



**ALTIEYLÜL**  
**BİLSEM**

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Bülent GÜLER  
Psikolojik Danışman

# Teknoloji deyince aklımıza ne geliyor?

- ❖ Bilgi
- ❖ Oyun
- ❖ İletişim
- ❖ Eğlence
- ❖ Alışveriş
- ❖ Paylaşım



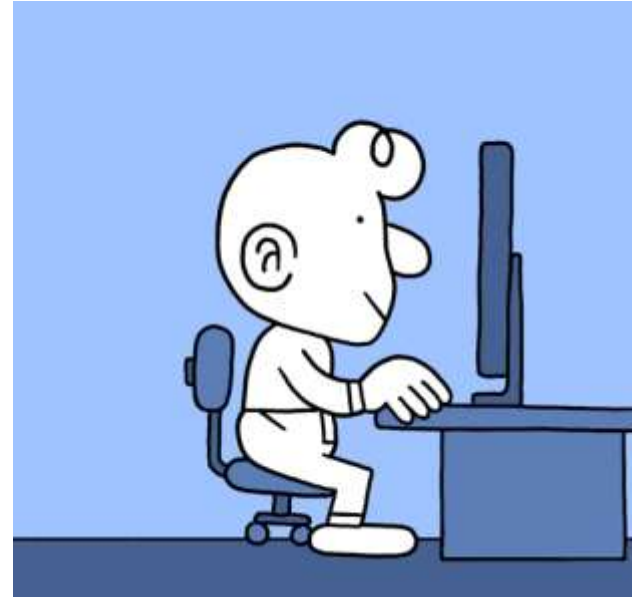
# TEKNOLOJİNİN ZARARLARI



- Zihinsel becerilerde bozukluk
- Sosyal becerilerde bozukluk
- Öfke ve korku
- Teknoloji bağımlılığı
- Fiziksel problemler
- Zorbalık, istismar ve güvenlik sorunları

## Siber zorbalık nedir?

- Bir kişiye karşı, İnternet ya da cep telefonu kullanılarak sürekli bir şekilde gerçekleştirilen saldırgan davranıştır.





# TEKNOLOJİNİN YARARLARI



## Zeka katsayısında artış



## Öğrenmeyi öğrenmek



## Zihinsel beceri gelişimi



## Eğitici-Öğretici içerik



# Yaratıcılık



# Güvenlik





# TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANACAĞINIZA KARAR VERİN!



# KULLANIM

- Güvenli Kullanım
- İşlevsel kullanım
- Faydalı kullanım
- Bilinçli kullanım
- Sağlıklı kullanım
- Sınırlı kullanım

# TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız
- Gündelik yaşamın gereklerinin ve sorumluluklarını aksatacak şekilde
- Uzun süreli
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda

# Çocuklar için Zararlı Oyun Türleri Neler?

# Çocuklar için Zararlı Oyun Türleri Neler?



Argo & küfür içeren



Bahis içerikli



Korkutucu



Müstehcenlik içeren



Bağımlılığa özendiren



Şiddet içerikli



Ayrımcı & ırkçı



Çevirim içi sohbet

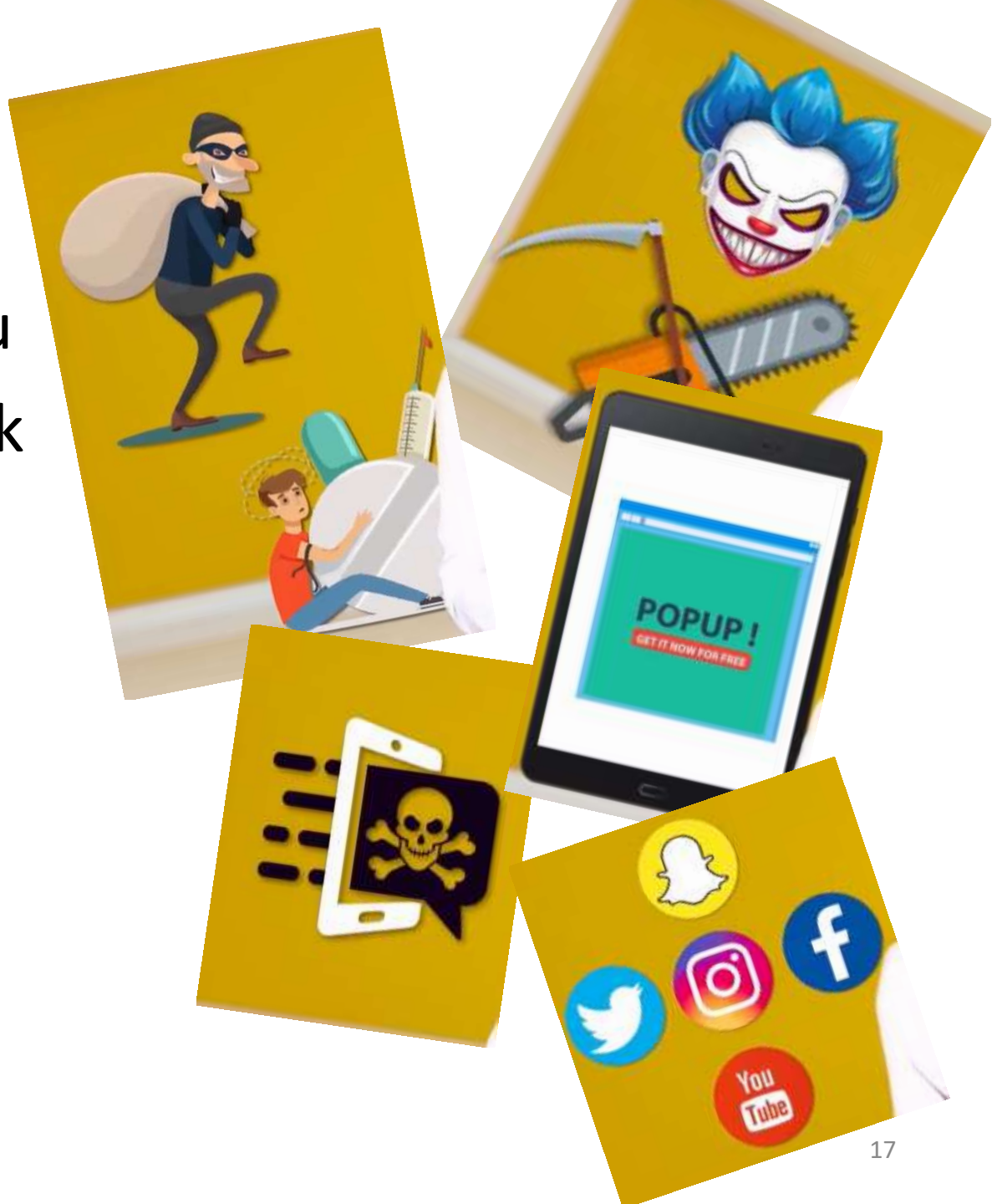


**Bir Oyunun  
Çocuđa Uygun Olmadığını  
Gösteren Semboller Hangileri?**



# **Çocukların Tabletinde Asla Olmaması Gereken Uygulamalar Neler?**

1. Şiddet & korku
2. Olumsuz örnek
3. Mesajlaşma
4. Reklam
5. Sosyal medya



# Ne Tür Oyunlar, Çocuklarda Bağımlılık Yapıyor?



- 1- Hayatta Kalma Oyunları
- 2- Takım Halinde Arena Savaşları
- 3- Sanal Karakteri Güçlendirme Hedefli Oyunlar
- 4- Nişan Alıp Ateş Etme Temelli Oyunlar
- 5- Sınırsız Özgürlük İçeren Oyunlar

# Çocuğun Oyun Bağımlısı Olabileceğini Gösteren İpuçları Neler?

# Yemek yemeyi geciktirir



# Engellendiğinde sinirlenir, kızar





# Bırakmak istemesine rağmen bırakamaz





Verdiğiniz süreden daha fazla oynamak ister



Kendi kendine veya ekranla sürekli  
konuŐur



Ödevlerini veya sorumluluklarını aksatır



Vaktinin çoğunu bilgisayar/tablet/telefon başında oyun oynayarak geçirir





Arkadaşlarıyla dışarıya çıkmak yerine evde kalıp bilgisayar oyunu oynamak ister





# Oyun oynadığı sürenin farkında olmaz



Ekranada oyun oynamayı diđer aktivitelere tercih eder



# Çocuğun İnternet Bağımlısı Olabileceğini Gösteren İpuçları Neler?

Arkadaşlıklarını sosyal aktivitelerini ya da  
ödevlerini aksatma





# Beslenme düzeninde bozulma





# Uyku d?zeninde bozulma



# Sosyal izolasyon



# Sınırlandırıldığında aşırı tepki



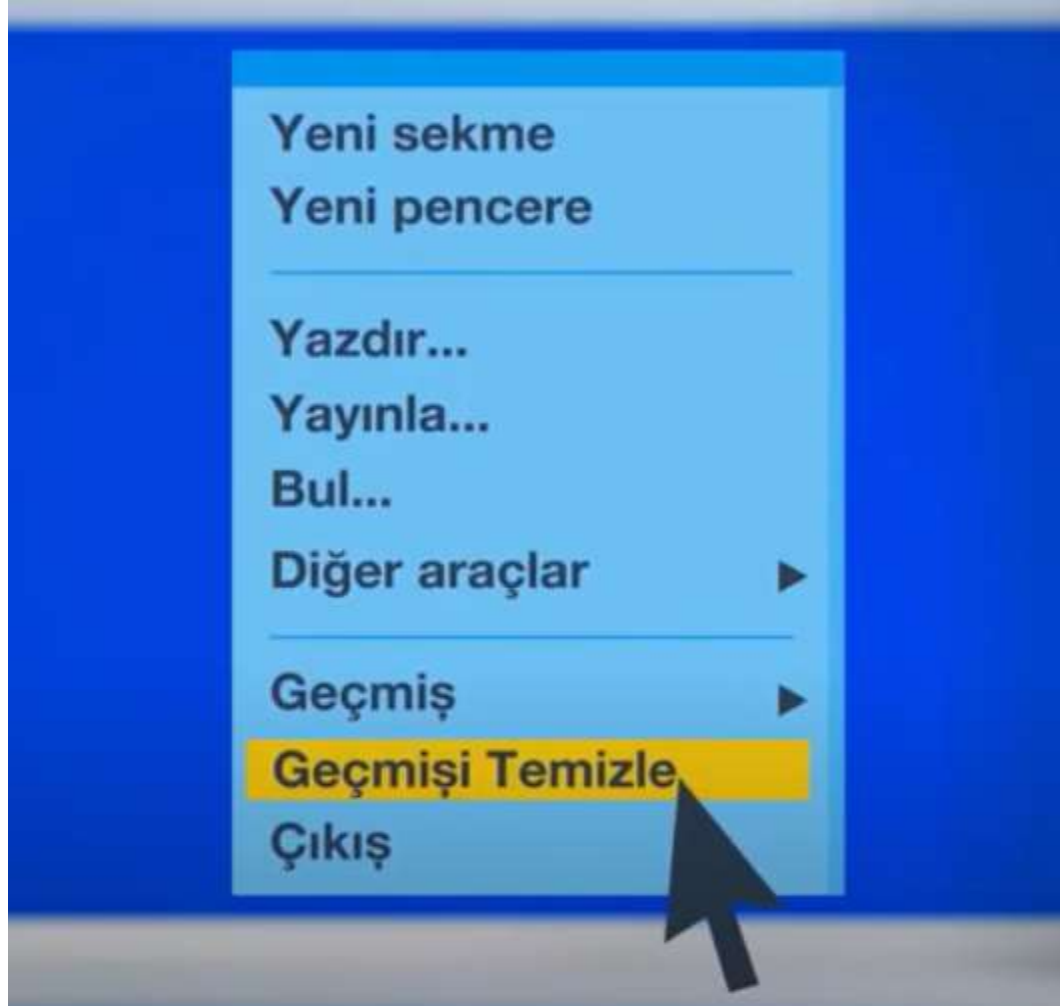
# Sürekli online olma isteđi



**Hangi Davranışlar,  
Çocuğun İnternette Gizli İşler  
Çevirdiğine İşaret Olabilir?**



# Ziyaret ettiđi adresleri silme



# Herkes uyuduktan sonra online olma eğilimi



# Boş masaüstü



# Güvenlik parolası engeli koyma



# Mesajlaşma

## Uygulamalarında Çocukları Ne Tür Tehlikeler Bekliyor?



