

Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

Kullanma
Kötüye kullanma
Bağımlılık



Kullanma

Sorumlu kullanım; Kimseye zarar vermeden kullanımdır.

Güvenli kullanım; Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek şekilde kullanımdır.

Aktif kullanım; Yeteneğine ve ilgisine göre bir şeyler üretmeye çalışarak kullanım.

İşlevsel kullanım; Sadece oyun ve sohbet değil günlük hayatı kolaylaştıracak site ve uygulamaları bilerek öğrenerek kullanım.

Faydalı kullanım; Seçerek ,süzgeçten geçerek kullanım.

Bilinçli kullanım; Doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgi ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek kullanım.

Çevreci kullanım; Çevreye zarar vermeyecek şekilde kullanım.

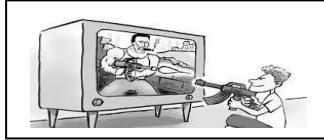
Stratejik kullanım; Arama motorlarının çıktılarını kontrol ederek kullanım

Dürüst kullanım; Dolaşımda tutulan içeriğin telif haklarına riayet ederek kullanım.

Sağlıklı kullanım; uzun oturular sebebiyle bedene zarar vermeden kullanım.

Bilgili kullanım; Temel teknoloji bilgisine sahip olarak kullanım.

Sınırlı kullanım; Günlük süre sınırlarına uyarak kullanım



Kötüye kullanma

Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

İNTERNETİ denetimsiz, Sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanmak onu bizim için zararlı bir hale getirir ve fiziksel, sosyal, psikolojik, zihinsel ve manevi gelişimi olumsuz etkiler



Fiziksel Gelişim

Uyku düzeni bozulabilir. 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin;

Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar, Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.

Beslenme sorunları oluşabilir. Kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır.

Hareketsiz yaşamla kişiler enerjisini sporla atamazsa sakın kalamayabilir. **Obezite** gibi sağlık sorunları oluşabilir



Psikolojik Gelişim

İrade: İnsanın kendine söz geçirebilmesidir.

Teknolojik aletler, kişinin iradesini yavaş yavaş ele geçirir.

Kahraman: Örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli **modeller, olumsuz özellikleri olan modellerdir**

Refik (Yol Arkadaşı); Psikolojik gelişimde sağlıklı akran ilişkileri çok önemlidir. Oysa sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.

Hedef; hedef koymakta ve uygulamakta zorlandıkları gözlemlenmektedir.



Sosyal Gelişim

Kişinin çevresiyle dengeli ve sağlıklı iletişimi, teknolojiyi kötüye kullanımında düzenli ,samimi ve derinlik ihtiyacı karşılanmamaktadır.

Zihinsel Gelişim

Teknolojiyi kötüye kullanım sonucu Doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek Bilgi kanallarını doğru kullanmak ve Zihni temiz tutmak güçleşir.



Manevi Gelişim

Çocuklarda özellikle:

Teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve **hayal gücünün fakirleşmesine neden olabilmektedir.**Çocukların büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır.

" çocukların maymun iştahları ölçsüzce beslendiğinde, **tatminsiz** yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler.

Ayrıca;

Değerlerin zarar görmesi,

Aile ilişkilerinin zarar görmesi

Yalnızlık duygusunun artması ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmaması gibi etkileri gözükür



Teknolojik bağımlılığı nedir?

Kişinin **iradesini kaybetmesi**, kendini

denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememesidir.

Süreklilik sonucu bağımlılık gelişebilir!

Kişi dış dünyadan kopup, Sanal dünyası içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar. Eve kapanabilir.

Baş,boyun,sırt ağrısı ve gözlerde kuruluk gibi **Sağlığımıza zarar verebilir!**

Teknolojik bağımlılığı

İNTERNET VE SOSYALMEDYA

TELEFON VE TABLET

OYUN KONSOLLARI

BİLGİSAYAR TELEVİZYON

Belirtileri neler olabilir?

Zamanın büyük çoğunluğunun teknoloji başında geçirilmesi,

Geçirilen **vakitle** ilgili kontrolün kaybedilmesi

Sorumlulukların aksaması,

Sebepler neler olabilir?

Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak,

Ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair **bilgi eksikliği,**

Bağımlılığın **sonuçlarını bilmemek** veya **önemsememek,**

Merak duygusunu kontrol edememek,

Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak,

Sorunlardan kaçmak ya da **çözmek** yerine teknolojiye yönelmek,

Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek,

Kimler risk altında?

Arkadaş edinme, **iletişim kurma** yönünde sıkıntısı olanlar,

Bağımlı **arkadaş çevresi** bulunanlar,

Aile içi çatışmalar yaşayanlar,

Hareketsiz yaşamı tercih edenler,

Kaliteli vakit geçirebileceği

aktiviteler bulamayanlar



Sosyal medya bağımlılığı ;

Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,

Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,

Sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,

Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,

Aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,

Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,

sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir



Oyun bağımlılığı;

Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek

Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek

Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak

Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak

Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi

Kurtulmak için öneriler

Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın

Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)

Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?

Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin

Gerekirse uzman yardımı alın.



Cep telefonu bağımlılığı

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir

1. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyırım.
3. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
7. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim

Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- ✓ Yatağınza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumaya çalışın..
- ✓ Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- ✓ Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- ✓ Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken, cep telefonlarınızı kullanmayın

Kendimi nasıl koruyabilirim?

Hep Oturmak Olmaz!
Ortak Vakitleri Çoğaltın
Zaman Sınırlaması Şart

Alternatifler Oluşturun, severek yapabileceğiniz alternatifler bulun

Alışkanlıklarınızla Oynayın! teknolojiyi kullanma zamanını ve mekânını tam zit saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.

Dış Durdurucu Kullanın! zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.

Kendinize Hedefler Koyun!

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!klasik mektuplara başvurabilirsiniz

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın! evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

Gerektiğinde Yardım İsteyin!Spor Yapın!

Düşüncelerinizi Kontrol Edin! şartlanmışlıklarınızı gözden geçirin.

Sosyal Beceriler Edinin! iletişim becerilerine sahip olabileceğiniz becerileri edinin.



Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

0-3 YAŞ

Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır

3-6 YAŞ

Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.

6-9 YAŞ

Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.

9-12 YAŞ

Günlük toplam süre en fazla 60-70 dk.

12+ YAŞ

Günlük toplam süre en fazla 120 dk.



Çocuklarımızı Nasıl Koruyabiliriz?

- ✓ Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- ✓ Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- ✓ Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,
- ✓ Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- ✓ Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme.
- ✓ İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- ✓ Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunu titizlikle uygulayın

Çocuklarınızın Sosyal Ağlarına Dikkat Edin

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası fotoğraflarını paylaşmamalarını öğretin.

- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.
- İnsanları gerçekten tanımanın oldukça güç olduğunu anlatın.
- İnternete zaman zaman beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın.
- Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin



Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun.
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın. Günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olun.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Teknoloji sohbetleri yapın Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın
- Teknoloji dünyasında çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin



Sevgiler!

REHBERLİK SERVİSİ

