



Psikolojik Danışman Şüheda ÇAKIRBİLGİÇ

TEKNOLOJİ

-YERİNDE VE YETERİNCE-



Kendi çocukluğunuzu düşünün ?
Herhangi bir bağımlılığınız var mıydı?





YAŞI * 10 DAKIKA

- Tamamı aynı anda olmasındansa farklı zamanlarda böle böle daha iyi
- Çocuklar saat kavramını tam bilmediği için somutlaştırmak veya alarm kurmak
 - Hiç ekran göstermesek ? (3 yaş öncesi, hassasiyete dikkat)

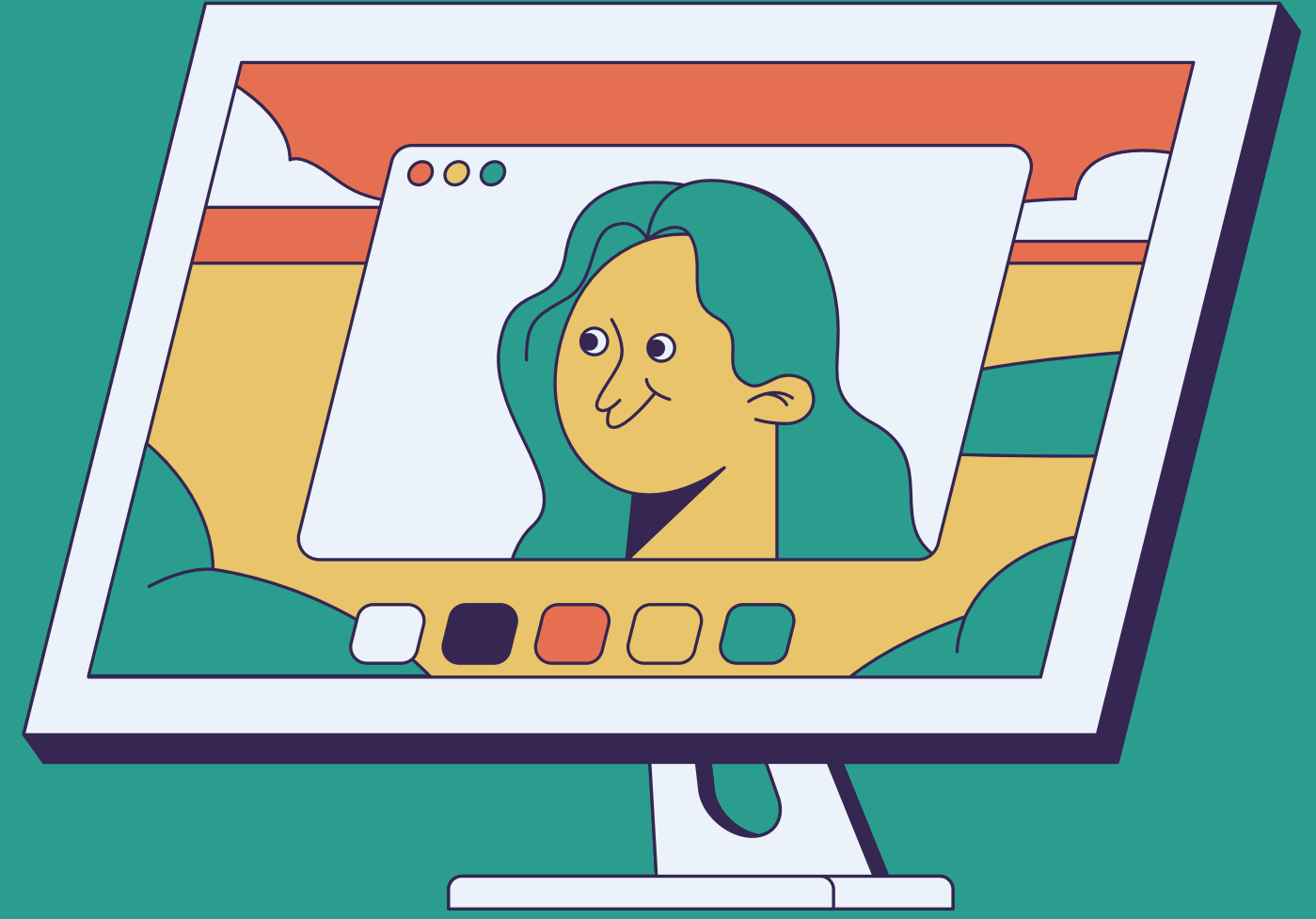
**Teknoloji bağımlılığı,
teknolojiyi kullanmada
ve onunla ilişkide
kişinin *iradesini
kaybetmesi, *kendini
denetleyememesi
ve *onsuz bir yaşam
sürememeye
başlaması hâlidir.**



Çocuğum Teknoloji Bağımlısı Mı ?

-Teknoloji başında harcanan vakit giderek arttıysa

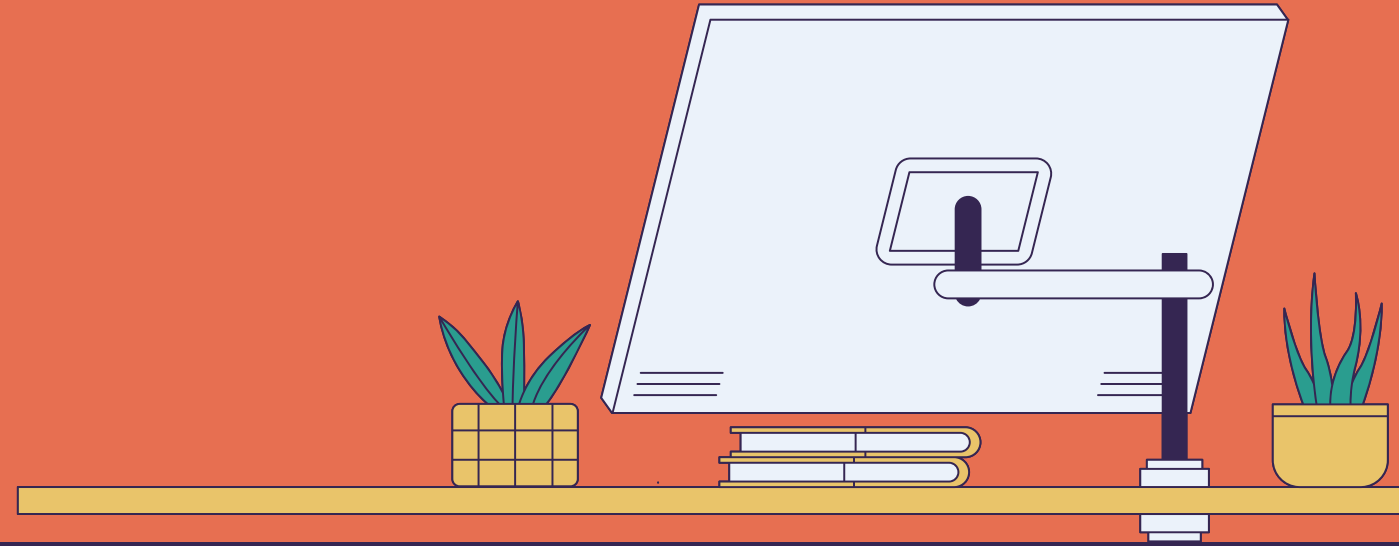
-Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmalarına rağmen teknolojiyi kullanılmaya devam ediyorsa



-Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtiler ortaya çıkıyorsa

**-Planlanandan daha fazla
teknoloji karşısında kalıyorsa**

**-Zamanın büyük çoğunluğunu,
fiilen
ya da zihnen teknolojiyle
geçiriyorsa**



**-Teknoloji, sorumlulukların
yerine getirilmesini engelliyorsa**

**-Teknoloji başında geçirilen
vakitle
ilgili kontrolünü kaybediyorsa**

Sürekli telefonu ve bilgisayara bakan çocuklarda görülen
4 anormal beden dili



Ağız Açıklık



Patlak göz



Hissizlik

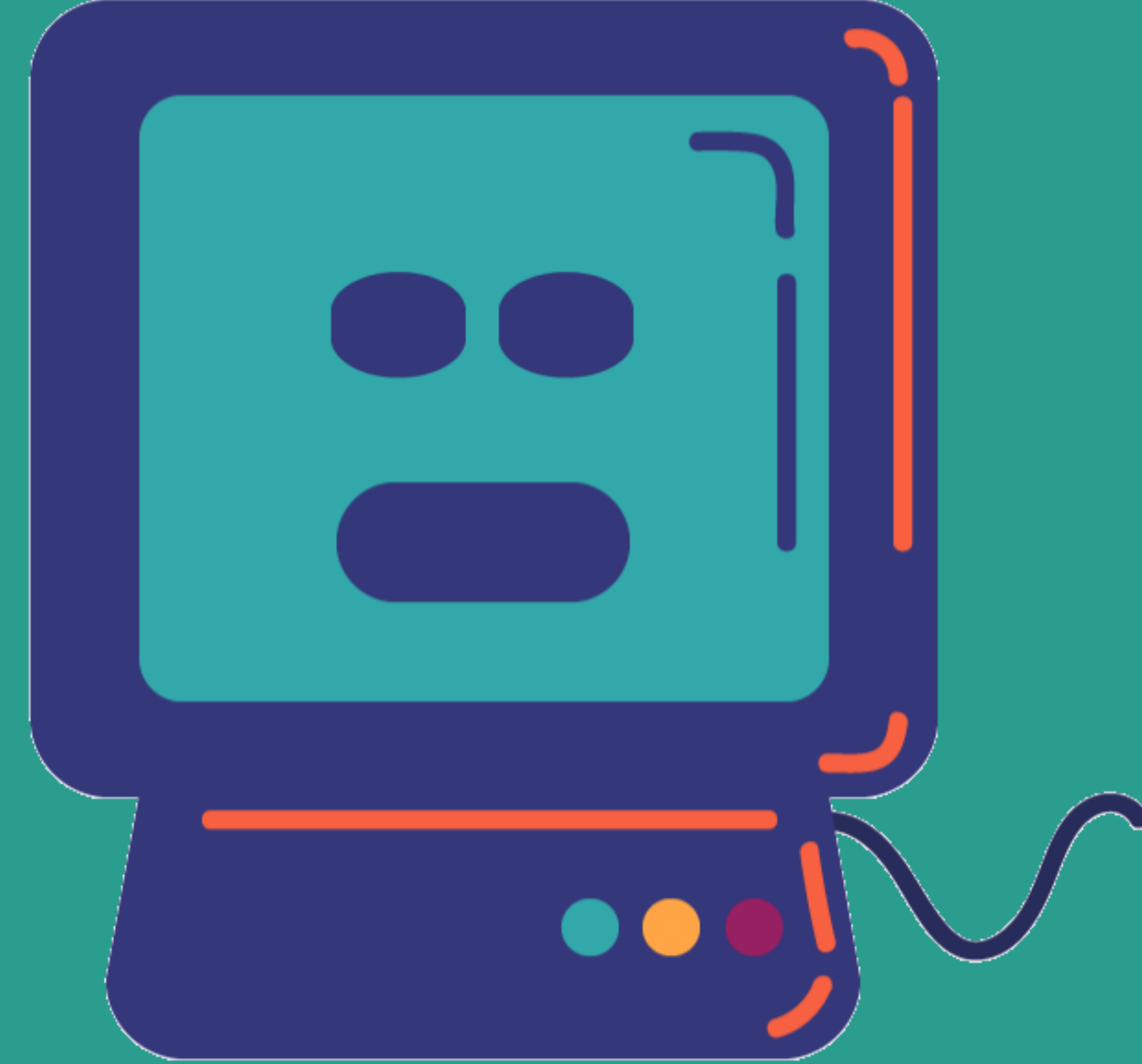



Anlamsız mimik

Bir Çocuk Neden Teknoloji Bağımlısı Olur

Çünkü nedenini bilince önlemek daha kolay.

- Çok kullanmanın ne olduğunu bilmemek (Çok kullanmıyorum öğretmenim sadece 2 saat)
- Zararlı içerikleri ayırt edememek (izlerken yaşanan hisler ve bizim sağlıklı yaşatamadıklarımız)
- Merak duygusunun doyurulmaması
- Bağımlı bir arkadaş çevresi
- Boş zamanı nasıl değerlendireceğini bilememek

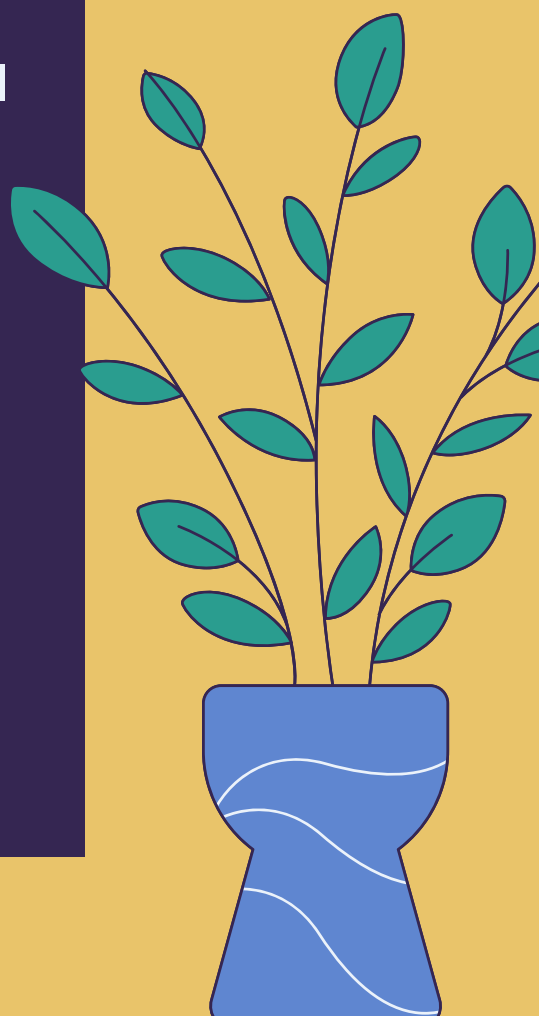




-Daha ileriki
yaşlarda dışlanma
korkusu ile
arkadaşlarının
dediğini kabul etmek

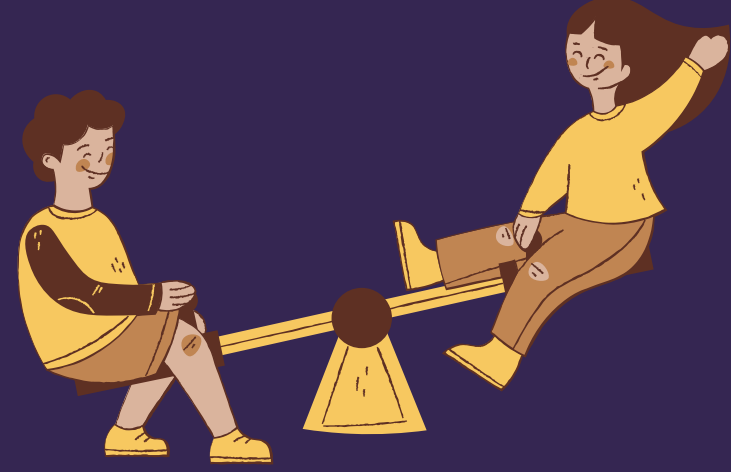
-Sosyal ilişki
kurmakta
zorlanmak

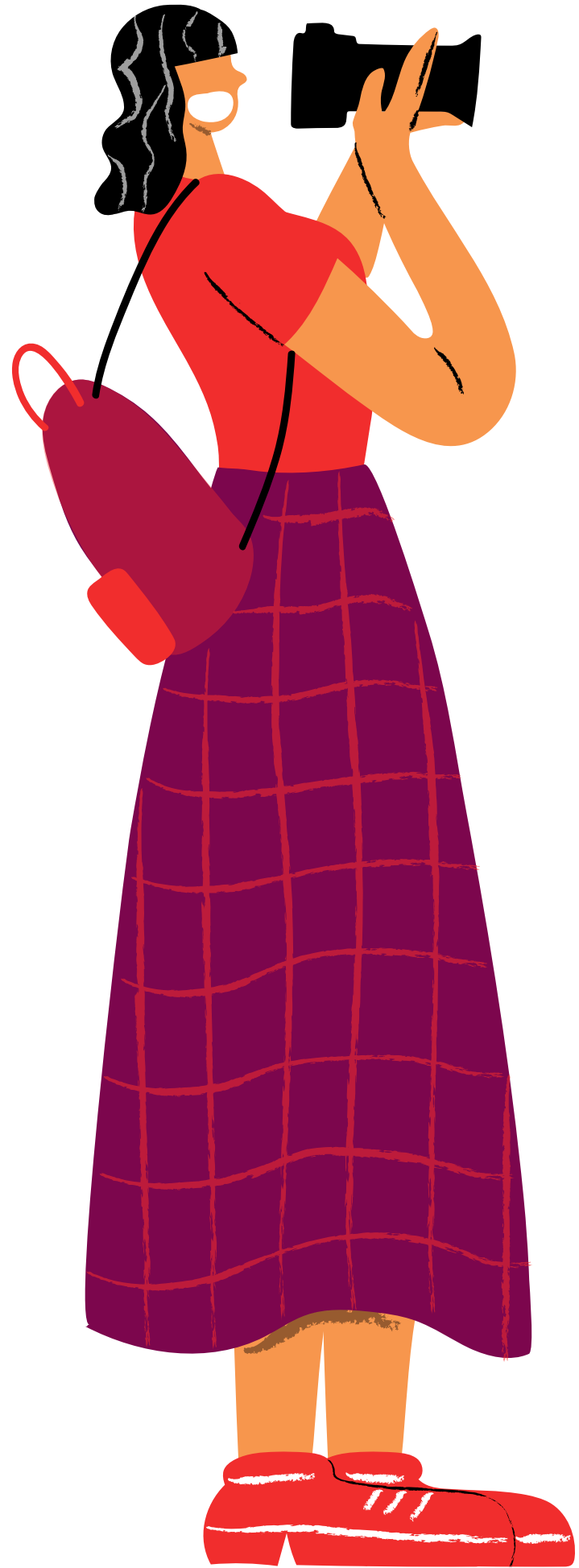
Gerçek hayatta
başaramadıklarını
sanalda
başarmaya
çalışmak



Hangi Çocuklar "Bağımlı Olma Adayı"

- Spordan uzak ve hareketsiz yaşamı olanlar
- Okulda akran desteği olmayanlar
- İletişim becerileri zayıf olanlar
- Aile içi çatışmalar, anne baba tutarsızlıkları
- Kaliteli vakit geçirecek aktivitesi olmayanlar
- Ailesinde teknoloji bağımlısı olanlar (ve bundan şikayetçi çocuklar,tuvalete bile telefonla giren ebeveynler)





Hayatımızdaki gerçekler yerini
sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.

Telefon bir duygu düzenleme aracı *değildir*.

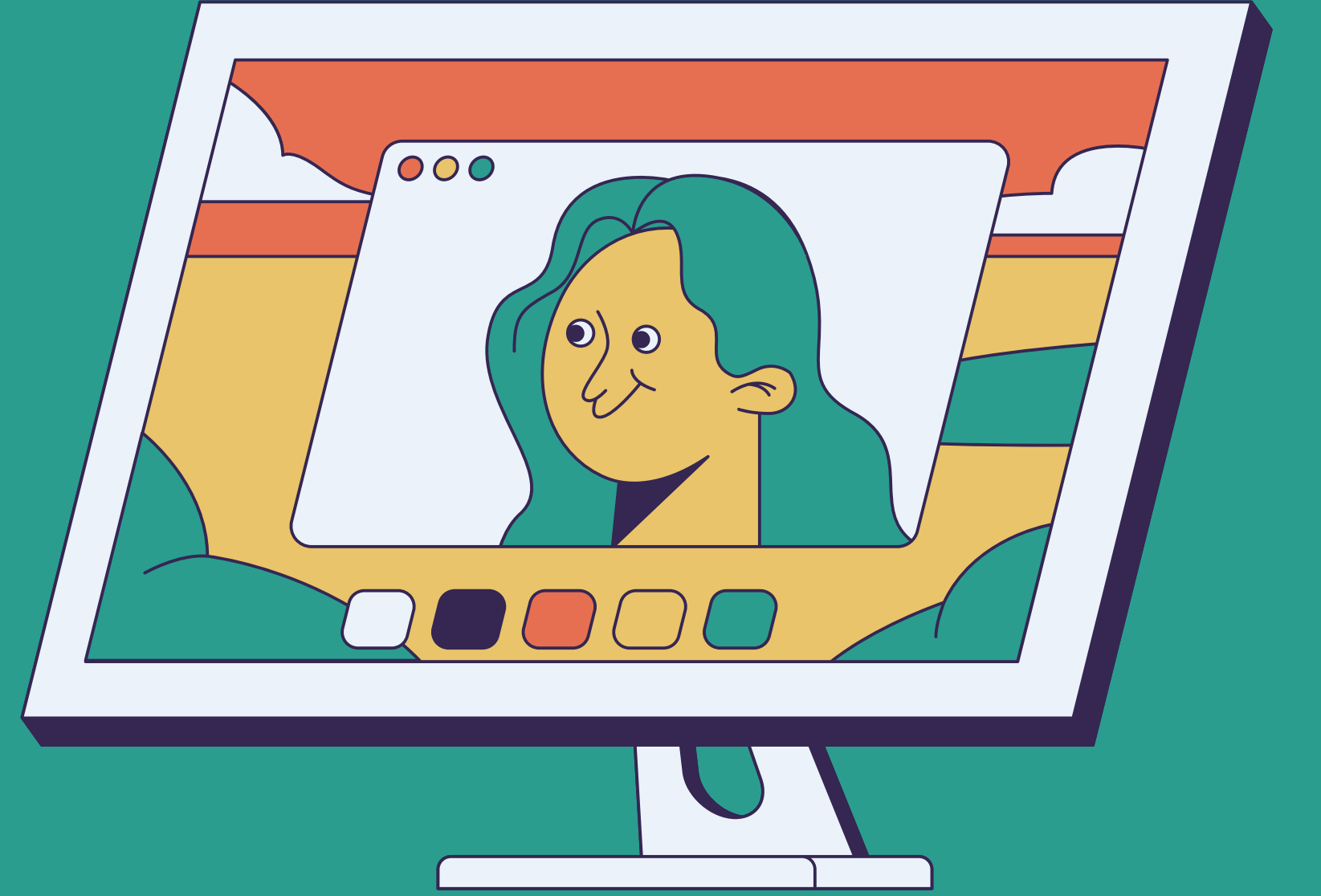
(Ağlarken fotoğraf çekince gülen çocuklar)

İnterneti Kötüye Kullanmak Çocuğumu Fiziksel Olarak Nasıl Etkiler

-Uyku düzeni ve kalitesi bozular (8-10 saati bulmaz)

-Beslenme Düzeni bozular (sofrada geçen zaman ve alınan keyif azalır. Fast food dürtüselliği arttırır.)

-Hareketsiz yaşam ve sonucunda beden bozuklukları



Çocuğunuzda bu tür problemler varsa teknoloji kullanımını gözden geçirin.

Psikolojik Olarak Nasıl Kötü Etkiler?

Psikolojik gelişimde amaç bireyin ilgi ve yeteneklerini keşfetmektir. Ancak bağımlı çocuklar buna yönelik bir ihtiyaç hissetmez veya bunu arayacak vakit bulamaz.



Onun yetenekleri, çevresi tarafından sadece teknoloji kullanımı ile sınırlandırılmıştır

“Hocam çok akıllı, telefonda benim bilmediğim şeyleri yapabilir.”

“Abi sen bu oyunda çok iyisin ya”

İlgi, ihtiyaç ve yeteneklerini tam keşfedemeyen çocuklar da duyguları yönetmekte, iradeyi güçlendirip söz geçirmekte zorlanırlar.
Hedef koyup ulaşmada güçlük yaşarlar.

Sosyal Gelişime Zararları:

Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.

Teknolojinin kötüye kullanımında, sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.



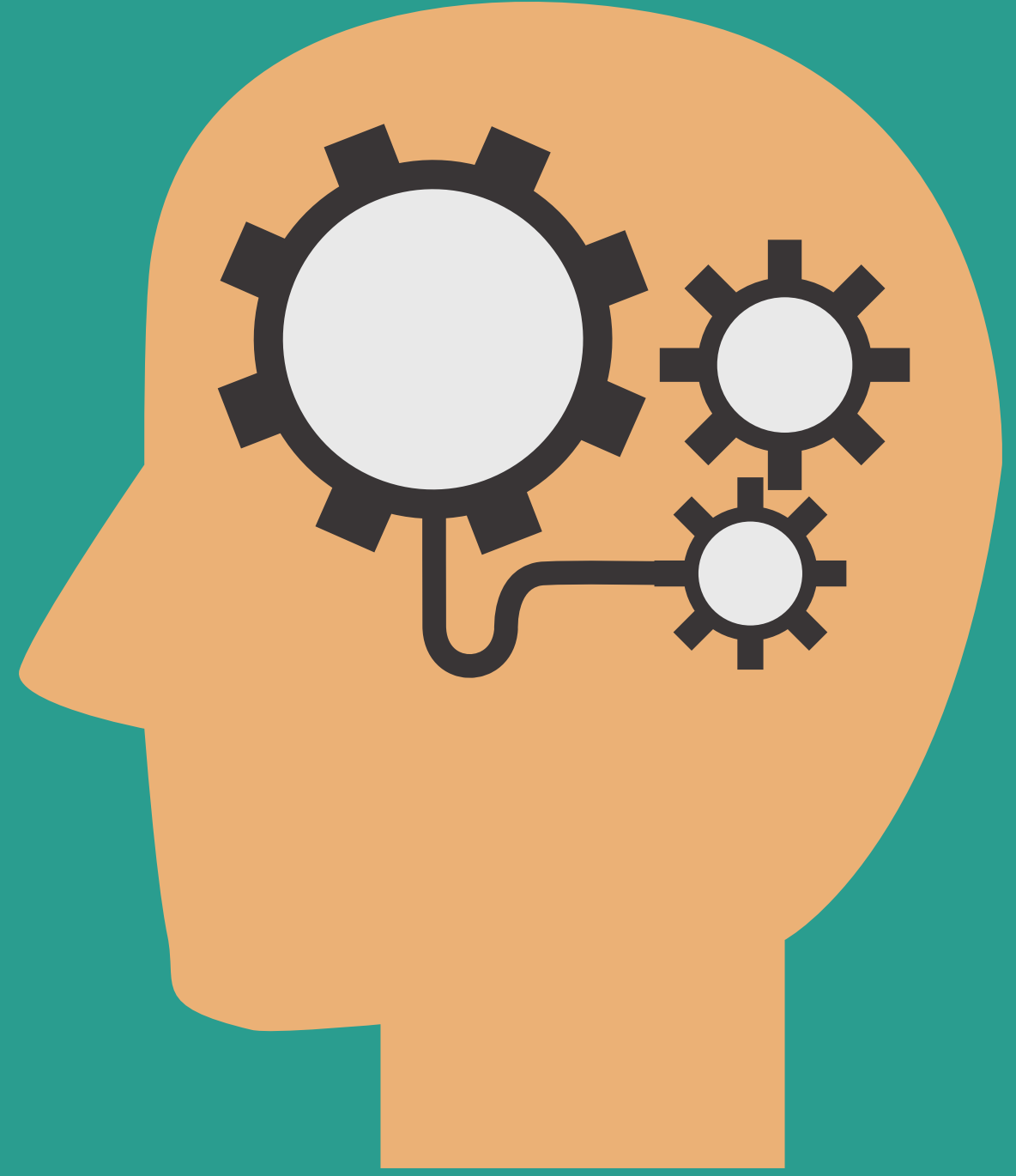
Zihinsel Gelişime Zararları

Çocuklarımızı zihinsel kapasitesini, boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor

Yanlış ve zararlı bilgiler çocuğun hayat kalitesini olumsuz etkiliyor,

Çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden oluyor,

Zihin, seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle doluyor ve bilgi sevgisi kaybediliyor



Çocuğunuz gerçekten zeki mi
yoksa internetin ona dayattıklarını mı ezbeliyor?

Bazen DEHB, otizm, dil ve konuşma bozukluğu
sansak da?

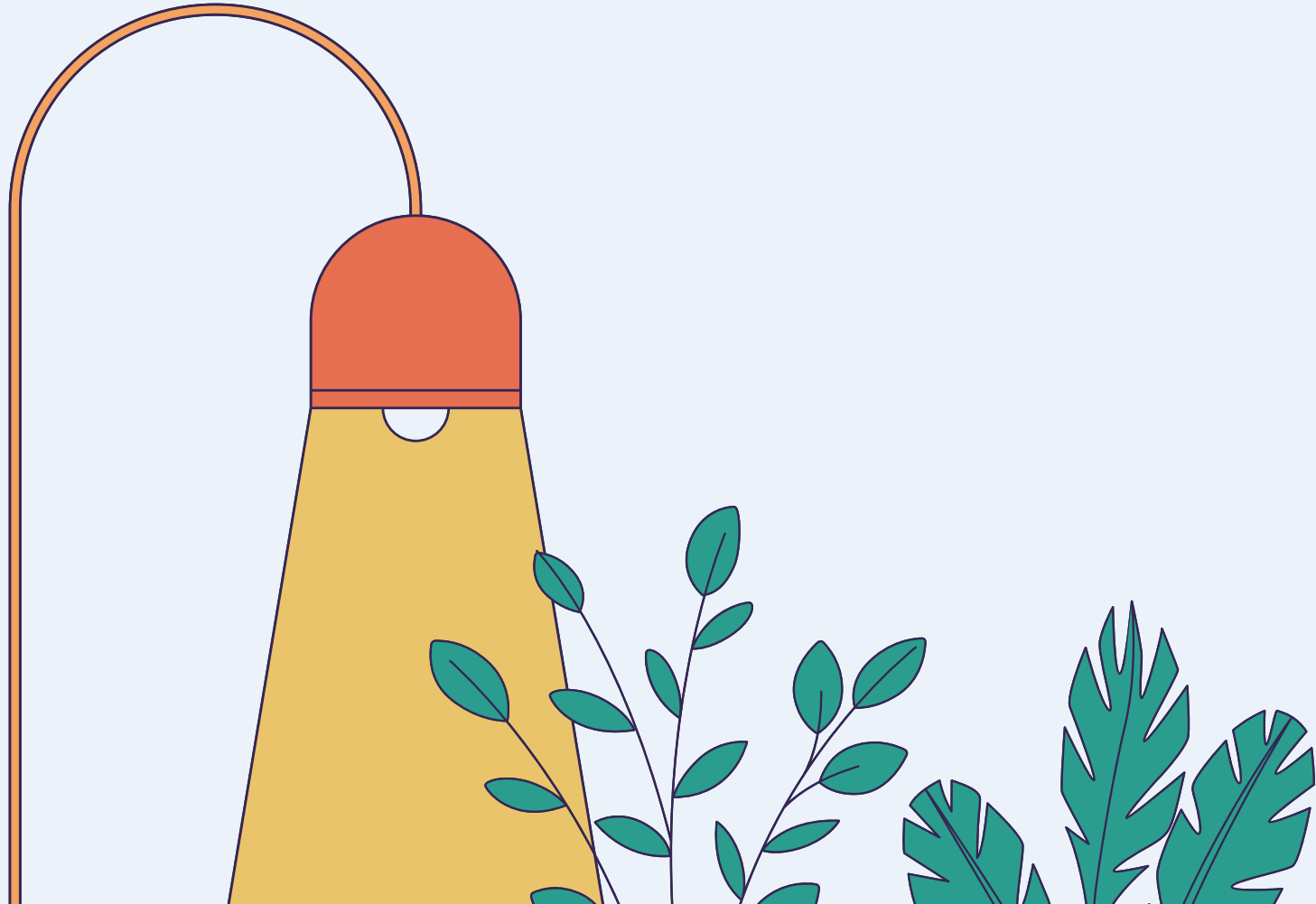
Nasıl Baş Edebiliriz?

