

KASIM 2020

KASIM 2020

“PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ”

İlgi çeken özel konular:

- Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.
- Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.
- Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.
- Burada ilginizi çeken konuyu kısaca vurgulayın.

DİJİTAL ÇAĞIN NİMETLERİ

Dijital çağın nimetleri olan bilgisayar, telefon, tablet, internet ve sosyal medya kullanımı yaşamımızda istenilen bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımını sağlayabilme, uzağımızda olan sevdiklerimiz ile bağ kurabilme adına getirdiği kolaylıkların olması kimi zaman zararlı yönlerini düşünmemize engel olabilmekte. Ancak unutulma-

malı ki bu kolaylıklar, yanında **çok sık** ve **kontrolsüz** kullanımından kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getirebilmektedir. Hayatımızı kolaylaştırmak adına yaşamımıza dahil ettiğimiz her araçta olduğu gibi dijital çağın nimetlerinin de kontrolü bizim ellerimizde olmalı, bu sayede onlardan gerçek anlamda faydalanabilmekteyiz.



Bu sayıda:

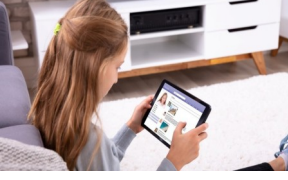
Dijital Çağın Nimetleri	1
Sosyalleşme & Teknoloji	1
Dijital Dünyaya İtilen Çocuklar	2
Teknolojinin Değişimi	2
Yetişkinler Olarak	3
Covid-19 Salgın Süreci Teknoloji ve Hayat	4

SOSYALLEŞME & TEKNOLOJİ

Unutmamak gerekir ki İnternet, sosyal medya, televizyon sosyal iletişimi artıran ama aynı zamanda sosyal izolasyona neden olan bir araçtır. Örneğin “sosyalleşmek” adına evde ailecek bir eğlence programı izleyerek bunu “aile içi birlikte vakit geçirme” olarak görebilmekteyiz. Oysa bu sosyalleşme

etkinliği, evdeki oturma planının televizyona dönük olduğu ve ev halkının yüze etkileşime giremediği, iletişimin çok nadir olduğu bir zaman dilimine dönüşür. Daha da ileri gidecek olursak evlerdeki aile-dost muhabbetlerinin yerini ne yazık ki artık her akıllı telefonda yüklü olan mesajlaşma uygulamaları ile;

aile, akraba, arkadaş grupları oluşturularak gerçekleştirilen yazışmalar yer almış vaziyette.



DİJİTAL DÜNYAYA İTİLEN ÇOCUKLAR

İnternet, sosyal medya, televizyon ve bilgisayar kullanımı bıçağa benzer. Bıçağında yararı ve zararları vardır. Önemli olan onu ne amaçla kullandığımızdır. Çağımızda interneti zararlı kullanan gençlerimizin ne yazık ki sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu nedenle çocuklar ve ergenler arasında gitgide

yaygınlaşan internet bağımlılığı sorununun da nasıl üstesinden gelineceğini düşünmek zorundayız. Şehir hayatının dört duvarı arasına mahkum olan çocuklar için, dijital dünya, büyük bir cazibe merkezi olarak evlerimizin baş köşesinde krallığını ilan etmiş vaziyette. Buda aslında çocukların dijital dünyaya

itildiğini durumunu göstermekte. Hayatımızın bu kadar merkezinde yer etmiş olan bu ürünlerin, tamamen yasaklanmasının ve günlük yaşamdan çıkarılmasının gerçekçi ve pratik olmadığı da oldukça aşıkardır.

“Şehir hayatının dört duvarı arasına mahkum olan çocuklar için, dijital dünya, büyük bir cazibe merkezi olarak evlerimizin baş köşesinde krallığını ilan etmiş vaziyette.”



TEKNOLOJİNİN DEĞİŞİMİ

Teknolojik değişimleri takip edebilme hızı bazı istisnai durumlar olmasına karşın görülüyor ki kronolojik yaş ile ters orantılı durumda. Yani bizler anne-babalarımıza göre daha “teknolojik” iken çocuklarımız bizi şimdiden

“sollamış” durumdadır. Bu hızlı değişim ve gelişim başımızı döndürüyor olsa da etkileri üzerinde sık sık durup düşünür olmak gerekiyor. Biz yetişkinler en azından kendi seçimlerimizi yapmak ve davranışlarımızın sorumluluğunu al-

mak konusunda çocuk ve ergenlere göre daha şanslıyız.



