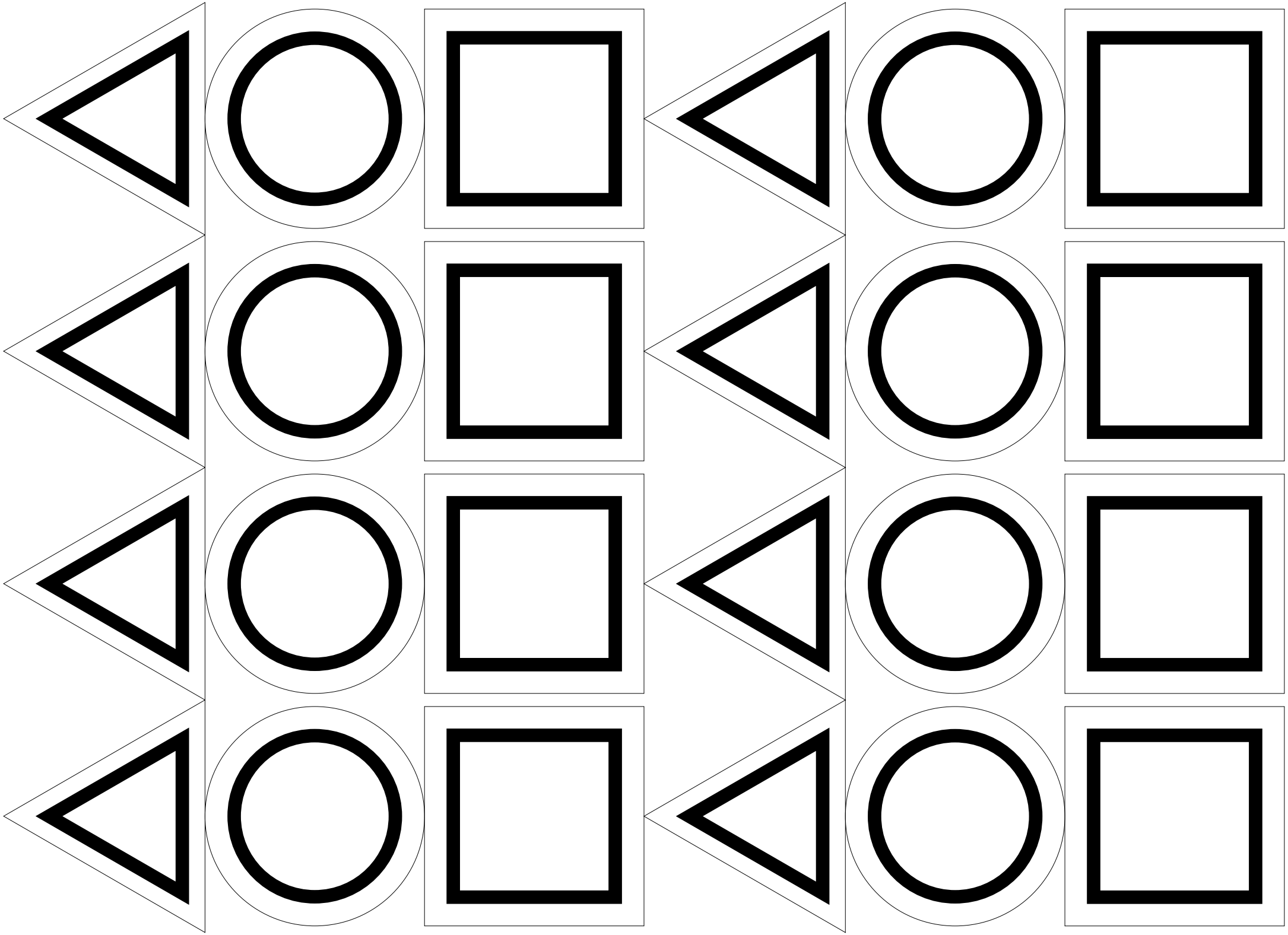
Rehberlik Panosu

TEKNOLOJİ

BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığının n

neden olduğu sorunlar



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik

SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ŞİKAYETLER

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

ÇOCUK ve ERGENLERDE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

Okul öncesi
yaş grubu
günde **30 dakika**

İlköğretimin
ilk 4 yılında
günde **45 dakika**

İlköğretimin
ikinci 4 yılında
günde **1 saat**

Lise çağında
günde **2 saat**

BİLİYOR MUSUNUZ ?

Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin %74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların %10,5'in de saptanmıştır.

İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencile rin %38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.

İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin %33 ünde saptanırken, bağımlı olmayanla rın %4,3'ünde saptanmıştır.

NE YAPMALI?

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.

Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.

Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.

Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

NE YAPMAMALI ?

Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.

Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.

Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.

TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

REHBERLİK SERVİSİ
GÜLTEPE İLKOKULU

YEŞİLAY

kaynak: http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi