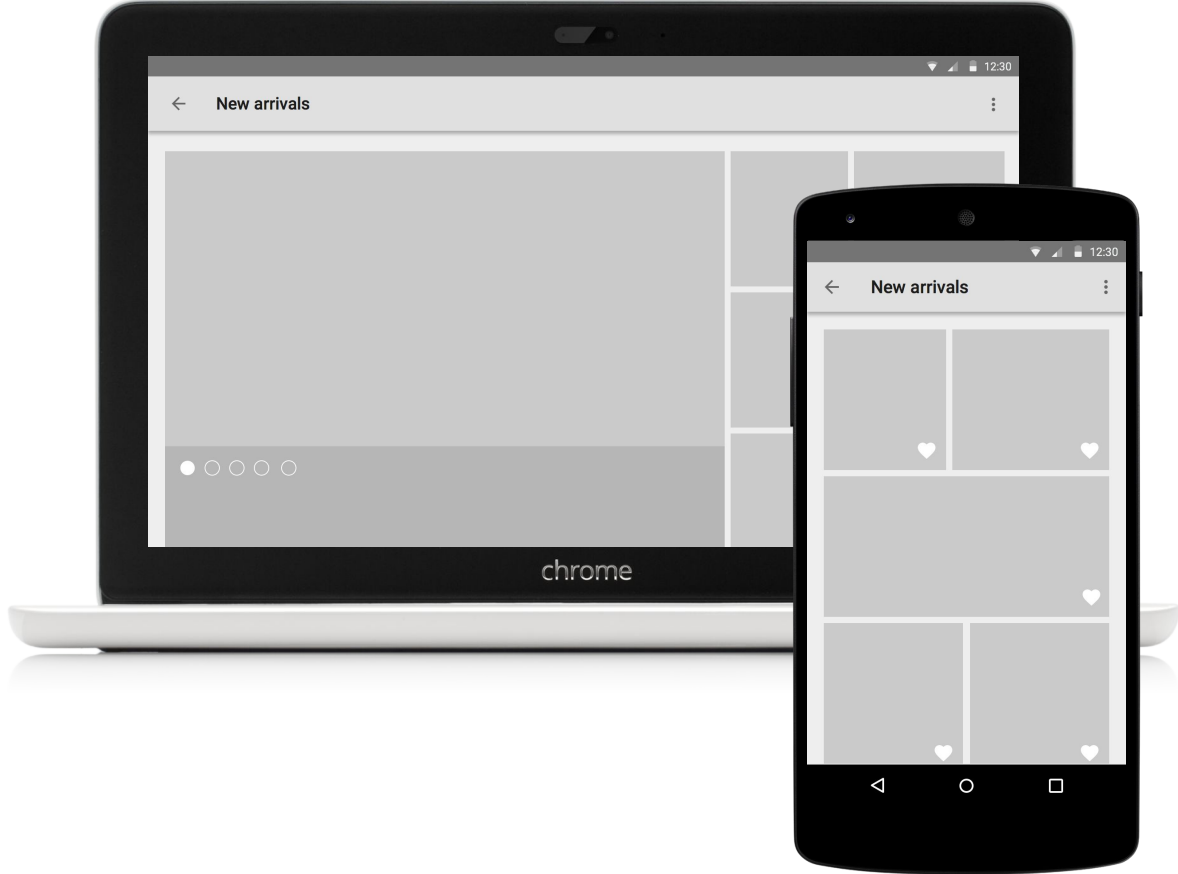


Sosyal Medya ve Teknolojinin Bilinçli Kullanılması





Teknoloji kullanımı gün geçtikçe hayatımızın daha büyük bir parçası haline geliyor.

- Yol Tarifi
- Alışveriş
- Eğlence
- Video İzleme
- Bilgi Edinme
- Oyun Oynama

Teknolojik cihazların (televizyon, bilgisayar, tablet, cep telefonu vb.) çocukların günlük yaşamına girdiği ve bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini etkilediği fikri gün geçtikçe daha da yaygınlaşmaktadır. (Tüzün, 2002)

Çocuklar, erken okur-yazarlık faaliyetlerine okul öncesi dönemlerinden itibaren katılabilmektedir. Günümüz dünyasında teknoloji, çocuklara oynama, keşfetme ve öğrenme için birçok fırsat sunmaktadır. (Linebarger & Piotrowski, 2009).





