



**İTÜ GELİŞTİRME VAKFI OKULLARI**  
**ÖZEL İZMİR ANAOKULU**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ**

**TEKNOLOJİNİN GÜVENLİ KULLANIMI**



Sayın Velimiz,

Teknolojinin gelişimi ile hayatımızda kapladığı yer her geçen gün artmaktadır. Bilgiye ulaşımı ve haberleşmeyi kolaylaştırıcı etkilerinin ve faydalarının yanı sıra günlük yaşamda sosyal becerilerin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilen hızlı ulaşılan içerikler ile dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebilen ve yaşa uygun olmayan içeriklerle karşılaşan çocuklara gelişimsel olarak olumsuz birtakım katkıları da olmaktadır. Bir nesil öncesinin çocukları teknolojik araç olarak sadece televizyonu

biliyordu. Sonrasında hayatımıza bilgisayar girdi ve neredeyse evin bir parçası haline geldi. Son yıllarda ise, ekranların sayısı tablet ve akıllı telefonlar ile daha da arttı. Etkileri ise daha gözle görülür olmaya başladı.

**Neden İnternet?**

**İnternet emek gerektirmez!**

**İnternet sosyalleşme mekanıdır!**

**Kendini ifade etmek internette daha kolaydır!**

**Bir grubun parçası olmak kolaydır!**

**İnternet yeni bir kimliktir!**

**İnternet dikkat gerektirmez!**

**İnternetin ödülü boldur!**

**İnternet sınırsızdır!**

**İnternet Sorumluluk Gerektirmez!**

**İnternet özgürlüktür!**

**İnternet gizemlidir!**

**İnternet statü verir!**

**İnternette buluşmak kolaydır!**

**Göz kontağı kurmanıza gerek yoktur!**

**Toplumsal denetim zayıftır!**

**Kontrol kişidedir!**



## Teknolojik Araçların Kullanımının Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Teknolojik araçların kullanımı doğru ve bilinçli bir şekilde planlandığında, çocukların bilişsel becerilerinin gelişiminde olumlu etkileri olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Özellikle problem çözme, dikkat, yaratıcılık, bilgiyi öğrenme alanlarında teknolojik araçlar çocukların gelişimini olumlu etkilemektedir. Ancak bu araçların kullanımı esnasında anne-babaların dikkatli ve bilinçli davranması gerekir. Ayrıca bilgisayar oyunları, sosyal bir olay haline geldiği için çocuğun yaşlarıyla iletişim kurması için bir yöntem olabilir. Çocuğun yaşlarıyla benzer yaşantı ve becerilere sahip olması arkadaşlık kurabilmesi için önemlidir. Ancak öğrenme deneyimleyerek gerçekleşir. Çocuğun arkadaşları ile koşup oynaması, oyun kurması, çatışma çözme öğrenmesi önem arz etmektedir. Bilgisayar başında geçirilen uzun, hareketsiz ve yalnız saatler çocuğun hem sosyal ilişki kurma becerilerini hem de bedensel ve bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir.

Ekran kullanımının daha çok görsel becerileri geliştirdiği bilinmektedir. Ancak ne yazık ki dil gelişimini olumsuz olarak etkileme olasılığı da yüksektir. Çocuğun ekran karşısında, pür dikkat dış dünyanın farkında olmadan geçirdiği saatler arttıkça iletişim kurmak, konuşmak, kitap okumak için ayırdığı zaman azalacaktır.

Dijital oyunların içerikleri dikkat edilmesi gereken noktalardan bir diğeridir. Çocuklar arasında yaygın ve popüler olan şiddet içerikli oyunların çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülür. Özellikle okul öncesi dönemde ve okul çağı döneminin ilk yıllarında bu tip oyunlar çocukların sosyal ve duygusal gelişimini etkiler. Bu nedenle dijital oyunların anne babalar tarafından kontrol edilmesi ve çocukları agresyona yönlendiren tarzda olanların oynanmasına engel olunması gerekir.