# Kişisel bilgileri elde etme



# Şantaj, istismar, para isteme



# Hassas içerikleri herkesle paylaşma



# Siber zorbalık



# Spam mesajlarla korkutma





**Çocuklara Teknolojiyi  
Yasaklamak İşe Yaramaz.  
Neden mi?**

- 1- Yasaklar Çekicidir.
- 2- Yasaklar Merak Uyandırır.
- 3- Bastırılmışlığa Dönüşebilir.
- 4- Özentiye Neden Olur.
- 5- Faydalardan Mahrum Bırakır.

**Hangi Yaş Grubu,  
Günde Ne Kadar  
Teknoloji Kullanmalı?**



**0 - 18 AY**

**Hiç Kullanmamalı**

A purple-bordered window with a white background and a dark grey title bar. The title bar has three small colored circles (red, yellow, green) on the left. The text inside is in a bold, orange font.

**18 – 24 AY**

**Birkaç Özel İçerik**





**2 – 5 Yaş**  
**Günde En Fazla**  
**1 Saat**

**İlkokul Öğrencisi**  
Günde En Fazla 90  
Dakika

**Ortaokul Öğrencisi**  
Günde En Fazla 120  
Dakika



# Lise Öğrencisi

## Kotalı Kullanım

**0 - 18 AY ; Hiç Kullanmamalı**

**18 – 24 AY ; Birkaç Özel İçerik**

**2 – 5 Yaş ; Günde En Fazla 1 Saat**

**İlkokul Öğrencisi ; Günde  
En Fazla 90 Dakika**

**Ortaokul Öğrencisi ; Günde  
En Fazla 120 Dakika**

**Lise Öğrencisi ;  
Kotalı Kullanım**

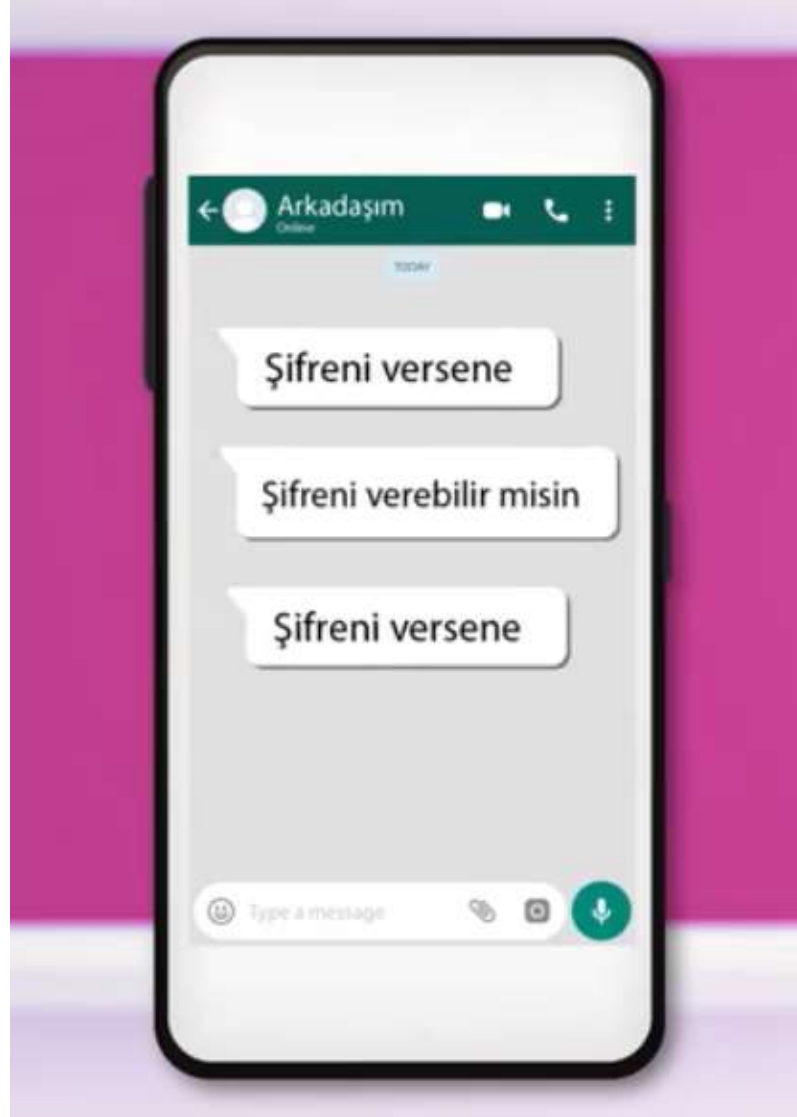
# Çocuklara Güvenli İnternet Ortamı Nasıl Sağlanır?