Günümüzde teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte bilgisayar oyunları, televizyon, cep telefonu ve internet bağımlılığı gibi yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Davranışsal bağımlılık, olası sonuçları açısından son derece önemlidir.

Televizyon, bilgisayar, internet, telefon gibi dijital teknolojilerle gelişen ve değişen sanal dünyanın çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri hakkında tartışmalar ülkemizde de her geçen gün artmaktadır. (Arısoy, 2009)

Çocukların küçük yaşlarda teknolojiyle tanışmasının faydalarına işaret eden görüşlere karşın, bu teknolojinin doğru bir şekilde kullanılmaması durumunda çocukların gelişimine ve sağlığına zararlı olabileceğine dair bulgular mevcuttur.

(Arısoy, 2009; Griffiths, 1995)

Dijital teknoloji kullanım alanlarının çoğalmasının ve özellikle de çocukların günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesinin, dış mekân oyun alanlarının giderek azalmasının çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu düşünülmektedir.

(Rosen ve ark., 2014)



Günümüzde çocuklar yetişkinlerden daha erken yaşlarda teknoloji ile tanışıyor, teknoloji ile daha iç içe bir yaşam sürüyor. Teknolojinin hızla ilerlediğini ve hayatımızda gittikçe daha çok yer kapladığını göz önünde bulundurduğumuzda onları bu anlamda geleceğe hazırlamakta yarar var.

**Sınırsız teknoloji
kullanan
çocuklar**

**Teknolojiyi hiç
tanımayan
çocuklar**

**Teknolojiyi sınırlı
kullanan
çocuklar**

**Sınırsız teknoloji
kullanan
çocuklar**

- Teknolojik aletlerin kullanımına dair ailede sınırlar esnektir ya da yoktur.
- Aileler çocuğun sakinleşmesi, sıkılmaması, sorun çıkarmaması amacıyla teknolojik aletlerin kullanımını sınırlandırmamayı tercih eder.
- Genellikle bu yaklaşımda çocuğun maruz kaldığı içeriklerin takibi yapılmadığı için çocuk yaşına uygun olmayan içeriklerle karşılaşır.
- Bu durum uzun süre devam edince bunun çocukta doğurduğu olumsuz sonuçlar nedeniyle aile sınır getirmek ister ve bu süreç sancılı geçer.
- Eğitim ortamlarında bu çocukların birçok beceri alanında yaşları düzeyinde gelişim göstermediği gözlemlenir (resim, çizim, akran ilişkileri, saldırganlık, duygu düzenleme, sorumluluk alma, davranış kontrolü, kurallara uyma, etkinliklerde gösterdiği performans).

**Teknolojiyi hiç
tanımayan
Çocuklar**

- Aile teknolojik aletlerin çocuğun gelişimine zarar verdiği inancından yola çıkar ve teknolojik alet kullanımını engeller.
- ocuk ağın bir adım gerisinde kalır.
- Teknolojinin yararlarından mahrum bir şekilde büyür.
- Sosyalleřtięi alanlarda, özellikle okula başladıktan sonra, diğer arkadaşları arasında yabancılık eker.

**Teknolojiyi sınırlı
kullanan
çocuklar**

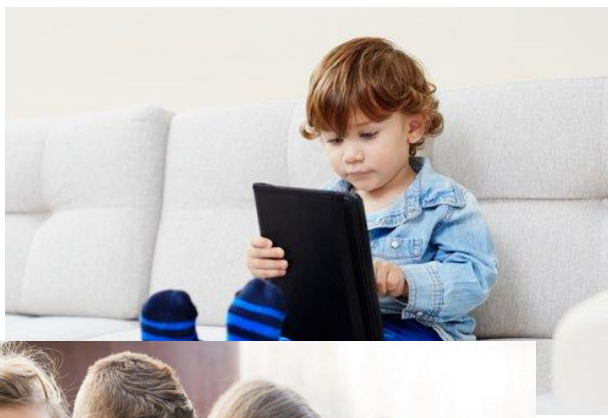
- Aile, teknolojinin çocuğun hayatının bir parçası olduğunu, yararları ve zararları olduğunu kabul eder. Çocuğun teknolojinin yararlı imkanlarından faydalanmasını sağlar.
- Ebeveyn güvenlik kilidini kullanır.
- Çocuğun kullanım süresinde sınır koyar ve içeriği kontrol eder.
- Bu sistemde teknolojik aletler sıkıntı gideren, ebeveynin işleri olduğunda çocuğu oyalayan, yemek yemesini kolaylaştıran işlevinden uzaktır.

