



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

### TEKNOLOJİ VE İNTERNET KULLANIMI

Bilinçsiz bir şekilde teknoloji ve internet kullanımının olumsuz sonuçları en çok çocuk ve ergenleri etkilemektedir. Yeni kişilerle iletişim kurarken; siber zorbalığa uğrama, kimlik bilgilerinin kullanılması gibi durumlar yaşama olasılıkları varken, aynı zamanda sosyal çevreden kopukluk, yalnızlık hissi, erteleme davranışı, rutin işleri aksatma, uyku problemi, yorgunluk hissi, baş-boyun, sırt ağrıları gibi sosyal, psikolojik ve fiziksel zararları da söz konusudur. Bu nedenle ebeveynlerin çocuk ve ergenleri bilinçli teknoloji ve internet kullanımı konusunda yönlendirmesi gerekmektedir.

**Bilinçli internet kullanımı öncelikli olarak aile içindeki iletişimle ilgilidir. Aile arasındaki olumlu davranışların varlığı, aile bireylerinin kendilerini mutlu, değerli, sevilen bir kişi olarak algılamasını sağlar.** Aile bağları bu şekilde olan bir çocukta duygusal anlamda ihmal ve yalnızlık yaşama ihtimali daha azdır.

**İnternetin ne amaçlı kullanılması gerektiğine ilişkin ebeveynlerin gençlere yönlendirme yapması önemli bir çözüm yöntemidir.** İnternetin nasıl kullanıldığı, ne kadar kullanıldığı yararlı bir kullanım olup olmadığı konusunun gençlere anlatılması gerekmektedir.

**İnternet ve teknolojiyi yasaklamak kullanım isteğini artırabilir.** Bu yüzden kullanımı yasaklamak yerine, kullanımı sınırlamak ve denetlemek yarar sağlayabilir.



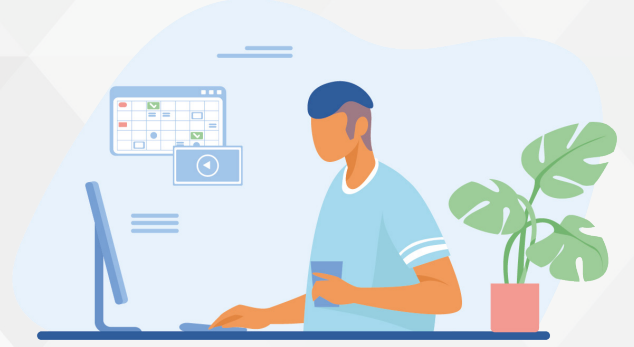


**Yalnızlık hissi, internet bağımlılığını artırmaktadır.** Buna bağlı olarak, çocuğun aile ve okul yaşamında varsa yalnızlık duygusunu fark etmek, onları bu duyguları azaltmaya yönelik olumlu sosyal deneyimler yaşamalarına yardımcı olacak aktivitelere yönlendirmek yararlı olabilir.

**Güvenli sosyal medya kullanımını sağlamak için; ergenlerle, yaşadıkları deneyimleri paylaşmalarını sağlayacak biçimde iletişim kurulması yararlı olacaktır.** Çocukların sosyal

medyadaki olumlu ya da olumsuz deneyimlerini yargılamadan, eleştirmeden, suçlamadan dinlendiğinde kendilerini daha açık ifade edeceklerdir. Böylece olası tehlikelerin, ebeveynler ve eğitimciler tarafından, fark edilmesi ve önlenmesi çocuk ve ergenlerle işbirliği yapılarak gerçekleştirilebilir.

**Dijital oyunlardan olumlu biçimde yararlanmak için; çocuk ve ergenlerin oynadıkları oyunların içeriklerinin bilinmesi gereklidir.** Eğitici, bilişsel gelişimi ve yaratıcılığı geliştiren oyunların, belirli bir süre sınırlaması içinde, oynanması bilgi ve beceriyi geliştirir. Dijital oyunlara çok fazla zaman ayırma, saldırganlık, gerçek yaşamdan kopma gibi risklerin oluşmaması için bu oyunlar kontrollü biçimde oynanmalıdır.



**Aile üyelerinin birlikte kitap okuyarak, ev içi etkinliklerde bulunarak kaliteli zaman geçirmeleri, yetenekleri keşfedip, yetenekleri geliştirmek için çaba göstermeleri ekran bağımlılığını önleyebilecek yaklaşımlar arasında yer alabilir.** Bunun yanı sıra; yemek yerken, sohbet ederken televizyon, bilgisayar ve cep telefonu ekranlarından uzaklaşmak, çocuğun ekran başında geçirdiği zamanı sınırlamak, sınırlama koyarken de bunu sevgi ve şefkatle yapmak ekran bağımlılığını önlemede yararlı olabilir.

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları**

**Rehberlik Birimi**