# 1. Uygun olmayan reklam içeren



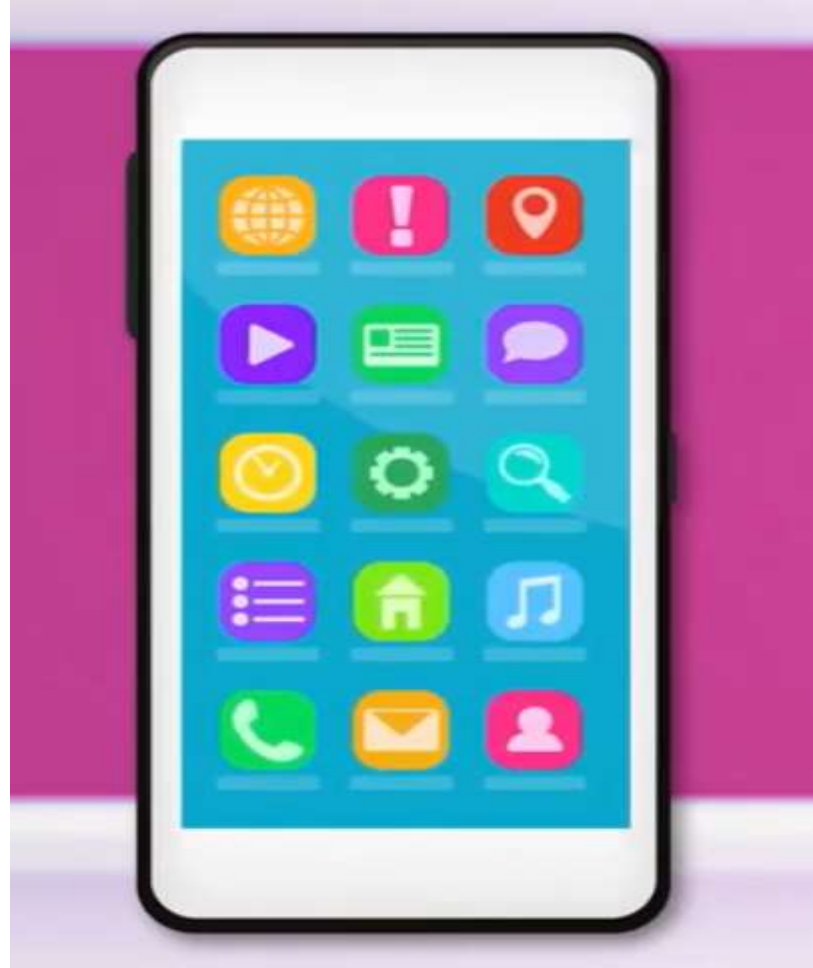
## 2. Chat yapma imkanı sunan



### 3. Video paylaşım siteleri



# 4. İçerik teketim alışkanlıkları



# 5. Sosial media

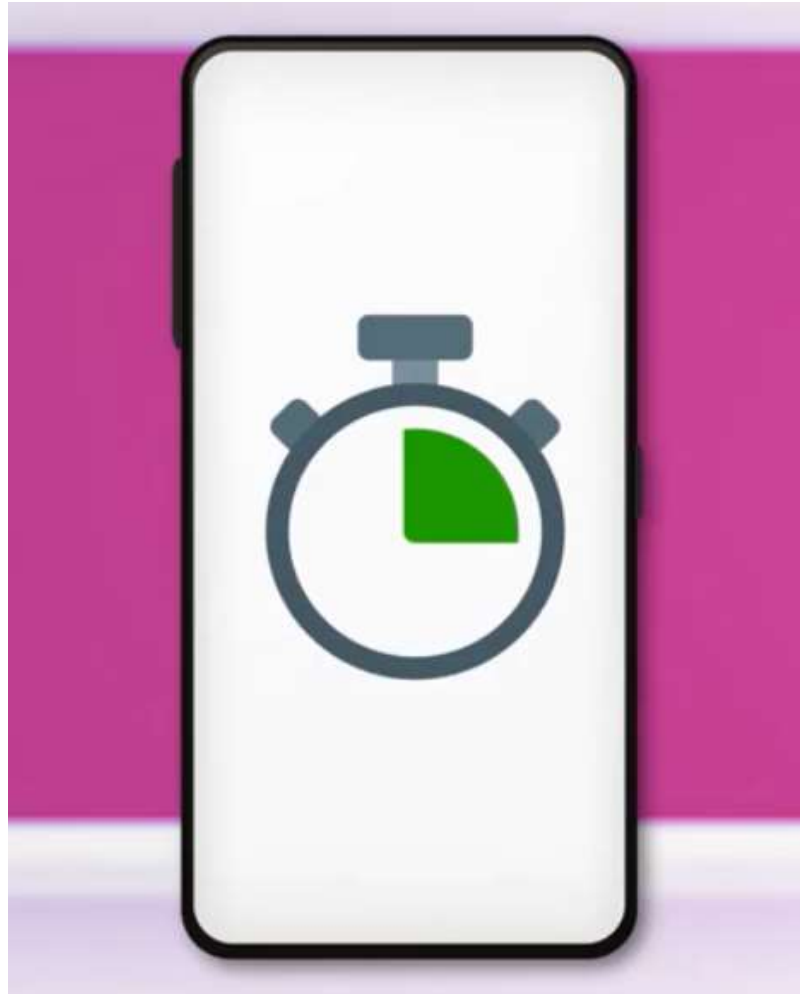




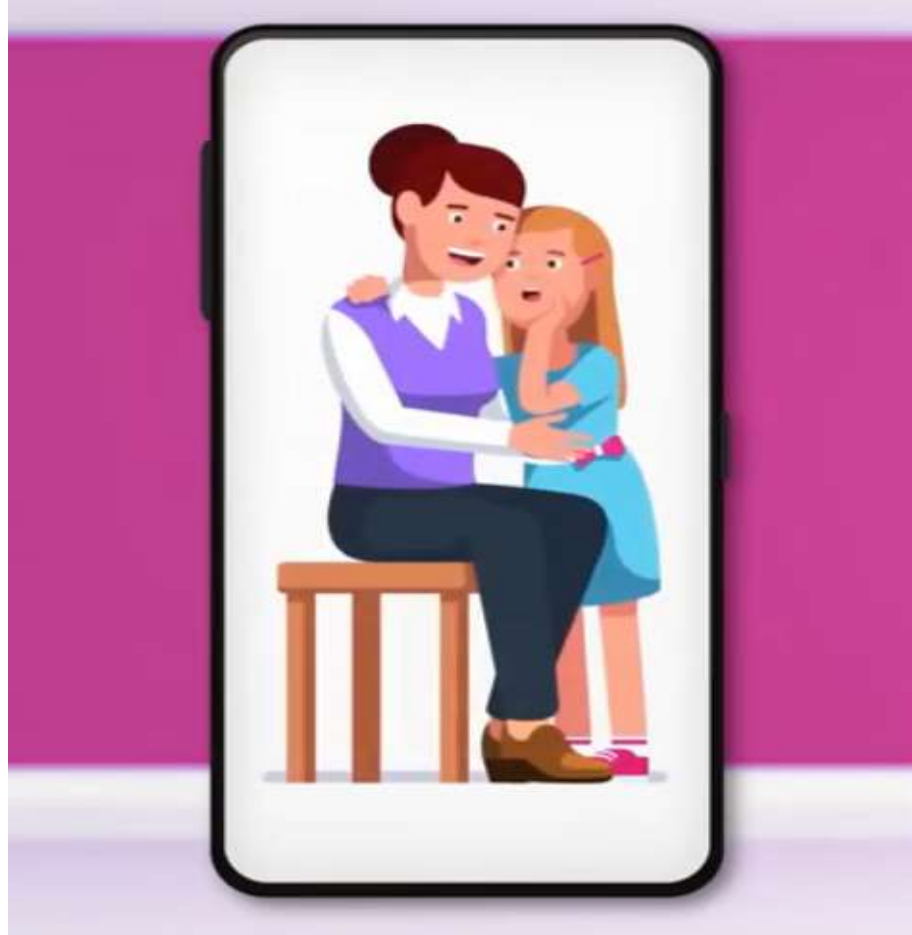
# 6. Ebeveyn filtresi /güvenlik yazılımı



