



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni

GÜVENLİ SANAL DÜNYA ARALIK 2022

www.okankoleji.com



Günümüzde, teknolojinin hem yararlı hem de zararlı nitelikte özelliklerinin olduğu bilinse de hangi yönde kullanılacağı bireyin tercihine bağlıdır. Her geçen gün gelişen ve derinleşen teknoloji dünyası, insanlığı sanal dünyaya bir adım daha yaklaştırmaktadır. Elbette ki bu dünyanın içine doğan çocuklar da teknolojinin olumlu ve olumsuz etkileri altında kalmaktadır. Uzun süre ekran karşısında hareketsiz yaşam süren çocuklarda fiziksel aktivite azlığı ve aşırı yeme davranışı sonucu obezite gelişebildiği, okul öncesi dönemde dijital teknolojiyi fazla kullanmanın artmış beden kitle indeksi ile ilişkisinin olduğu, tablet bilgisayar kullanımının metinleri büyütülmüş yazı tipi ile göstermesinin, özellikle çocuklarda düşük görme düzeyine neden olabileceği araştırmalarca desteklenmektedir.

Çocuklar ve teknoloji birlikte düşünüldüğünde akla ilk gelen kavramlardan biri internet ve oyun bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı, interneti aşırı kullanma isteğine engel olunamaması, internete bağlanmadan geçirilen zamanın önemini kaybetmesi, internetten yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık hali olması, kişinin iş, sosyal ve aile hayatının bu nedenle bozulması olarak tanımlanmaktadır. Ancak internet bağımlılığı ile ilgili olarak elektronik cihazların (bilgisayar, telefon vb.) tek başına sorun olmaktan çok içerisindeki uygulamalardan dolayı soruna yol açtığı ileri sürülmüştür. O halde oyun bağımlılığının, özellikle çocuklar için, internet bağımlılığının devamında gelen bir durum olduğunu söylemek mümkündür. Oyuna yönelik bağımlılığı artıran faktörler şu şekilde belirtilebilir:

- **Uzun süreler oyunla meşgul olma:** Oyun içerisindeki çekici unsurlar, çocuğun oynadıkça oynamasını sağlar niteliktedir. Sürekli olarak bir sonraki adım için devam edilir.
- **Oyunun küçük ilerlemelerde anında kişiyi ödüllendirmesi:** Ödül, çocuğu oyuna devam etmesi için koşullar.
- **Seviyenin kişinin performansına göre değişmesi:** Oyunda potansiyelini ortaya koyan çocuk için başarı da bir ödüldür. Başarısı arttıkça daha iyisi için çabalar. Bunun tam tersi olarak başarısı düştükçe de hırs ile devam etmek için zorlar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ebeveynler Olarak Sanal Dünyanın Olumsuz Etkilerinden Çocukları Nasıl Koruyabiliriz?

- Süre ve İçerik Sınırlamasına Özen Gösterin:** 18 aydan küçük çocuklarda görüntülü sohbet dışında ekran maruziyetinin engellenmesi önerilmektedir. 18-24 aylık çocuklarına dijital medyayı tanıtmak isteyen ailelere, kaliteli uygulamaları seçmeleri ve çocuklarla birlikte kullanmaları önerilmektedir. İki yaşından büyük çocuklarda, ebeveynleri eşliğinde dijital medya kullanımının kaliteli programlarla günde 1 saat veya daha kısa olması önerilmektedir.
- Yasak Koymayın:** Yasaklar, çekicidir ve merak unsurudur. Teknolojinin daimi olduğunu unutmayarak olumlu yönlerine dikkat çekilmelidir.
- Hangi Zaman Dilimlerinde Kullanılabileceğinden Bahsedin:** Yatağa girmeden en az 1 saat önce teknolojik aletlerle vedalaşılması, insanlarla sohbet halindeyken telefon ile ilgilenilmemesi, yemek yerken teknolojiden uzak durulması, tuvalete giderken teknolojik aletlerin eşlik etmemesi, keyif aldığımız etkinlikleri yaparken ekrana girmeye çalışılması önem arz etmektedir.
- Tüm Bunlar İçin Ebeveyn Olarak Rol Model Olun:** Çocuklar, gözlemleyip içselleştirerek öğrenir. Hem bilinçli teknoloji kullanımı hem de diğer tüm gerekli davranış değişiklikleri için öncelikle onların bir rol model benimsemesini sağlayın.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE