



Pandemi Sürecinde

Covid-19 salgını nedeniyle uygulanan sosyal mesafe tedbirleri ve sokağa çıkma kısıtlamaları sebebiyle bireylerin evde geçirdiği zaman artmakta, günlük rutinleri kaybolmakta kısaca yaşam tarzları farklılaşmaktadır. Yeni yaşam tarzına uyum sağlama sürecinde bireylerde kaygı, stres, depresyon gibi durumlar görülebilmektedir.

Covid-19 salgını gibi kriz durumlarında bireyler kaygı ve stres düzeylerini azaltmak için teknolojiyi aktif olarak kullanmaktadır. Teknoloji büyük insan gruplarının evden çalışmasını sağlarken bu süreçte sosyalleşmenin de en önemli aracı haline gelmiştir. İnsanların rahatlamak için teknolojik aletlere başvurması teknolojinin insanlar için bir kurtarıcı rolü üstlenmesine neden olmuştur.

Teknoloji ihtiyaç duyulan eğlenceyi sağlarken bilinçsiz kullanım sebebiyle birçok olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir. Göz yorgunluğu, uyku düzeninin bozulması, diğer aile bireyleri ile iletişimin azalması, zaman kavramının yitirilmesi, hareketsiz yaşam tarzından kaynaklı kilo alımı gibi.

Özellikle pandemi sürecinde evde kaldığınız bu dönemde hem kendiniz hem de çocuklarınız için teknoloji kullanımına daha dikkat etmeniz gerekmektedir. Bilinçli ebeveyn bilinçli nesil demektir. Teknoloji kullanımında iyi bir örnek olduğunuz sürece çocuklarınıza iyi bir ortam sağlamış olursunuz.

Kuralları uygulamanız ve bilinçli bir ebeveyn olmanız dileğiyle sağlıklı ve güzel günler dileriz...



PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres

Turgut Özal mahallesi 502. sokak

Patnos/Ağrı

İletişim

(0472) 616 26 26



Teknoloji amaç değil
bir araçtır



TEKNOLOJİ

Teknoloji bilimsel bilgi, beceri ve yöntemlerin insanların günlük yaşamda ihtiyaç ve isteklerini karşılamak amacıyla kullanılmasıdır. İnsanlar teknolojiyi mal veya hizmet üretmek, bilgiye ulaşmak ve kullanmak gibi amaçlarla kullanabiliyor. Teknoloji sayesinde insanlar zamandan tasarruf edebiliyor, uzak mesafeler yakınlaşıyor, bilgiye ulaşmak kolaylaşıyor, çalışma ortamları ve insanların yaşam standartlarının iyileştirilmesine katkı sağlıyor.

Teknolojik gelişmeler her ne kadar topluma geniş imkanlar sağlıyor olsa da imkanların ne kadar verimli kullanıldığı teknolojinin yararını ve değerini belirlemektedir. Bu nedenle ürünlerin kullanılış amacının saptanması gerekmektedir. Ürünleri kullanılış amacının üzerinde kullanmak ekonomik, sağlık ve birçok yönden zarar görmeye sebebiyet verebilmektedir.

Ayrıca ebeveyn olarak her alanda olduğu gibi teknoloji kullanımı alanında da çocuğunuza iyi birer örnek olmanız gerekmektedir.

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Ebeveynlerin dijital cihazların güvenli ve verimli kullanımıyla ilgili bilinçlenmeleri, teknolojinin faydalı taraflarından istifade edip riskli ve zararlı taraflarının farkında olmaları konusunda çocuklarına rehberlik etmeleri ve önlem almaları gibi meseleler, günümüz ebeveynlerinin sorumlulukları arasına girmiş ve sağlıklı nesillerin yetiştirilebilmesi adına elzem hale gelmiştir.

Bu bağlamda "dijital ebeveyn"; çağımızın dijital dünyasının gereklerini yadsımayan, temel düzeyde dijital araçların kullanımına hâkim, uşuz bucaksız bir alan olan dijital ortamlardaki olanakların ve risklerin farkında olan, çocuğunu bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı hakkında çocuğuna rol model olan, kişi haklarına gerçek hayatta saygı duyulması gerektiği gibi sanal ortamda da aynı şekilde davranılması gerektiğini çocuğuna aşıl原因, teknolojik gelişmelere daima açık ebeveynlerdir.

