



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

Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler.

**Hangi durumlarda
çocuğunuzun teknolojiyi
güvenli kullanmadığını
düşünmelisiniz?**

- Ekran karşısında geçirdiği süreyi kontrol edemiyorsa,
- Herhangi bir sebeple ekran karşısında geçirdiği zaman bölündüğünde olumsuz tepkiler gösteriyorsa,
- Ekran karşısında zaman geçirmediğinde kendisini kötü hissettiğini ifade ediyorsa,
- Sosyal ilişkilerini sadece dijital ortamdan yürütmeyi tercih ediyorsa,
- Daha önce çok keyifle yaptığı etkinliklere karşı ilgisinde azalma varsa ya da tamamen ilgisizse,
- Akademik başarısında ve akademik ilgisinde düşüş varsa,
- Sizinle kurduğu iletişim azalmış ve iletişim kurmaktansa dijital ortamda vakit geçirmeyi tercih ediyorsa

Çocuğunuzun teknoloji kullanımı ile ilgili destek almanız faydalı olabilir.

Çocuğunuzun teknoloji kullanımını güvenli hale getirmek için neler yapabilirsiniz?

- Çocukların ekran karşısında geçirdikleri zamana sınırlandırma getirebilirsiniz.
- Her konuda olduğu gibi çocuklara bu konuda da rol model olmak oldukça önemlidir.
- Herhangi bir dijital kullanım sınırlandırmasında ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve tutarlı olması oldukça önemlidir.
- Aile bireylerinin tamamının birlikte olduğu zamanlarda hiç kimsenin teknoloji ile ilgilenmediği ortak bir etkinlik belirlemek hem aile ilişkilerini güçlendirir hem de çocuğun boş zamanların hepsinin ekran zamanı anlamına geldiğini düşünmesini engelleyici bir faktör olur.



Dijital ebeveynlik

Teknoloji kullanımında kontrolü elde tutmak, dijital çağın sunduğu imkânlardan çocukların en iyi şekilde faydalanmasını ve risklerinden korunmasını sağlamak olarak tanımlanır.

Çocuklarımızla teknolojiyi doğru ve bilinçli kullanabileceğimiz etkinlik örnekleri

- Ücretsiz online müzeleri gezebilirsiniz.
- Kültür ve Turizm Bakanlığının videolarını izleyebilirsiniz.
- Ücretsiz çevrimiçi belgeseller izleyebilirsiniz.
- Kaligrafi veya el yazısı öğrenebilirsiniz.
- Yeni bir dil öğrenmeye başlayabilirsiniz.
- Ücretsiz çevrimiçi kodlama kursuna katılabilirsiniz.



Çocukların nasihatten önce iyi bir örneğe ihtiyaçları var

REHBER ÖĞRETMEN VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN
NİHAL TAŞKOPARAN
FATMA ASLI AY TAN