

Teknolojinin bilinçli bir şekilde kullanılması için yapılması gereken şeyler kısaca şöyledir;

- Çocukları oyalamak için teknolojiden yardım almayın,
- Sadece çocuğa teknoloji kullanımı konusunda kural koymak yerine tüm aile bireylerinin uyması gereken kuralları belirleyin,
- Çocuğun teknoloji kullanacağı saatleri ve nasıl kullanacağını siz planlayın,
- Çocuğun teknoloji kullanımı boyunca yanında bulunun,
- Çocuğun gelişimini destekleyecek bir şekilde teknoloji kullanın,
- Bilgisayar,tablet,telefon vb. teknolojik aletleri çocuğunuza paylaşmayı ve sıra beklemeyi öğretecek bir araç olarak kullanın,
- Teknolojinin yararları ve zararları hakkında çocuğunuzla konuşmak,
- Çocuğunuzu teknoloji kullanmak yerine ailecek keyifli bir zaman geçirmeye teşvik edin,
- Kullanılacak teknolojik aletlerin çocuğunuzun yaşına uygunluğunu kontrol edin.

Unutmayın ki çocuklar ailesini örnek olarak bir çok davranışı öğrenip geliştirmektedir.

Bu nedenle bilinçli ve sağlıklı bir teknoloji kullanımı için çocuğunuza örnek olmayı ihmal etmeyiniz.



**REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ**

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI BROŞÜRÜ



**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ**

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin çocuklar üzerinde olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkileri de fazladır. Bu nedenle teknolojinin çocukluk döneminde bilinçli kullanılması son derece önemlidir.

Teknolojinin bilinçsiz kullanılması çocukların sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimlerini olumsuz etkileyip çocukların iletişim ve sağlıklı ikili ilişkiler kurmasını engellemektedir. Bu yüzden çocukluk döneminde teknolojiyi bir amaç olarak değil daha çok çocuğun gelişimi ve eğitimi için bir araç olarak kullanmak daha faydalı olacaktır.

Ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan teknolojinin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir. Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.



Çocuklar teknoloji başında ne kadar vakit geçirmeli?

0-3 yaş	3-6 yaş
Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.	Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
6-9 yaş	9-12 yaş
Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.	Günlük toplam süre en fazla 60-70 dk.

Çocukluk döneminde çocuğunun genellikle taklit ederek öğrendiği ve öğrendiğini uygulamaya çalıştıkları için;

- Çocuğun kullanabileceği teknolojik aletlerin seçimi,
- Teknolojik aletin kullanım süresi,
- Teknolojik aletin kullanım alanı,
- Teknolojik aleti ebeveyn ile kullanmaya özen gösterilmelidir.

Teknolojinin bilinçsiz kullanımının çocuklar üzerinde ki bazı olumsuz etkileri şunlardır;

- Şiddet içerikli yayınlar izleyen veya oyunlar oynayan çocukların şiddetin normal bir tepki olduğunu düşünmeleri,
- Çocuklarda zamanla çeşitli korku duygularının gelişmesi,
- Beslenme düzeninin bozulması,
- Obezitenin ortaya çıkması,
- İletişim kurmakta zorluk çekme ve çocuğun kendisini yeterli bir şekilde ifade edememesi,
- Bedensel gelişimin yavaşlaması,
- Duruş,oturuş ve iskelet yapısında bozulmaların ortaya çıkması,
- İçeride kapanık olma ve özgüven eksikliğinin ortaya çıkması,
- Öğrenme güçlüğü,
- Sürekli eve kapanma isteği,
- Uyku düzeninde bozulmalar,
- Dil ve konuşma becerilerinde gerilik,
- Arkadaş edinmekte zorluk çekme,