

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

YILDIRIM BELEDİYESİ HACI SAİDE ZORLU ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU
III. KADEME MÜDÜRLÜĞÜ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETLERİ SERVİSİ



- Çocuklara çok küçük yaşlardan itibaren her şeyin bir sınırı olması gerektiği öğretilmelidir. Oynamanın, yemenin, gezmenin, çalışmanın ve teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Teknolojiden faydalanabilmek için bu sınırın önemli olduğunu belirtin.



- Çocuklara sorumluluk alma becerisi öğretilmelidir. Kendi odasında, ev içinde ve okulda alması gereken sorumlulukları net olmalı ve yerine getirmesi için desteklenmelidir.





- Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı görölmektedir.. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

- İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür. Bu nedenle teknolojik aletler akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler üzerinde kontrolün sağlanması gerektiğini anlatın.



- Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir.
- Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir,
- bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının düşürebileceğini ona anlatın.



- Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücutun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.





İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile başbaşa kalıp teknoloji dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.

Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler konusunda onları destekleyin.



- İletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmek çocuklarda kendini ifade etme, jest ve mimiklerini kullanma gibi bazı sosyal becerilerinin gelişmemesine neden olabilir. Bu nedenle hem sanal ortamda gerçekleşen hem yüz yüze olan iletişimin birlikte sürdürülmesi gerektiğini anlatın.

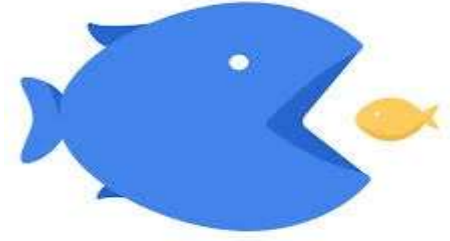


- Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın.





İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.



- İnternette ve gençler arasında popöler olan video, uygulama,oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında da zaman geçirmek; iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve paylaşımı arttıracaktır.



- Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim halinde olmak önemlidir.

- Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.



ÇOCUĞUNUZA ŞU TAVSİYELERDE BULUNABİLİRSİNİZ

- Hoş olmayan mesajlara yanıt vermemelisin.
- Tanımadığın kişilerden gelen mesajları, mailleri açmamalısın; linklere tıklamamalısın.
- Tanıdığın ya da tanımadığın kişi ya da kişilerden hoş olmayan mesajlar, mailler aldığında, kişiyi engellemeli, bana veya öğretmenine söylemelisin.

- Kendinle ve ailenle ilgili özel/kişisel bilgileri (adres, telefon numarası, kredi kartı numarası vb.), fotoğrafları paylaşırken dikkatli olmalısın. Çünkü paylaşılan her şey sonsuza kadar orada kalmakta, paylaştığın bilgiler kolaylıkla kopyalanabilmektedir.
- Herhangi birisi senden kendinle ilgili kişisel bilgileri paylaşmanı ısrarla istiyorsa bana haber vermelisin.

- Yüz yüze nasıl davranıyorsan, çevrim içinde de aynı şekilde davranmalısın.
- Güvenli şifreler oluşturmalı ve bunları kimseyle paylaşmamalısın.
- İnsanlar çevrim içi olarak farklı davranıyor ya da kendilerini gizliyor olabilir. Bu nedenle tanımadığın kişilerle sanal iletişim kurmamalısın.

- Sosyal medya hesaplarını gizli tutmalı, gizlilik ayarlarını düzenli olarak kontrol etmelisin. Başkalarının gizliliğine saygı göstermelisin. Başkalarına ait kişisel bilgileri ve fotoğrafları onların izni olmadan paylaşmamalısın, kişileri etiketlememelisin.
- Sanal ortamda tanıştığın kişilerle benden izin almadan ve kim olduklarını bilmeden buluşmamalısın.

UNUTMAYIN!

İnternet, hayatımızı kolaylaştırmak için vardır.

Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...