3 Temel İlke

-Yavaş Ol

-Kararlı Ol

-Yerine Yeni Bir Şey Koy



-Uyumadan 1 saat önce uyandıktan 1 saat sonra teknoloji yok.

-Güne pozitif şeylerle başlayın (bir müzik, her sabah bir fıkra, günün sorusu gibi)

-En çok vakit geçirdiği şeyin gerçek hayattaki alternatifini bulun

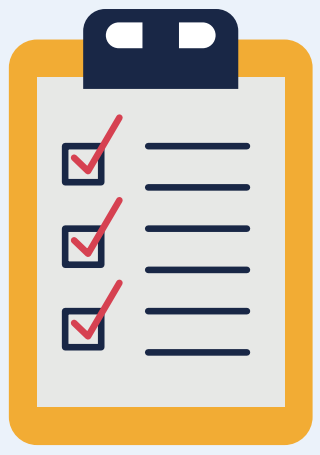
-Evde teknolojinin zararlarını içeren hatırlatıcı kartlar bulundurun

-Aile vakitlerini çoğaltın, özellikle akşam yemekleri veya çay saatleri

-Babalar vakit geçirmeyi teknolojiden ibaret ve çocuğu da bir bilet olarak görmekten vazgeçsin

-Örnek olalım.

-Geçirdikleri vaktin içeriğinden mutlaka haberdar olalım.



Çocuğunuzun gününü listeleyin. Bir haftalık bir liste yaparsanız birlikte de değerlendirebiliriz.



Sık olarak ekrana baktıkları zamanları değiştirin, bir süre sonra düzen değişince istek azalacaktır. Ve ekran süresinin arkasına mutlaka yapılması zorunlu bir şey koyun.



Tik tok, Youtube shorts (Youtube kids gerçekten güvenli mi ?), reels izleme gibi alışkanlıklara kesinlikle müsaade etmeyin.



Çocuğunuzun oynadığı oyunlarda içinize sinmeyen en ufak bir nokta varsa ve kararsızsanız rehberlik servisine danışın.



Çocuğunuzun dijital mahremiyetine dikkat edin.
(Video)

Telefon, tablet, bilgisayar tabii ki sadece olumsuz ve kötüye kullanılan bir şey değil, aksine pek çok açıdan hayatımızı kolaylaştırıyor .

Önemli olan teknoloji tarafından yönetilmemek, onu yönetmek. Çocuklarımıza teknolojinin verimli kullanılacak yönleri olduğunu da göstermek..



Teknolojinin olumlu kullanımına örnek bazı uygulama ve içerikler;

-İş Sanat Masal Tiyatroları

-Açev- Okuyan Bir Gelecek, etkinlikli hikaye

-Açev- İlk 6 Yıl uygulaması

-MentalUp (zihinsel gelişimi destekler)

-1500 kelime Adel (Dil Gelişimi)

-Chess For Kids (Satranç)

-LingoKids (Yabancı Dil)

-Pet Bingo (Matematik)

-Spotify uygulamasında "Anadolu Masalları, Meraklı Zihinler, Farkında Çocuk Hikayeleri" Sayfaları

-Sanal Müzeler

Yeşilay Anaokulu Modülü



Artık hepsi yeşilcanı tanıyor ve seviyor.

Olumsuz Bazı İçerikler;

- Çocuklara içerik ürettirilen ve duyguları istismar eden kanallar (Elif sinem, Lina, Dilakent ve dahası)**
- Skibidi Toilet (Tuvalet korkusu oluşursa mutlaka araştır)**
- Roblox (10 yaş üzeri, illa oynuyorsa sohbet kapatılmalı)**
- Mine Craft (Videoları da dahil)**
- Huggy Wuggy**
- Wednesday (Yaşları gereği anlamlandıramıyorlar)**
- Siren Kafa**
- Momo**

Güvenli bir internet için;

-Eğer çocuk ayrı bir telefon veya tablet kullanıyorsa Family Link uygulaması

-Youtube'u ayarlardan kısıtlı moda al,

**-Hoşlanmadığın bir videonun yanındaki 3 noktaya tıkla
“Bir daha bu kanalı önerme” seçeneğini işaretle**

-Hepsini tek tek engelleyemeyeceğin için kaliteli kanallara abone ol böylece algoritma ile oynamış ol

**-Geçmişini daima kontrol et, ama bunu eleştiren sorgulayıcı bir tavırla yapma sohbet etme aracı olarak kullan
“Bakalım benim yavrumun bugün ilgisini neler çekmiş?”**



**Beni
Dinlediğiniz
için
Teşekkürler**

