

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIK NEDİR?

?

Bağımlılık, kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onu yapamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorken ve oyunu bırakıyorken bu bir uyarı işaretidir.

BAĞIMLILIKIN AŞAMALARI

- 1 Merak edip bir site, oyun veya uygulamayı kullanmak ilk denemeden sonra kullanımın tekran ileriki adımlara geçişini gösterir.
- 2 Sosyal kullanım Bir site, oyun veya uygulamayı, düzenli olarak kullanan arkadaş gruplarına girerek veya grupta kalmak için kullanmaya başlanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.
- 3 Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmak Çözüm aradığımızda, yalnız hissettığımızda, ailemizde ya da okulda ilgili problem yaşadığımızda, teknolojiyi kullanarak problemlerden kaçmaya çalışırız.
- 4 Bağımlı kullanım Kişi bu adımda artık oyun oynamak veya bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve bütün vakitini oyun oynayarak ya da teknolojiyi kullanarak geçirir.

İnsanlar bağımlılık noktasına adım adım gelirler. Bağımlılığı işaret eden davranışlar görüldüğünde kontrol altına alınmaz, bağımlılığın ilerlemesini sağlayabilir.

Bağımlı olan çocuklar sorumluluklarını unuttur.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

İstedikleri gibi kullanamadığında sinirli olur.

Bilgisayara biraz ara ver! Dışarı çık!
Spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katıl. Dışarıda bol bol oyun oyna.

Teknoloji bağımlısı...

- Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek ister.
- Planladığından daha çok kullanır.
- Sebebi olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder.
- Bağımlılığı sorumluluklarını yerine getirmesini engeller.
- Kullanırken bile onu düşünür.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

YOKSUNLUK
Yüksünlülük, alıştığımız bir şeyden aynı kalıplaşmış durumda olan psikolojimize güçlü bir şekilde hissettirir. Kişi bağımlı olduğu teknolojik araç kullanmadığı zaman psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olur. Baş ağrısı, telifeme, uykusuzluk ve açlık mutsuzluk hissedebilir.

SORUMLULUKLARDA AKSAMA
Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getiremez. Dersten, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

UYKU DÜZENİNDE BOZULMA
Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul başama ve sosyal hayatta başarıya olumsuz etkilidir.

SAĞLIK PROBLEMLERİ
Teknoloji kullanımının uzun süreli etkileri kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek özellikle gelişim çağındaki çocuk ve gençlerde boyun ve omuz ağrısına, duruş bozukluğuna neden olabilir.

YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA
Teknoloji bağımlıları yemeklerini kullandıkları teknolojik araç başında yer veya geçiktirir. Ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmedikleri için farklı sağlık sorunları yaşarlar.

KONTROLDEN ÇIKMA
Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayalimden en önemli aktivitesi haline gelmişse, bunlar birer uyarı işaretidir.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Kullanım saatlerini değiştirerek kendini bağımlılıktan uzak tut.

Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

KULLANIM SÜREİNİ BELİRLE
Ailen veya öğretmenlerin yardımıyla her ailenin makul kullanım süresi kadar kullanıp sonrasında bir aktivite planla.

SPOR YAP!
Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutar.

DIŞARI ÇIK!
Gençlik hayatında, spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katıl. Bol bol dışarıda oyun oyna.

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!
Ailen ve yakın arkadaşlarıyla teknoloji bağımlılığı hakkında konuşup onlardan destek iste.

DEĞİŞTİR!
Genellikle teknolojik araçları kullanmaya tercih ettiğin saatleri ve teknolojiyi kullandığın mekânı değiştir.

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!
Bilgisayar başına oturmadan önce ödevlerini mutlaka bitirmiş ol.

ORTAKUL

tbm
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIK BİLİNCİ KURULUĞU

tbm.org.tr

YESLAV

ORTAKUL

ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK

Değerli Velilerimiz;ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan teknolojinin,başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir.Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.

Sınır Koymak ve Tutarlı Olmak

Sınır koymak; iletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.



Tutarlı olmak ise; kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir. Aile Teknoloji Sözleşmesi Aile bireylerinin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirilerek, aile teknoloji sözleşmesi yapılır.

Bu sözleşme yapılırken aşağıdaki durumlar dikkate alınmalıdır:

- Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir.
- Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.
- Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır.
- Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir.

- Ekransız aile zamanları planlanmalıdır.
- Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir.
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.



Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;

1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin. Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.
2. Çocuğunuzuzu bilgilendirin. Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzuzu bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.
3. Çocuğunuzuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin. Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.
4. Birlikte vakit geçirin. Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekranlı Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

Aile paylaşım saatlerinde;



- Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşları ve birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.
- Ailece yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.
- Kutu oyunları oynayabilirsiniz.
- Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.
- Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.
- Uzun bir akşam yemeği yiyebilir ve sohbet edebilirsiniz.

Ayrıca;

- Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına almanız takibinizi kolaylaştıracaktır.
- Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.
- Kontrol edilmesinin zorlaştığı durumlarda bilgisayarın belirli bir süre sonra kendini kapattığı koruma programları kullanılabilir.
- Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdaki çekilmesi gereklidir. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir. Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır.

