

DİKKAT!!!

Cep telefonu bağımlılığı internet bağımlılığından bile daha tehlikeli. Çünkü bilgisayarın başından kalkma imkanı varken cep telefonları sürekli insanların yanında bulunuyor.

Duygusal bağ oluşuyor



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMANIN YOLLARI

KULLANIM YERİ VE ZAMANI

DEĞİŞTİR İLEBİLİR

Teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

SPOR YAP ILABİLİR

Düzenli spor bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

BAĞIMLI OLUNAN CİHAZ AİLECE

KULLANILABİLİR

Bağımlı olunan cihaz özellikle ailenin ortak kullanım alanında (salon vs.) ailecek kullanılabilir.

YARDIM İSTE NEBİLİR

Bağımlılıktan kurtulmak için uzman desteği alınabilir.

ANNE-BABAYA ÖNERİLER

- ⇒ Çocuğa teknoloji kullanımında zaman sınırının olduğunu söyleyin ve bu bilinci oluşturun
- ⇒ Teknolojiyi paylaşın ve çocukla birlikte zaman zaman internete girin.
- ⇒ Çocuğun zaman zaman dışarıda vakit geçirmesini sağlayın.
- ⇒ Evde okuma saati belirleyin.
- ⇒ Çocuğunuzun sağlıklı arkadaşlıklar kurması, yaşına uygun sosyal faaliyetlerde bulunması için teşvik edici olun.
- ⇒ Çocuklarınızın yeteneklerini keşfedip yetenekleri doğrultusunda beceri kazanmasına yardımcı olun.
- ⇒ Boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmasını teşvik edin birey olarak fikirlerine saygı duyun.
- ⇒ Sorumluluk almalarını destekleyin, onların sorumluluklarını siz üstlenmeyin
- ⇒ İnternet ya da diğer teknolojik aletlerin kullanımı konusunda kuralları ve sınırları birlikte koyun.
- ⇒ Teknoloji bağımlılığı konusunda mutlaka bilinçli olun ve uzman desteği alın.

Adres:

Fevzi Çakmak Mah. Yıldırım Beyazıt Cad. No: 3, 1 Yenibosna,
Bahçelievler, İSTANBUL
Tel: 0212 503 9890

Okul Sitesi: <http://kuleliilkokulu.meb.k12.tr>

Sosyal Medya:

<https://www.facebook.com/kuleliilkokulu>

AKALAN ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



TEKNOLOJİYİ YERİNDE KULLAN, HAYATA BAĞLAN...

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vakitini ve enerjisini tüketir.



BAĞIMLILIKIN BELİRTİLERİ

- ◆ Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- ◆ Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- ◆ Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- ◆ Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek
- ◆ Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

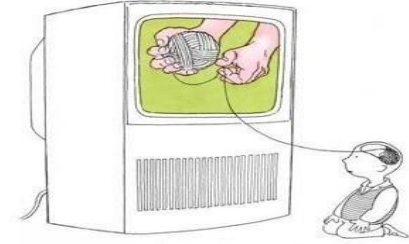
İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte teknolojinin sorumlu kullanımının eğitim ve meslek hayatını, özel hayatı olumsuz etkilediği gözlenmiştir.



Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

- Sosyal medya kullanan kesimin artması
- Aile bireylerinden birinin kaybedilmesi (özellikle çocuklar için acıyı bastırmak için eğlenceli bir kaçış alanı)
- İçgüdülerden ve dürtülerden kaynaklanan güdülerin bastırılması (Kumar, cinsel tatmin, oyun vs.)
- Kişinin yaşamındaki yetersizliklere karşı koyma isteği
- Özgüven eksikliği
- Sosyal ilişki kuramamak
- Merak duygusunu kontrol etmekte veya olumlu yöne kanalize etmekte güçlük vb.
- İlgisiz aile ortamı

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI



Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi gibi zararları görülmüştür. Aşağıda teknoloji bağımlılığının zararları sıralanmıştır:

- ⇒ Genel sağlık düzeyi bozulur
- ⇒ Kişilerarası duyarlılık azalır
- ⇒ Düşünce süreçleri bozulur
- ⇒ Gençlerde riskli durumlar ortaya çıkar
- ⇒ Sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık artar
- ⇒ Aile içi iletişim sıkıntıları görülür
- ⇒ Yalnızlaşma oluşur ve yüz yüze iletişim kurmada sıkıntılar yaşanır
- ⇒ Yalan söyleme gibi davranış problemleri ortaya çıkar
- ⇒ Duygudurum bozukluğu yaşanır
- ⇒ Psikolojik gelişim yara alır