arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmanızı sağlayacaktır. Korkutarak davranış değiştirmeye çalışmanız çocuklarınızın istenmeyen durumları sizden saklamasına ve daha kötü durumlarla karşı karşıya kalmanıza neden olabilir.
- ✓ Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemelisiniz.
- ✓ Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamalısınız.
- ✓ Gerekirse bir psikolojik danışmandan uzman desteği almaktan çekinmemelisiniz



0324 614 17 44

tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş
Bulv. Tarsus/MERSİN



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Çağımızın hızla gelişen teknolojisi yukarıda anlatıldığı gibi bilinçli bir şekilde kullanıldığında bizlere ve çocuklarımıza ciddi anlamda faydalar sağlayabilecekken, bilinçsiz bir şekilde kullanıldığında ise hiçbirimizin karşılaşmak istemeyeceği ciddi sorunlar ortaya çıkarabilmektedir.

Bu sorunlar içerisinde son dönemlerde adını en sık duyduğumuz ve hiçbirimizin karşılaşmak istemeyeceği siber zorbalık konusuna ayrıca değinmek faydalı olacaktır.

SİBER ZORBALIK NEDİR?

Siber zorbalık, elektronik iletişim araçları(tablet, bilgisayar, telefon, internet, sosyal medya vb.) kullanılarak bir kişi ya da gruba yönelik olarak zarar vermek amacıyla; alay etmek, aşağılamak, taciz ve şiddet içeren mesajlar göndermek, kişinin özel bilgilerini izinsiz olarak paylaşmak, hakaret içeren yorumlar yapmak, izinsiz video ve fotoğraflarını çekip paylaşmak, başkası adına sahte hesap açmak, iftira atmak, dedikodu yaymak, tehdit etmek gibi istenmeyen eylemlerde bulunması olarak tanımlanabilir.

Ciddi anlamda son dönemlerde teknolojik gelişmeleri takiben çok sık karşılaştığımız problemlerden birisidir siber zorbalık. Çoğunlukla sanal ortamlarda gerçekleştiği için ciddiye almadığımız fakat uygulanan için psikolojik ve uygulayan için de ciddi hukuki sorunlar doğurabilecek bir problem türüdür.





BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Genellikle bu tür davranışlarla karşı karşıya kalan çocuklarımız ve ergenlerimiz bu durumu aileleri ve çevreleri ile paylaşmaktan çekindikleri için bu sorunu kendi hallerine çözmeye çalışmakta ve durumu işin içinden daha çıkılmaz hale getirmektedirler. Daha sonra problemin üzerlerinde oluşturduğu baskıya dayanamayarak ciddi psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar.

Peki çocuğumuzun bu tür davranışlarla karşı karşıya kaldığını nasıl anlayabiliriz? Eğer çocuğunuz son zamanlarda aşağıdaki bir ya da daha fazla davranışa benzer davranışlar sergiliyorsa siber zorbalıkla karşı karşıya kaldığı da göz önünde bulundurulması gereken bir durumdur.

SİBER ZORBALIĞIN BELİRTİLERİ?

- Dijital yaşamını aşırı gizlemeye çalışma
- Odaya kapanma ve kendisini aileden soyutlama
- İnternet ve telefon kullanırken tedirgin olma
- Kendini sosyal ortamlardan soyutlama
- Okula devam etmek istememe
- Ders başarısında düşüş
- Evde sürekli kızgın, öfkeli ve tedirgin davranışlar sergilemek
- Üzüntülü ve endişeli ruh hali
- Uyku ve iştah düzeninde bozulma
- Alışılmışın dışında; teknolojik cihazları kullanmayı bırakmak ya da uzaklaşmak
- Bildirim ya da mesaj geldiğinde gergin ve aceleci davranmak



0324 614 17 44

tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş
Bulv. Tarsus/MERSİN

5



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ÇOCUĞUM SİBER ZORBALIK İLE KARŞI KARŞIYA KALDIĞINDA NELER YAPABİLİRİM?

Siber zorbalıkla mücadele konusunda bilmeniz gereken en önemli nokta çocuğunuzun teknolojik aletleri kullanmasını tamamen yasaklamak yerine teknolojiyi bilinçli şekilde kullanması konusunda onu teşvik etmenin daha etkili bir yöntem olduğudur.

- Çocuğunuzun kişisel bilgilerini ailesinin bilgisi dışında hiç kimse ile paylaşmaması konusunda uygun bir dille uyarın.
- Zararlı olabilecek herhangi bir durumla karşılaşırsa size haber vermesi gerektiğini söyleyin.
- Gerçek hayatta tanımadığı kişileri sosyal medyada arkadaşı olarak kabul etmemesi gerektiğini belirtin.
- Siber zorbalıkla karşı karşıya kalması durumunda iletişimi anında kesmesini ifade edin.
- Paylaşımlarda uygunsuz bir dil kullanmaması gerektiğini konusunda uyarılarda bulunun.
- Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmelisiniz. Çünkü bu güçlü bağlar çocuklarınızla iletişiminizi güçlendirecek ve çocuklarınızın neler yaptıklarından ve problemlerinden haberdar olmanızı sağlayacaktır. Korkutarak davranış değiştirmeye çalışmanız çocuklarınızın istenmeyen durumları sizden saklamasına ve daha kötü durumlarla karşı karşıya kalmanıza neden olabilir.
- Çocuğunuzun siber zorbalıkla karşı karşıya kaldığını öğrendiğinizde ona kızmak yerine desteğinizi ve yanında olduğunuzu hissettirin.
- Bu durumun çocuğunuzun suçu olmadığını, bilerek ve isteyerek kendisini böyle bir durumun içine sokmadığını inandığınızı söyleyerek ona destek verin.
- Zorba eğer okuldan birisi ise okul idaresine bilgi verin. Fakat okul dışından birisi ise gerekli mercilere bilgi vererek bu davranışın tekrarlanmamasını sağlamaya çalışın.



0324 614 17 44

tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş
Bulv. Tarsus/MERSİN



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

YA BENİM ÇOCUĞUM SİBER ZORBAYSA!!!

Bilinçli teknoloji kullanmama ile ilgili yaşanan problemler her zaman siber zorbalık durumu ile karşı karşıya kalmak olmayabilir. Bazen siber zorbalık davranışını bizim çocuğumuz uyguluyor olabilir. Bu durum ciddi psikolojik problemler ile birlikte hukuki boyutta da sorunlar yaratabilir.

Siber zorba bir çocuğunuz olduğunu varsayarsak; bu durumda çocuğunuzun siber zorbalık uyguladığını fark etmek ve duruma erken müdahale etmek hem çocuğunuz hem de zorbalığa maruz kalan açısından problemin daha içinden çıkılmaz bir hal almasının önüne geçmek konusunda önem arz etmektedir. Bunun için siber zorba bir çocuğun davranışlarının nasıl olabileceği konusunda bilgi sahibi olmak önemlidir.

Bilinçli teknoloji kullanmama ile ilgili yaşanan problemler her zaman siber zorbalık durumu ile karşı karşıya kalmak olmayabilir. Bazen siber zorbalık davranışını bizim çocuğumuz uyguluyor olabilir. Bu durum ciddi psikolojik problemler ile birlikte hukuki boyutta da sorunlar yaratabilir.

SİBER ZORBANIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Birisi yaklaştığında bilgisayar veya programı kapatmak,
- Gece boyunca bilgisayar kullanmak, kullanmadığında anormal derecede sinirli olmak,
- Bilgisayar kullanırken aşırı derecede gülmek,
- Bilgisayarda ne yaptığıyla ilgili konuşmaktan kaçınmak,
- Birden fazla online hesabı olmak veya onun olmayan hesapları kullanması



0324 614 17 44

tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş
Bulv. Tarsus/MERSİN



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Çocuğunuzun siber zorbalık davranışları sergilediğini öğrendiniz ve ne yapacağınız konusunda hiçbir şey bilmiyorsunuz? Öncelikli olarak sakın kalmanızda fayda olacaktır. Çünkü bir anlık öfke patlaması durumun daha içinden çıkılmaz bir hal almasına neden olabilir. Bu durumda sakinliğinizi sağladıktan sonra yapmanız gereken şey bu davranışın altında yatan nedeni anlamaya çalışmak olmalıdır. Bu nedeni anlamanız çocuğunuza daha sağlıklı bir şekilde yardım edebilmenizi sağlayacaktır.

