

## OLUMLU İLETİŞİM

Gençlerimiz interneti sınırsızca ve amaçsızca kullanmaları; gündelik yaşamı ve sorumluluklarını yerine getirmelerini engeller. Bu şekilde kullanımda sorumluluklarını ihmal edebilir, eve kapanabilir ve sosyal yaşamdan uzaklaşabilirler.

Özgüvenleri düşerek yorgun ve uykusuz görünebilirler.

Böyle durumlarda severek yapabilecekleri alternatifler bulun. Bu bir spor veya hobi çalışması olabilir.

Aile ile geçirebileceği ortak vakitleri çoğaltın. Bu bir kahvaltı olabilir ya da ailece yenen akşam yemeği, birlikte yapılan gezi olabilir.

Önemli kararlar alındığında gençlerimizin de görüşlerinin alınması onların yetişkinliğe geçişte kendilerini ifade etmelerinde yarar sağlayacaktır.

## ÖRNEK OLUN!

Öncelikle kendimiz teknolojiyi ölçülü kullanmalıyız sonra çocuklarımızdan beklemeliyiz.

- Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı onlara ifade edin,
- Onların duygularını ve ihtiyaçlarını sorun,

## SADECE ÖĞRETEN DEĞİL, ÖĞRENEN DE

► Çubuk Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yavuz Selim mh. Selimiye cd. No:6 Çubuk-  
ANKARA

Telefon: 0 (312) 838 35 50

Faks: 0 (312)838 43 59

E-posta:cubukramram@hotmail.com

Çubuk Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi

İş Etiket Satırı veya Sloganı

## Bilinçli Teknoloji Kullanımı Veliler Hazırlayan: Fahriye AYDOS

### Gençlerimiz Sanal Dünyada Neyi Arıyor?



## GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

- Günümüzde artık çocuklarımızın gelişimleri ve çağın gereklerine uyumları için internete erişimlerini yasaklamak etkili bir yöntem değildir.
- Teknolojiyi etkili, verimli, uygun ve sorumlu bir şekilde nasıl kullanabilecekleri konusunda yol gösterici olmalıyız. Ayrıca teknolojiyi eğitimlerini destekleyici şekilde üretken ve uygun şekilde kullanmaları konusunda desteklemeliyiz.
- Çocuklarımızın güvenli internet kullanımı konusunda beceriler edinmelerini, olumsuz internet alışkanlıkları edinmemeleri konusunda bizler de kendimizi yeniliklere açık olarak geliştirmeliyiz.



## GEREKİĞİ KADAR TEKNOLOJİ:

- Teknoloji başında geçirilen vaktin giderek artması,
- Sosyal, ruhsal, adli ya da bedensel bir sorun olmasına rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi,
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,
- Teknolojinin sorumlulukları ( ödevlerin yapılması, aileye yardım gibi) yerine getirilmesini engellemesi,

ÇOCUKLARIMIZI KORUMAK İÇİN AZI KARAR ÇOĞU ZARAR İLKESİNDEN YOLA ÇIKARAK YETERİNCE TEKNOLOJİ DİYORUZ.



## ÇOCUKLARIMIZI İNTERNETİN ZARARLARINDAN KORUMAK İÇİN:

- İnternet Hakkında daha fazla bilgiye sahip olalım,
- İnternet kullanımı ile ilgili kurallar belirleyelim,
- Zaman sınırlaması yapalım,
- Çocuğumuza aşırı tepkiler vermeyelim,
- Çocuğumuzun dolaştığı siteler hakkında bilgi sahibi olalım,
- Oynadığı bilgisayar oyunlarını takip edelim,
- Her şeye inanmaması konusunda uyaralım,
- Kişisel ve ailevi bilgileri başkalarıyla paylaş-