YETİŞKİNLER OLARAK NE YAPABİLİRİZ?

Çocuklarınıza doğru internet kullanımı öğretmek ve onları internetin zararlı etkilerinden korumak için onlara bu konuda rol model olmamız çok önemlidir. Eğer ebeveynler çocuklarına internete daha az sıklıkla girmelerini söylerken kendileri saatlerini internetin başında geçiriyorlarsa söylenen sözler ve alınan önlemler çok büyük oranda etkili olmayacaktır. Bu nedenle ebeveynler de internet kullanım saatlerine bir sınırlama getirmelidirler.

Çocuğunuza interneti yasaklamak, bilgisayarı kaldırmak ya da bu sebeplerden ötürü ona kızmak, bağırarak bu davranışı sınırlandırmak için çözüm olmayacaktır. Sadece davranışın bir müddet ertelenmesine yol açacaktır. Unutmayın yasaklanan şey daha çekici hale gelir!! Bu nedenle çocuğunuzun internete hangi zamanlar ne sıklıkla gireceğine beraberce oturup karar vermeli, onun da bu konudaki fikrini almalısınız. Bu yolla çocuğunuz kendi

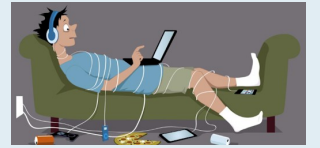
Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından biri bilgisayarı koridor veya ortak çalışma odası gibi yetişkinlerin takip edebilecekleri bir yere koymaktır. Aile içinde birden fazla insan aynı bilgisayarı kullanırsa çocuk; sırasını bekleme, başkalarının eşyalarına saygı gösterme gibi sosyal beceriler geliştirir. Bunun yanı sıra çocuğun bilgisayar ve interneti hangi amaçla kullandığı belirlenir.

Anne-babanın bilgisayar dünyası üzerindeki hakimiyeti artarsa, çocukları ile birlikte internette vakit geçirebilir. Çocukların kullandığı uygulamaların içeriklerini denetleyebilirler. Onları bilgisayar ve interneti verimli olacak şekilde kullanmalarına yönlendirebilirler. İnternette yapılmasını uygun görmediğiniz etkinliklerin olası zararlarını çocuğunuzla tartışmak ve beraberce uzlaşmaya varmak onun bu konular hakkında bilinçlenmesine yardımcı olacaktır.

Sanal yerine doğal aktiviteler tercih edilmeli, çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirebilir, onlara yeni olanaklar yaratabilirsiniz. Kriz durumlarında, örneğin salgın sürecinde bunun yerini tutabilecek fikirler düşünülebilir.



“Unutmayın yasaklanan şey daha çekici hale gelir!!”





PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

Adres: Maltepe Mh, Çırpıcı Yolu B Çk.
No:3, 34010 Zeytinburnu/İstanbul

Telefon: (0212) 481 11 49

Web: istanbulkizadoluihl.meb.k12.tr



COVID-19 SALGIN SÜRECİ TEKNOLOJİ VE HAYAT

Corona salgınıyla beraber neredeyse tüm sosyal ilişkilerimiz ve eğitimlerimiz de değişime uğradı. Artık günün 24 saati çevrimiçi iletişim halindeyiz. Her türlü işimizi teknolojik cihazlar üzerinden yapıyoruz. İş zamanı ve aile zamanı kavramları da karmakarışık bir hal aldı ve işin ne zaman başlayıp bittiği, aile hayatımızın sınırla-

rının ne olduğu iyice belirsizleşti. Bu nedenle bu süreci fırsata çevirmeli ve kontrolü ele almalıyız. Çocuklarımız Online derslerinin arasında bilgisayar ve telefonla vakit geçirmeye devam etmek yerine ev içinde mola vermeli. Mecburi teknoloji ile vakit geçirilen zaman dilimleri sınırlandırılmalı ve evde yapılabilecek aktivitelere yoğunlaşmalı. Sosyal hobi-

ler edinebilir veya ilgi çekilen bir alan ile ilgili eğitim kitapları okunabilir.

