



**ERBAA**  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



# Bilinçli Teknoloji Kullanımı

## Çocuğum teknolojiyi nasıl kullanıyor?

Sevgili Veliler,  
Geleceğimiz, sevgimiz, umudumuz, çocuklarımız büyüyor. Büyümesiyle birlikte, artık hayatımızın, her noktasına temas eden teknolojiyle tanışıyor. Hayatımızı kolaylaştıran teknoloji doğru ve bilinçli kullanılmazsa maalesef çocuklarımızın gelişimine aynı şekilde etki etmiyor. Hazırladığımız bu çalışmada bilinçli teknoloji kullanımı, teknoloji ve internetin getirdiği riskler ve veli olarak neler yapılabilir konularına değindik.



## Çocuğumuz,

- Arkadaş çevresinde olumsuz kullanım gözlemliyorsay,
- Arkadaş edinmede güçlük yaşıyorsa, sosyal ilişkileri zayıfsay,
- Teknolojiyi günlük hayatındaki problemlerden kaçma aracı olarak görüyorsa,
- Merak duygusunu kontrol edemiyorsa,
- Ölçülü kullanıma dair bilgisi yoksa,
- Teknoloji kullanımında geçen sürenin yerine başka faaliyetler koyamıyorsa,
- Aile bireylerinde olumsuz kullanıma örnek teşkil edecek davranışlar gözlemliyorsay,
- Aile içi iletişimde olumsuz örnekler gözlemliyorsay,

Teknolojiyi olumsuz kullanıma yöneliyor olabilir.



## Çocuğumun teknolojiyi olumsuz şekilde kullandığını nasıl anlarım?

- Teknoloji kullanımında geçirdiği süre fazlaysay ya da giderek artıyorsa,
- Teknoloji kullanımı sebebiyle sorumluluklarını aksatıyor ya da yerine getirmiyorsa (Okul, aile, öz bakım vb.),
- Teknolojiden uzak kaldığında huzursuzlanıyor, öfkeleniyorsa,
- Teknolojiyi ne kadar süre kullanacağına dair planlama, yapamıyorsa veya planladığı süreye uyamıyorsa,

Çocuğum teknolojiyi olumsuz kullanıyor olabilir.

## Bu belirtiler varsa nelerle karşılaşırım;

- Dikkat sorunları,
- Sosyal ilişkilerde zayıflık (arkadaş edinmede zorluk, iletişimi devam ettirmede güçlük...),
- Duyguları ifade etmede güçlük (öfke, kaygı, içe kapanma...),
- Yaratıcılık becerilerinin engellenmesi,
- İfade becerilerinin gelişmemesi,
- Bedensel yakınmalar (uyku, iştah, göz ve omurga sorunları...),
- Akademik başarının düşmesi,
- Tehlikeli insanlarla iletişim.





# Böyle bir durumla karşı karşıyaysam neler yapabilirim?

- Teknoloji ve internet dışındaki sosyal hayatı, aile ve arkadaş ilişkilerini geliştirmeye yönelik etkinlik, kurs vb. aktivitelere yönlendirilebilir.
- Aileyle birlikte yapılabilecek etkinlik günleri planlanabilir.
- Sanal dünyada öğrencinin kullandığı uygulamalar/oyunlar hakkında mutlaka bilgi sahibi olunmalı. Öğrencinin uygulama/oyunu nasıl kullandığı hakkında öğrenciyle iletişim halinde olunmalı. Kişisel bilgilerin güvenliğini nasıl sağlayacağıyla ilgili öğrenci bilgilendirilmeli.
- Öğrenciyi herhangi bir zorbalığa uğradığında aileden destek alabileceğini bilmeli.
- Teknoloji kullanımıyla alakalı öğrenciyle ortak kararlar/kurallar alınmalı. Uyulmadığı takdirde neler olacağı önceden konuşulmalı (Kararlı ama olumlu ifadeler kullanılmalı).
- İnternetin olumlu kullanımına yönelik öğrenci teşvik edilmeli (Kodlama, yazılım, fotoğrafçılık, varsa öğrencinin ilgi alanına göre teknolojinin/internetin sağladığı imkanlar...)
- Tüm önerilere rağmen çocuğunuzun bilinçli teknoloji kullanımı konusunda yardım alması gerektiğini düşünüyorsanız okul rehberlik servisi veya rehberlik araştırma merkezlerine başvurabilirsiniz.



## BİLİNÇLİ VELİ BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ



**ERBAA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

<https://erbaaram.meb.k12.tr/>

0356 715 66 25