## İnternetteki Risklere Karşı Neler Yapılmalıdır?

- Ebeveyn olarak kendimizi internet konusunda eğitmemiz önemlidir. Çocuğu anlamak ve onu takip edebilmek için bu konuda bilgi sahibi olmak, çocuğu yönlendirmeyi kolaylaştıracaktır.
- Yetişkin olarak çocuklara rol-model olmak gerekir. Davranışlar, sözden değerlidir. Bütün boş zamanımızı ekran karşısında geçiriyorsak, çocuğa "İnternete/bilgisayara çok zaman ayırıyorsun" dememiz bir işe yaramayacaktır.
- Çocuğun kullandığı bilgisayara, tablete **internet filtresi** eklenmelidir ve bilgisayar uygun içeriği olmayan sitelere karşı şifrelenmelidir. Bu önlem, çocuğun yaşına uygun olmayan sitelere erişimini sınırlandıracaktır. Çocuklar ve gençler teknolojiyi kullanırken teknik, fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan şiddete maruz kalabilirler. Bu nedenle, çocukların interneti ne kadar kullandıklarının yanı sıra ne amaçla kullandıklarının ve orada neler yaptıklarının da kontrol edilmesi gerekir. Çocuğun evin dışındayken nerede, kiminle olduğunun bilinmesi gerektiği gibi; başıboş ve uçsuz bucaksız bir ortam olan internette de kimlerle görüştüğünü ve nelerle ilgilendiğini takip etmek önemlidir.





# İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları

Özel İzmir Anaokulu, İlkokulu, Ortaokulu, Lisesi

- Çocuğun ekran karşısında geçirdiği zamanın farkına varmasını sağlamak gerekir. Ne kadar süre bilgisayarda kaldığını hem biz not edebilir hem de onun not etmesini sağlayabiliriz. Ekran kullanımı ile ilgili çocuğumuzla aramızda bir **sözleşme** yapabiliriz. Sözleşme maddeleri, çocuğun ekran karşısında geçireceği süre, oynayabileceği oyunlar, kullanabileceği internet siteleri gibi konuları kapsayabilir ve çocuğun yaşına ve ihtiyacına göre belirli aralıklarla değiştirilebilir. Hem ebeveyn olarak bizlerin hem de çocuğun bu sözleşmeye bağlı kalması önemlidir. Ekran karşısında geçireceği süre için **“günlük süre kısıtlaması, haftalık süre kısıtlaması, haftada belirli günler uygulaması”** denenebilir.
- Bilgisayar ve benzeri teknolojik araçların açık bir alanda olmasına ve ekranın **ebeveyn olarak bizim tarafımızdan görünebilir** olmasına dikkat etmek gerekir.
- Çocukları oyalamak adına televizyon karşısında yemek yedirmek, ağladığında eline telefon/tablet vermek ya da bilgisayar başında saatlerini geçirmesine göz yummak çocukların ekrana alışmalarındaki en önemli faktörler arasındadır.
- Ailecek televizyon karşısında yemek yememek, üzüntülü anların üstesinden gelmek için sadece telefon/tablet gibi teknolojik aletlerle sığınmamak dikkat edilmesi gereken bir diğer husustur.
- Çocukların, kendileri için tasarlanmış sitelerin yanında, yetişkinler için tasarlanmış sosyal web sitelerini de kullanmaları konusuna da dikkat edilmelidir. Bu sitelerde kendilerine ait hesaplarının açılabilmesinin 13 yaşından itibaren mümkün olduğu unutulmamalıdır (Twitter, Facebook, Instagram vb.).