# 7. Sınırlar



# 8. İletişim



# Çocukların Şifre Güvenliđi Nasıl Sağlanır?



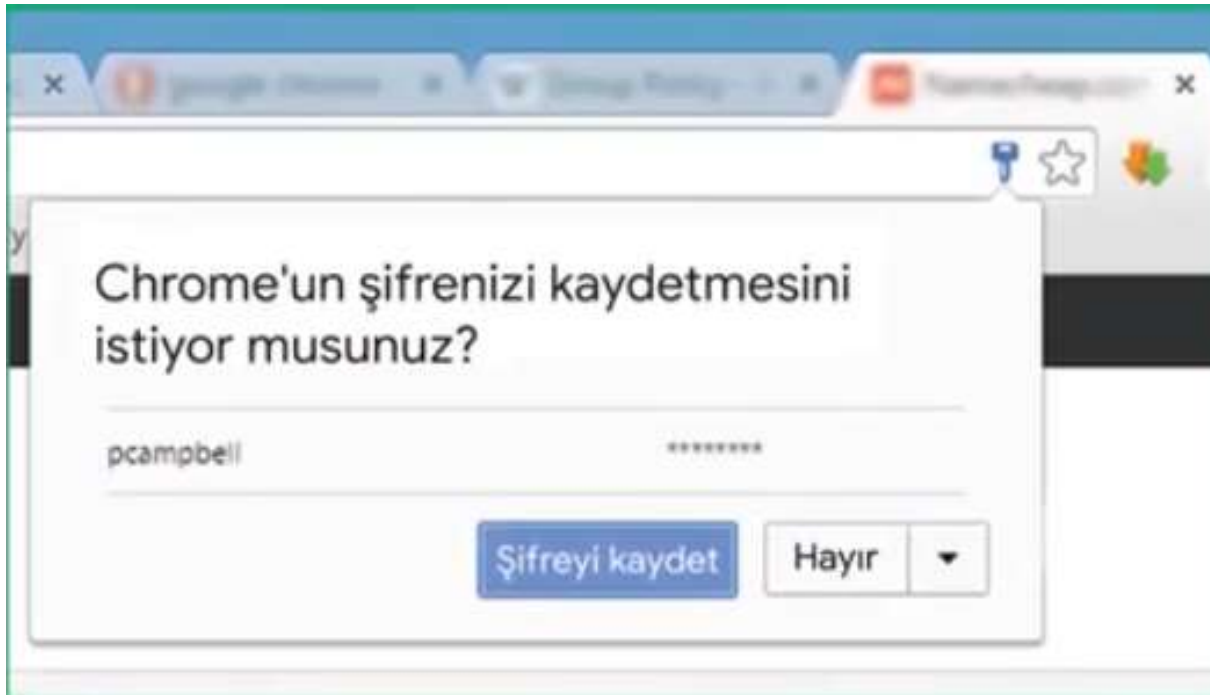
12345



2010









# Ekran Kilidini Aç

Şifre

• • • •

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

# YouTube, Çocuklar İçin Güvenli Hale Nasıl Getirilir?



A white rounded rectangular input field containing a grey person icon on the left and the text "ve" in a purple font on the right.A white rounded rectangular input field containing a grey key icon on the left and the text "Password" in a grey font on the right.

Remember me

Log in





- Opsiyon 1
- Opsiyon 2
- Opsiyon 3
- Kısıtlı Mod 





# Teknoloji Bağımlılığına Karşı Hangi Önlemler Alınmalı?





**Özellikle Hangi Durumlarda  
Teknolojiden Arınmamız  
Gerekir?**

1



2



3









5



**Ekran Süresini Azaltıp  
Aile İçi İletişimi Artırmak  
için Neler Yapılabilir?**

1. #EkransızGün
2. #EkransızAkşam
3. #EkransızSaat
4. #EkransızAlan
5. #EkransızYemek

**BONUS:**

**#EkranadaYok**

# Çocukların Dijital Oyun Dilini Öğrenmek Neden Önemli?



SS  
Almak

Town  
Atmak

SS ALDIN MI? DROP DÜŞTÜ  
STEAM KEY VAR MI?  
BURAYI LOOTLADIM  
KAÇ RP YÜKLEDİN?  
MOBLAR KARANLIKTA DMDEN YÜRÜ  
SPAWN OLUYOR SEN TPP'DEN MI  
FFP'DEN MI OYNUYORSUN  
SANDBOX OYUNLARI  
SEVIYORUM ZONE GELİYOR  
SANA SKILL ATAYIM MI?

Spawn  
Olmak

Item



# TEKNOLOJİDEN UZAKLAŞMAK İÇİN ÇOCUĞUNUZLA...

#hikaye

#bulmaca