Dijital teknoloji kullanımı, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda dikkat sorunları, agresif davranışlar, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku sorunları ile ilişkilendirilmiştir.

Aşırı teknolojik cihaz kullanımı; oyun oynama, yemek yeme ve uyku için ayrılması gereken zamanın kötüye kullanımına sebep olmaktadır.

Ayrıca çocukların bilişsel ve duygusal gelişimi üzerine endişe verici sonuçlara zemin hazırlamaktadır (Brown, 2011).





Teknolojik cihazlarla erken yaşlarda tanışmış olmaları, onlarla fazla zaman harcamaları, düşük kaliteli ve uygunsuz içerikler izlemeleri çocuklarda, bilişsel işlevlerini (dürtü kontrolü, öz düzenleme, zihinsel esneklik, diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını anlama becerisi) olumsuz yönde etkilemektedir (Nathanson, Sharp, Aladé, Rasmussen & Christy, 2013).

Dikkat, bilginin kodlamasını ve hafızanın gelişimini destekler ve şekillendirir.

Dikkat, hafıza oluşumu için gereklidir ve ortaya çıkan erken okur-yazarlık becerilerinin geliştirilmesi için kritik önem taşımaktadır.

Teknolojik cihazların çeşitliliğinin artmasının, dikkat sürelerinin kısalmasına, yoğunlaşmanın zayıflamasına ve dağınıklık düzeylerinin yükselmesine neden olduğunu bildirilmiştir.

(Fan, McCandliss, Fossella, Flombaum & Posner, 2005).





Teknolojik cihazlar, pasiflik ve sedanter davranışları teşvik ettiğinden çocukların hayal gücü ve dil gelişimini engellemektedir.

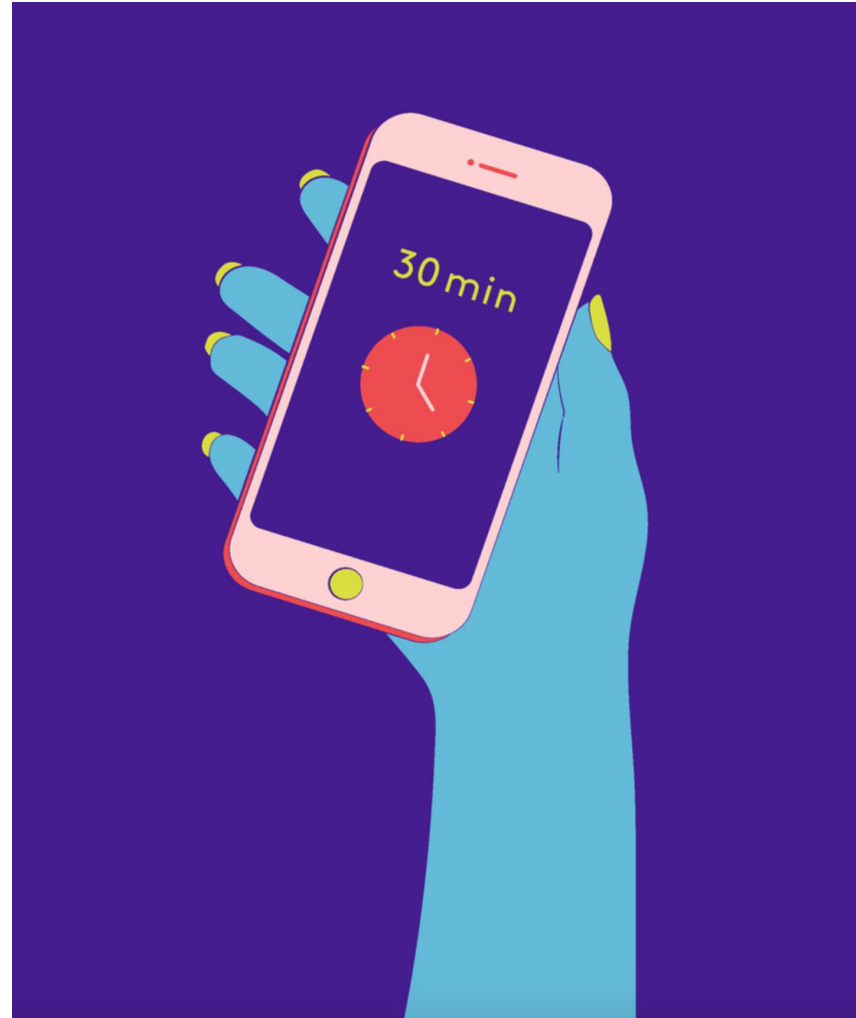
(Plowman, McPake & Stephen, 2010).