## “3 – 6 – 9 – 12 Kuralı”

**Üç yaştan önce** çocuğun hayatında ekrana yer olmamalıdır. Çocuğun ekrana olabildiğince az maruz kalması hedeflenmelidir. Çocuk oyun oynarken, yemek yerken ekran kapalı olmalıdır. **Altı yaştan önce** çocuk yanında bir yetişkin olmadan bir oyun paneliyle oynamamalıdır. Kendine ait bir tableti ya da oyun konsolu olmamalıdır. Bunun nedeni, bu tür oyunların “tekrarlayan” oyunlar olması ve çocuğun ruhsal olarak ilerlemesini güçleştirmesidir. **Ayrıca 3-6 yaş arasındaki çocukların, nesnelere üç boyutlu algılayabilmesini sağlayan beyin bölgesinin gelişebilmesi için, çocuğun on parmağını kullandığı etkinlikler yapması gerekirken (hamur, resim, patates baskısı, ipe boncuk dizme vs.), çocuklar bu oyun konsollarında belirli sayıda parmağını kullanmaktadır. Bu durumdaki çocukların uzamsal-üç boyutlu algılama ve ince motor gelişimi de olumsuz yönde etkilenmektedir. Dokuz yaşından itibaren çocuğun internete, yetişkin denetiminde girmesine izin verilebilir. On iki yaş sonrası, çocuğun yalnız başına internette vakit geçirme yaşı olarak tanımlanabilir. Ancak, bu durum belli saat ve site sınırlamaları eşliğinde olmalıdır.**



Menderes Caddesi Sevgi Mh.  
No: 9 - Gaziemir, İzmir

izmir@itugvo.k12.tr  
izmir.itugvo.k12.tr

T 444 6 488  
F 0232 274 1700



## İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları

Özel İzmir Anaokulu, İlkokulu, Ortaokulu, Lisesi

Tüm bunların yanında unutulmaması gereken en önemli konu, çocuğun kullandığı aletlerin başında geçirdiği zamanın başka bireylerle en önemlisi de anne babasıyla geçiremediği zaman anlamına geldiğidir. Hatta günümüzde sormamız gereken önemli sorulardan biri de biz yetişkinlerin zamanımızın ne kadarını bilgisayar, tablet, telefon ve televizyon karşısında geçirdiğimizdir.

**Özetle yoğun ekran kullanımı; çocuğun serbest oyun hakkını elinden alarak ona zarar verir ve hareket alanını, hayal gücünü ve sosyalleşme imkanını elinden alır.**

İnternet araçlarını kısıtlama ve filtreli kullanma, yaşa uygun olarak denetleme ile ilgili teknik bilgilere aşağıdaki linkten daha ayrıntılı biçimde ulaşabilirsiniz.

[Çocuklar İçin Güvenli YouTube Ortamı Oluşturmak](#)

[Telefonda/Tablette Süre ve İçerik Sınırlama Ayarları Nasıl Yapılır? Süre Sınırı Koyma-İçerik Kısıtlama](#)

### **KAYNAKÇA:**

- Dr. Serge TISSERON** (Psikiyatrist ve Psikoanalist), 2012- Ekran Yüzler Sempozyumu Notları
- Uzm. Psk. Dan. Belin Güner NAS**, 2012-Rehberlik Sempozyumu
- Uzm. Psk. Dan. Ece AKIN BAKANAY**, Günce Danışmanlık
- Uzm. Psk. Nilçin DOYRAN BENGİSU**, Popüler Psikiyatri Ocak-Şubat 2013-Teknoloji ve Çocuk Üzerine Etkiler
- Çocuk ve Ekran, Türk Pedagoji Derneği, Mart 2015
- **Kültegin ÖGEL**, İnternet Bağımlılığı, Eylül 2014

**İTÜ Geliştirme Vakfı Okulları Özel İzmir Anaokulu  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**



Menderes Caddesi Sevgi Mh.  
No: 9 - Gaziemir, İzmir

izmir@itugvo.k12.tr  
izmir.itugvo.k12.tr

T 444 6 488  
F 0232 274 1700