#resim

#satranç

#tamir

#sessiz sinema

#etkinlik

#doğa

#düzenleme

#çiçek

#oyun

#müzik

# TEKNOLOJİDEN UZAKLAŞMAK İÇİN ÇOCUĞUNUZLA...

#yürüyüş

#sosyalsorumluluk

#spor

#albüm

#sinema/tiyatro

#kitap

#nostalji

#evcilik

#çadır

#misket

#bisiklet



# Dijital Ebeveynlik Nedir, Neden Gereklidir?

Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hakim, dijital ortamdaki risklerin ve olanakların farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı konusunda çocuklarına rol model olan, sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması gerektiğini çocuklarına aşılayan, teknolojik gelişmelere açık anne ve babalardır.



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?

- ❖ Öncelikler en az çocuklarınız kadar internet ve dijital aletler hakkında bilgi sahibi olmalısınız
- ❖ İnternet ortamında her zaman insanların kendilerini tanıttıklarından farklı olabileceği unutulmamalı, bu konuda çocuğunuz bilinçlendirilmelidir.
- ❖ Çocuğunuzla birlikte makul kuralların olduğu bir liste hazırlanmalıdır.
- ❖ Çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyi dikkate alınarak, makul süre sınırlamalarının konması ve kullanımının sınırlandırılması şarttır. (Tamamen yasaklamak sağlıklı bir yöntem olmadığı gibi daha cazip hale getirebilir. Bunun yerine faydalı kullanım yollarını göstermek, kullanım saatlerini sınırlamak, zararsız sitelere ilgilerini çekmek gerekir.)