Ayrıca çocukların bilgiyi işleme yeteneklerini, erken okur-yazarlık becerilerinin oluşmasını önemli derecede olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukların sayısal bilgiler içeren uyarılara duyarlı oldukları ve dijital medyanın bu duyarlılık seviyelerini yavaşlattığı belirtilmektedir (Adams, 2005).

Zaman denetimi

Çocuğun ekran karşısında (tv, telefon, tablet, bilgisayar) geçirdiği süre önemlidir. Yararlı içeriklere uzun süre maruz kalması da çocuğu olumsuz etkileyeceği için ekran süresi konusunda bir sınır olmalı. Eğer ekran süresinde sınır yoksa bu sadece bu konuda mı yoksa genel anlamda mı onu sorgulamalı aile.

Ekran süresinde sınır **çocuğun yaşı*10 dk** şeklinde belirlenebilir (5 yaşında çocuk için 50 dk).



Tamamen
Ücretsiz



güvenli
internet

“ seçmek
özgürlüktür ”

“2500” numarası ile GSM operatörlerinde Güvenli İnternet Hizmetini tercih etmek artık daha kolay.

Aile Profili

GUVENLI AILE

yaz

2500'e

gönder

Çocuk Profili

GUVENLI COÇUK

yaz

2500'e

gönder

www.guvenlinet.org.tr/basvuru

Evde/cepte güvenli internet

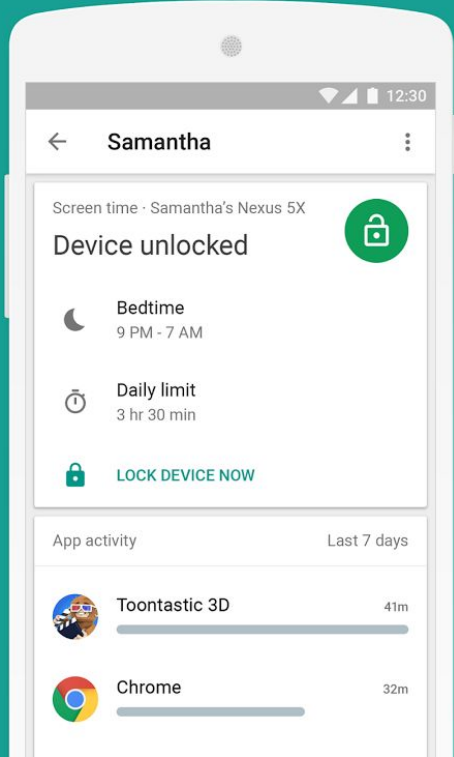
Çocuklar çok basit aramalarla şiddet ya da cinsel içerikli görsellere/videolara ulaşabiliyor. Bunu önlemek için evde/cep telefonundaki internet güvenli internet olmalı. Bunun için servis sağlayıcıları arayıp interneti güvenli hale getirme talebinde bulunmak yeterli olacaktır. Böylece çocuğun uygunsuz içeriklere ulaşımı önlenmiş olur.

Youtube kısıtlı mod

Youtube üzerinden izlediği içerikler sonucu yoğun kaygı, korku ya da saldırganlık gösteren çocuklara sıklıkla rastlanıyor. Bunun önüne geçmek için youtube'a e-posta hesabı ile giriş yapılarak kullanmak önemli. Çocuğun izlediği içerik geçmişine bu şekilde dönüp bakılabilir. Ayrıca ayarlar kısmından kısıtlı mod aktif edilebilir.



Keep an eye on
screentime



Ekran süresi ayarlama

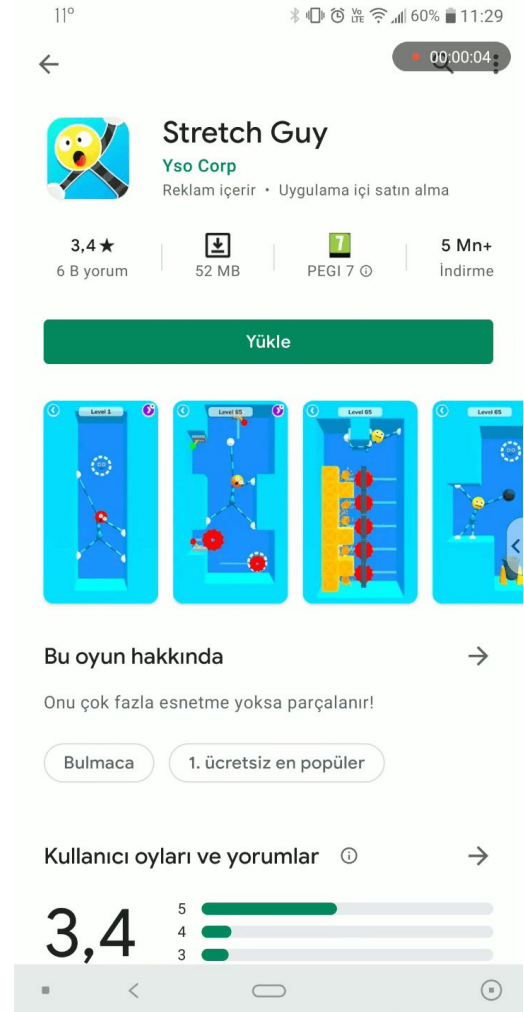
Apple ürünlerinde Ayarlar>Genel>Ekran Süresi üzerinden günlük olarak ekran süresinin takibi ve süre sınırlaması yapılabilir. Ayrıca Android telefonlarda da “Ebeveynler için family link” uygulamasını indirerek çocuğun ekran süresi sınırlandırılabilir ve içerik kontrolü sağlanabilir.

<https://support.apple.com/tr-tr/HT208982>
<https://support.google.com/families?hl=tr>



PEGI, **PAN EUROPEAN GAME INFORMATION** ın kısaltmasıdır. PEGI'nin amacı oyunları yaş sınırlandırmaları ile ayırmak ve bu sayede oyun kullanıcıları ve ebeveynlerini uyardır. Sistem Nisan 2003 yılında hayata geçmiştir. PEGI sistemi şu anda otuzun üzerinde ülkede kullanılmakta ve temeli bir gidişat koduna dayanmakta, bu gidişat kodu her yayımcının PEGI sistemini sözleşmeli olarak işlettiği bir kural düzeninde oluşmaktadır.

<http://www.trtcocuk.net.tr/oyunlar>
<http://www.aktifsinif.net/>
<http://www.zekaoyunu.biz/>
<http://www.guvenlicocuk.org.tr/>



Kaynaklar

- Mustafaoglu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. & Özdingler A. R. (2018) Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri, ADDICTA
- Tüzün, Ü. (2002). Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. Düşünen Adam
- Linebarger, D. L., & Piotrowski, J. T. (2009). TV as storyteller: How exposure to television narratives impacts at-risk preschoolers' story knowledge and narrative skills. *British Journal of Developmental Psychology*
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*
- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*
- Rosen, L. D., Lim, A., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J., & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*
- Brown, A. (2011). Media use by children younger than 2 years. *Journal of the American Academy of Pediatrics*
- Nathanson, A. I., Sharp, M. L., Aladé, F., Rasmussen, E. E., & Christy, K. (2013). The relation between television exposure and theory of mind among preschoolers. *Journal of Communication*
- Fan, J., McCandliss, B. D., Fossella, J., Flombaum, J. I., & Posner, M. I. (2005). The activation of attentional networks. *Neuroimage*
- Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The technologisation of childhood? Young children and technology in the home. *Children & Society*
- Adams, M. (2005). The promise of automatic speech recognition for fostering literacy growth in children and adults. In M. McKenna, L. Labbo, R. Kieffer, & D. Reinking (Eds.), *Handbook of literacy and technology* (Vol. 2., pp. 109–128). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

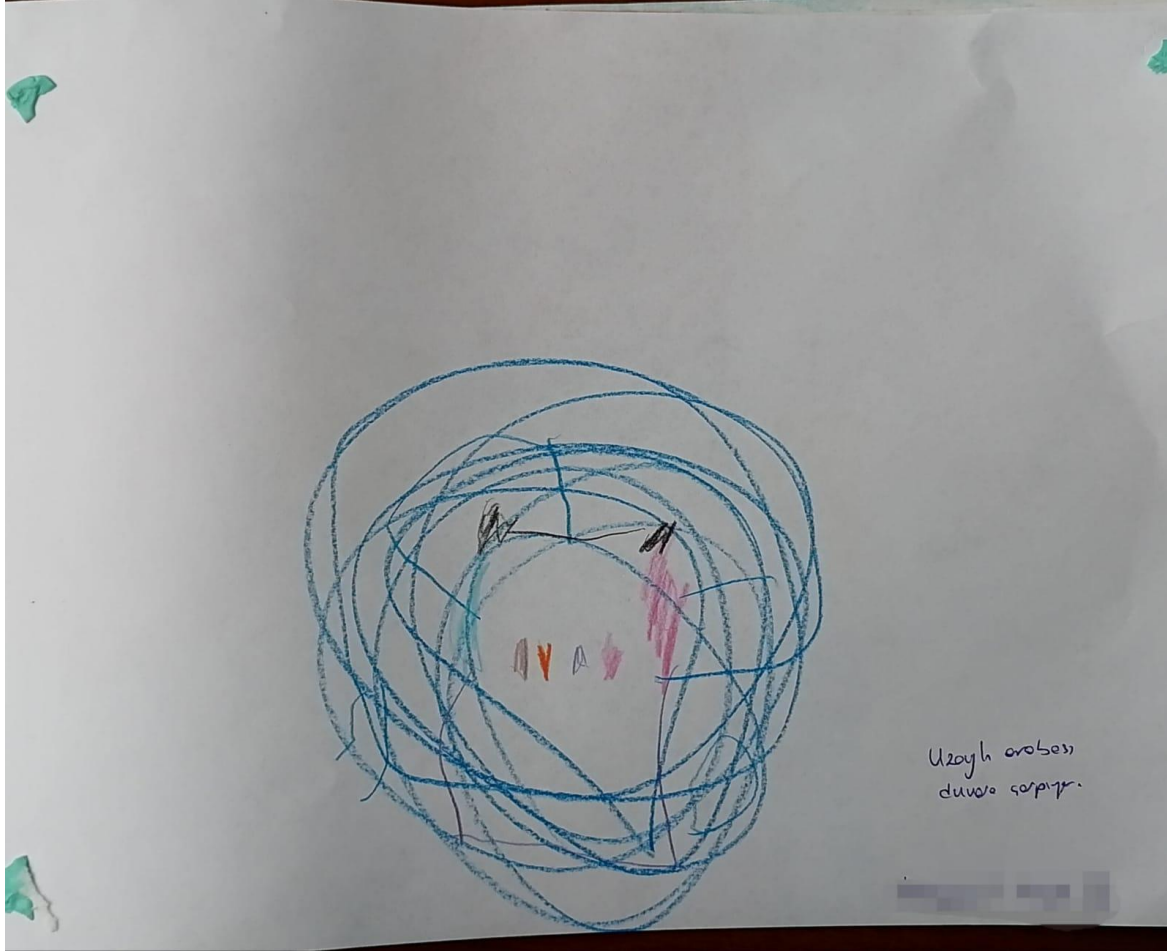
Teması olmayan ekran süresi uzun olan çocukların resimleri



Teması olmayan ekran süresi uzun olan çocukların resimleri



Teması olmayan ekran süresi uzun olan çocukların resimleri



Ekran süresi normal olan teması olan çocuk resimleri



Ekran süresi normal olan teması olan çocuk resimleri



Ekran süresi normal olan teması olan çocuk resimleri



Ekran süresi normal olan teması olan çocuk resimleri