(<https://www.yesilay.org.tr/tr/yesilay-yayinlari/dijital-ebeveynlik>)

TEKNOLOJİ KULLANIM TÜRLERİ

Olumlu Kullanım Türleri: Doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşarak yapılan araştırmalar sayesinde kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak bilgiler edinebilme, işe yarayan materyaller üretebilme olarak adlandırılabilir. (Yabancı dil öğrenimi, kod yazımı, bilimsel bilgi aktarımı vb.)

Olumsuz Kullanım Türleri: Kişisel gelişimine katkı sağlamayan, yeni içerik ya da üretim oluşturmaktan ziyade var olan ürünleri pasif olarak tüketmeye dayalı kullanım olarak adlandırılabilir.(Oyun oynama, sosyal medya takibi vb.)

BAĞIMLILIK

Genel olarak teknolojik aletlerin(bilgisayar, telefon, tablet vb.) aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi teknolojik aletler olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık halinin olmasıdır.

- İsteddiğiniz zaman teknolojik aletleri elinizden bırakabiliyorsanız
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden ya da randevulardan ödün vermiyorsanız
- Teknolojik aletlerin başında çok fazla zaman geçirmiyorsanız
- Onlar olmadan da kaliteli vakit geçirebiliyorsanız
- Teknolojik aletler ruh halinizi etkilemiyorsa
- Teknoloji olmadan yalnızlık çekmiyorsanız ve çoğu madde sizin için geçerli ise bağımlı değilsiniz.

TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- ▶ Teknolojik aletleri kullanmak için süre belirleyin ve belirlediğiniz sürele uymaya çalışın.
- ▶ Amaç belirleyin ve amacınızın dışına çıkmamaya çalışın.
- ▶ Kendinize günlük haftalık programlar hazırlayın, zamanı verimli kullanın.
- ▶ Yapmak istediğiniz aktivitelerin listesini hazırlayın ve teknolojik aletleri çok kullanmak istediğinizde bu aktivitelerden birini seçin ve uygulayın.
- ▶ Kendinizi tanımak için çeşitli etkinlikler yapın, kendinizle vakit geçirmeye çalışın.
- ▶ Beslenmenize dikkat edin, uyku düzeninizi bozmamaya özen gösterin.



ÇOCUĞUNUZ
NE KADAR SÜRE
GEÇİRMELİ?



İlköğretimin
İkinci 4 yılında
1 SAAT

ÇOCUĞUNUZ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- ▶ Ergenliğin başladığı bu dönemde çocuğunuzun gösterebileceği davranışların farkında olun ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olun. Teknoloji ve internet bağımlılığına sebep olabilecek risk faktörlerini ortadan kaldırın.
- ▶ Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yamasını sağlayın ve internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin. İnternetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağı ile ilgili detaylı yeterli ve doğru bilgi verin ve bu bilginin alışkanlık haline gelmesini sağlayın.
- ▶ Çocuğunuzun talepleri karşısında sınırlar belirleyin (yeme, içme, oynama vb.) Özellikle teknolojik aletleri kullanacağı zaman belirli bir süre belirleyin ve bu sürenin dışına çıkmasına engel olun.
- ▶ Çocuklarınıza sorumluluk alma becerisi kazandırın. (Yatağını,oyuncağını toplama, kullandığı eşyaları geri yerine koyma, belirlenen sürele uyma vb.)
- ▶ Amaçlarının farkında olmasını öğretin Teknolojiyi kullanırken hangi amaçla kullandıklarını, amaçlarının dışına çıkmamaları gerektiğini anlatın.
- ▶ Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler edinmeleri konusunda onları destekleyin.
- ▶ Sanal ortamlarda dolaşırken kişisel bilgilerini paylaşmamaları gerektiğini anlatın.
- ▶ Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla beraber belirleyin.