

# TOKİ KAYAŞEHİR ANAOKULU BÜLTENİ

## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ



### İçindeki harika okumalar:

- Teknoloji
- Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Zaman Geçirmeliler?
- Önleyici Faktörler
- Çocuğunun Teknoloji İle İlişkisinde Denge Kurması için Ebeveynlere Tavsiyeler
- Aktivite Önerileri
- Okulumuzun Rehberlik Servisi Etkinlikleri



## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

### TEKNOLOJİ

Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından olan bilgisayar, tablet, televizyon ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün bilgilenme, işlem yürütme, haberleşme, eğitim ve eğlence fonksiyonlarıyla hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası... Bugün birçok anne babanın, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süreyle ilgili bazı şüpheleri bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler.



## "TEKNOLOJİ HAYATIMIZI KOLAYLAŞTIRDIĞI GİBİ BİZİ ESİR DE ALABİLİR."

Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler. Çocuklarınız genel olarak bilgisayar konusunda sizden daha çok bilgiye sahiptirler. Öte yandan anne babalar olarak sizler, yaşam hakkında daha fazla deneyime ve bilgiye sahipsiniz. Sizin bilgi ve deneyimlerinize çocuklarınızın bilgisayar ve internet konusundaki bilgileri birleştirilebilirse, çocuklarınıza bilgisayarın bilinçli kullanımı konusunda daha fazla yardımcı olabilirsiniz. Çocuklarınız iyi birer bilgisayar kullanıcısı olsun ya da olmasın, onların her zaman sizin sınırlamalarınıza, deneyimlerinize ve değerlendirmelerinize ihtiyaçları vardır.



Okul öncesi yaş grubu günde 30 dakika



İlköğretimin ikinci 4 yılında günde 1 saat



İlköğretimin ilk 4 yılında günde 45 dakika



Lise çağında günde 2 saat

### ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR ZAMAN GEÇİRMELİLER?

Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus çocuğun ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlı tutmaktır. Diğer bir önemli husus ise çocuğun ekran karşısında pasif kalmasına izin vermemektir. Bunun için çocuğun yaşına uygun olarak dinlediği müzikle dans ettirmek, ekranda görülen nesnelerin adlarını tekrar ettirmek, dinlediği veya gördüğü şeyler hakkında yorum yaptırmak gibi etkinliklerle aktif bir seyirci olması kolaylaştırılabilir. Öte yandan konu ile ilgili yapılan araştırmalar, doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun öğrenme ortamları olduklarını ortaya koymaktadır. Doğru seçilmiş bilgisayar oyunları, değerlendirme yapmak, yargılama, bilgi işleme, mantıklı düşünme, seçenekleri göz önüne alma, plan yapma, farklı sonuçların etkileşimi üzerinde düşünme, görselleştirme, deneyim, yaratıcılık ve eleştirel düşünme, strateji kullanma gibi yetenek ve becerileri uyararak zenginleştirir.





- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol model olarak alabilirler.
- Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için "Sence bu programı yapanlar sana ne aldırmaq istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?" gibi sorular sorabilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendi film veya oyun karakterlerini oluşturması için teşvik edin.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.
- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği çizgi filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz. Oyunu sıra sıra birlikte oynayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun açık havada oynayacağı oyunlara yönlendirin. Beraber açık havada yürüyüş ve doğa çevre gezileri yapın ve gördüğünüz nesnelere inceleyerek sohbet edin.
- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tvbağımlılığı vs.)

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğunuzun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.
- Çocuğunuzla beraber onun yaşına ve gelişim özelliklerine uygun olan yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle çocuğunuzun tanıştırsın.
- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara mesajla şüphelenmesi gerektiğini öğretin.





Budurum da anne babalar çocuklarının bilgisayarla ne kadar ve ne türde oyunlar oynamaları gerektiğiyle ilgili bilgilenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Anne babalar, bilgisayar oyunlarını seçerken çocuklarının yaşlarını, oyunun türü ve amacını ve çocuklarının bu oyunu ne kadar süre oynayacağını dikkate almalıdırlar. Oyunların mümkünse güvenilir sitelerden seçilmesine ve psiko-pedagojik değerlendirmeden geçmiş olmasına dikkat etmelidirler.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI RİSKİNİ ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Güçlü ve pozitif aile bağları,
- Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması ,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması ,
- Ebeveynlerin, çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları ,
- Ebeveynlerin, çocuklarını sorumluluk almaya teşvik etmesi ,
- Çocukların spor ve sanat faaliyetlere yönlendirilmesi ,

## ÇOCUĞUNUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİNDE DENGE KURMASINI İSTEYEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyrederken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Çocuklarınızı seveceği bir sportif beceri etkinliğine yönlendirin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.



# Aktivite Önerileri

Ailecek Sessiz  
sinema  
oynamaya ne  
dersiniz?



Berber kış çayı  
hazırlayıp  
deneyebilirsiniz.

Okuduğunuz kitaptan  
ailecek birbirinize en  
sevdiğiniz kısımları  
paylaşın.





# Aktivite Önerileri

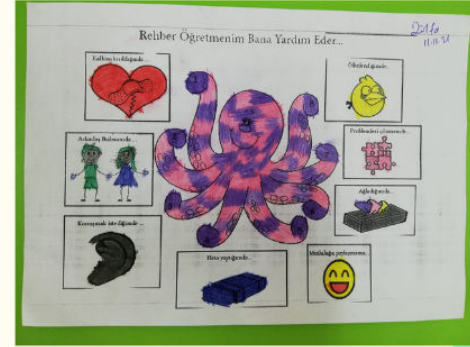
Çocuğunuzla birlikte beyaz bir kağıda istediğiniz masal kahramanının resmini kopya edin ve boyayın. Çizdiđiniz kahramanı kesip parmak uçlarınıza bantla yapıştırın. İşte parmak kuklanız hazır. Artık masalınızı kuklanızla anlatabilirsiniz.



Çocuğunuzla beraber birer kağıt kalem olarak karşılıklı oturun. Siz çocuğunuzun resmini yapmaya çalışın, o da sizin resminizi yapsın. Hazırladığınız çalışmaları asarak duvarda sergilemeyi unutmayın.

# OKULUMUZ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİNDE NELER OLUYOR?

Okulumuz psikolojik danışmanı ve rehber öğretmeni Betül Sena Sarç tüm sınıflardaki öğrencilerle tanışma çalışmaları gerçekleştirdi. Ayrıca öğrencilerimiz hangi durumlarda rehber öğretmenlerinden yardım alabileceklerini "gökkuşağı balığı ve bilgiç ahtapot" hikayesi ve "rehber öğretmenin yardım çantası" etkinliğiyle öğrendiler.



Okul psikolojik danışmanımız Betül Sena Sarç veli semineri çalışmalarına başladı. Veli akademileri kapsamında gerçekleştirdiğimiz ilk etkinliğimiz "Bilinçli Teknoloji" kullanımı veli semineri online zoom programı üzerinden gerçekleştirildi. Sunum sonunda psikolojik danışmanımız velilerden gelen soruları yanıtladı. Katılan velilerimize teşekkür ederiz. Seminerlerimiz devam edecektir. Etkinlik öncesi öğretmenlerimiz gruplardan siz değerli velilerimizi bilgilendiriyor olacaklar gelecek etkinliklere tüm velilerimizin katılımını bekliyoruz.

