

ERGENLERDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojiye, insan yeteneklerini geliştirmek ve insan ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan bilgi diyebiliriz. Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

Günümüzde bilgiye ulaşmamızı kolaylaştıracak en önemli araçlardan biri internet'tir. Özellikle covid-19 pandemi sürecine hem yetişkin hem de çocukların kişisel, akademik ve mesleki gelişimlerini sağlamada şu sıralar en önde olan teknolojidir. İşte bu gereklilikler varken aynı zamanda 7'den 70'e her yaşta birçok insanın günlük hayatında İnternetin bilinçli ve faydalı bir şekilde kullanılması geleceğe yönelik önemli bir aktarım olacaktır. Ne var ki bir çok uzman İnternetin bilinçsiz kullanımının, insanlar üzerinde zararlı etkileri olduğunu ve bazı fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunlara yol açtığını belirtmektedir. Bu nedenle, insanlık için faydalı olan İnternetin zararlarının da iyi bilinmesi ve bu konuda gereken önlemlerin alınması oldukça önemlidir.

Ailelerimiz bu konuda ne yapmalı ve neye dikkat etmelidir?

- Akademik öğrenmenin yanında öğrencinin internetten nasıl araştırma yapabileceği, öğrenme ve gelişimine nasıl katkısı olabileceği bilincini örneklerle çocuğunuza gösterebilirsiniz.
- Her gün bilgisayara ayırdığı zamanı birlikte belirleyebilir ve bu konuda bir anlaşma beraberce yapılabilir.
- Ebeveynler olarak çocuğunuzun sağlıklı kullanımı ve güvenliği hususunda yeteri kadar bilgi edinmeye çalışın.
- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından birisi, bilgisayarı ortak çalışma odası gibi takip edilebilecek bir alanda yer almasını sağlayabilirsiniz.
- Kesin yasaklayıcı, olumsuz ifadelerle kestirip atmak yerine edindiğiniz bilimsel bilgi ile olumlu bir dil kullanarak ikna etmeye çalışabilirsiniz.
- Unutmayın ki, ailenin teknoloji konusunda bilgi ve hâkimiyeti artıka çocuğun belirlenen kurallara uyumu da artacaktır.
- Belirlediğiniz kurallar sizi de içermeli ve sizde bu kurallara uyarak çocuklarınıza örnek olabilirsiniz.
- Bilinçli teknoloji kullanımının çocukların gelişimi üzerine pek çok olumlu etkisi olduğunu unutmayın.

Teknoloji Olumsuz Kullanıldığında Şu Sonuçlarla Karşılaşılabılır;

- Uzun süre bilgisayar başında oturmak çocukta oturuş bozukluğu, hareketsizlikten kilo alma, göz bozukluğu v.b. iskelet ve kas sisteminde fiziksel bazı rahatsızlıklarla karşılanabilir.
- Arkadaşlarıyla yüz yüze iletişim kurmadığı için sosyal gelişimi sekteye uğrayabilir.
- İnternet ortamında tehlikeli kişi ve kişilerce çeşitli istismarlara maruz kalabilir.
- İnternet kullanım süresi arttıkça sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı gözlemlenmektedir.
- Bire bir sosyal ilişkileri deneyimleyemediği için düşük özgüven, kaygı düzeyinin de artış ve iletişim kurma sisteminde azalma ile saldırganlık belirtileri görülebilmektedir.

- Yeme ve uyku bozuklukları, fiziksel aktiviteleri yaparken kısıtlanma ve baş ağrısı gibi olumsuzluklar ile karşılaşılabilir.

Teknolojinin Olumlu Katkıları da Oldukça Fazla:

- Akademik bilgi ve becerinin ; İnternet sayesinde istediğimiz bilgiye istediğimiz anda bilgisayarlarımızdan, tablet ya da telefonlarımızdan ulaşabiliyoruz. Çocuklarımızın hızlı öğrenmeleri açısından büyük önem taşıyor.
- Ödev araştırmaları ile merak ve araştırma becerini geliştirdiği, temel eğitim becerilerine katkı sunduğunu, yaratıcı düşünme neden-sonuç ilişkilerini kumaya katkı sağladığı
- Kendi yetenek ilgi alanlarını, meslekleri ve çalışma ortamlarını araştırma ile kendini tanımaya,
- İstenilen ders içeriklerine ulaşmada zengin bir kaynak sunmaktadır.

Teknoloji faydalı ve dozun da kullanıldığında yararlıdır. Teknolojinin gelişen çağında ondan uzak durmak, yasaklamak artık mümkün görünmüyor. Cep telefonlarıyla elimizin içine kadar hızlı bir şekilde internete bağlanıyor ve her türlü bilgiye ulaşabiliyoruz. Önemli olan çocuklarımızı doğru ve güvenli teknoloji kullanmaları hakkında üst düzey bilgi ve bilinçle ulaştırabilmemizdir. Teknolojiden korkmak ve kaçmak yerine, onu nasıl daha verimde kullanabileceğimizi öğrenirsek, hem kendimiz hem de çocuklarımız için hayatı çok daha kolaylaştırabiliriz. Onların teknolojiden faydalanmanın sınırlarını iyi anlamalarını sağlarsak ve kullanımları konusunda gereken kontrolleri yaparsak bilinçli ve verimli kullanım düzeyine ulaşmalarını