SİBER ZORBALIĞIĞA YÖNELTEN NEDENLER?

- ▶ Siber zorbalık aracılığıyla başkalarının üzerinde kontrol kurmayı amaçlama,
- ▶ Saldırganca davranmaktan haz alma,
- ▶ Arkadaşlar arasında saygınlık kazanma çabası,
- ▶ Davranışa dökemediği saldırganlık içeren düşüncelerini sanal ortamda dile getirme arzusu,
- ▶ Kendisine kötü davranan kişilerden sanal dünyada intikam almaya çalışma,
- ▶ Sert ve soğukkanlı görünme isteği,
- ▶ Siber zorbalıkta yakalanma ihtimalinin geleneksel akran zorbalığından daha zayıf olması,
- ▶ Siber zorbalıkta kimliğini gizleme imkânının bulunması
- ▶ Siber zorbalıkta mağdurla yüz yüze iletişim kurma zorunluluğunun bulunmaması



0324 614 17 44
tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş
Bulv. Tarsus/MERSİN



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ÇOCUKLARIMIZIN SİBER ZORBA OLMAMASI İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ◆Çocuklarımızı empati kurmaları konusunda teşvik edin
- ◆Teknolojik araçların kullanımı ile ilgili kurallar belirleyin.
- ◆İnternet kullanımına ilişkin onaylamadığınız davranışları nedenleri ile birlikte açıklayın.
- ◆Kuralların kolayca benimsenmesi için çocuğunuzun bu kurallara ilişkin itirazlarını ve onun nedenlerini de dinleyin. Bu kuralların belirlenmesine çocuklarınızı dahil etmek, bu kuralların benimsenmesini sağlamak adına önemlidir.
- ◆Çocuklarınızın paylaşımlarını akıllıca yapmaları konusunda onlara yardımcı olun.
- ◆Kendilerine ya da başkalarına zarar verebilecek paylaşımlardan kaçınmalarını söyleyin.
- ◆Siber zorbalık davranışları ve sonuçları hakkında çocuklarınızı bilgilendirin.



0324 614 17 44

tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş
Bulv. Tarsus/MERSİN



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

KAYNAKÇA

Cümert Tarı, I., Kayıran, S. M., (2010). Çocuk ve Ergenlerde İnternet Kullanımı. Çocuk Dergisi10(4), 166-170.

Baker, Ö., & Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: Sanal zorbalık. Eurasian Journal of Educational Research, 27, 31-42.

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. & Razak Özdiñçler, A. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. Addicta: The Turkish Journal on Addiction, 5, 227–247.

Aktepe, E. (2013). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet. New/Yeni Symposium Journal, 51(1), 31-36.

11 Kasım 2022 tarihinde

<https://internetyardim.org.tr/dosya/ljaiF.pdf> bağlantısından edinilmiştir.

<https://internetyardim.org.tr/dosya/ljaiF.pdf>

11 Kasım 2020 tarihinde

https://atasehir.yonderkoleji.com/upload/dosyalar/Bilincli_Teknoloji_Kullanimi_Sayi_54.pdf bağlantısından edinilmiştir.

11 Kasım 2020 tarihinde

https://www.odtugvo.k12.tr/ankara/pdf/Ergenlerde_Bilincli_Teknoloji_KullanYmY.pdf bağlantısından edinilmiştir..



0324 614 17 44

tarsusram.meb.k12.tr



Eskiömerli Mah. Alparslan Türkeş

Bulv. Tarsus/MERSİN

10