

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?

- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI NELERDİR?
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?
- ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE AİLELERE ÖNERİLER.
- SONUÇ OLARAK...

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.





Mesela bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DERKEN?

- TELEFON

- BİLGİSAYAR OYUNLARI

- TELEVİZYON

- OYUN KONSOLLARI

- TABLET

- SOSYAL MEDYA



BELİRTİLERİ NELERDİR?



A Sıkıntı



04

Sebepler olduğu sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ediyorsanız,

B Akıl



05

Kullanmadığınız zamanlarda bile aklınız ondaysa,

C Sorumluluk



06

Kullandığınız cihazlar nedeniyle sorumluluklarınız aksıyorsa; siz de bir teknoloji bağımlısı adayı olabilirsiniz.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER?

Tolerans Gelişir

Kişi için ilk başlarda bir saat oyun oynamak yeterli olurken ilerleyen günlerde bu süre iki, üç, dört saate çıkar.

Yoksunluk Sendromu Yaşar

Yoksunluk, alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu güçlü bir şekilde hissetmek anlamına gelir.

Kontrol Mekanizması Çalışmaz

Oyun oynadığı süreyi bir türlü kontrol edemez. Mesela “Bir saat sonra kapatacağım.” der, fakat aradan üç saat geçmiştir!

Sağlık Problemleri Başlar

Genellikle bel, sırt ağrıları, göz problemleri , bağımlı olan bireylerde ortaya çıkabilir.

Psikolojik Bozukluklar Başlar

Teknoloji bağımlılığı internet vb. ortamlarda kişinin yaşına uygun olmayan, gelişim ve kişiliklerine zarar verecek resim, video ve benzeri içeriklerle karşılaşma riskini arttırır.

Sorumluluklarını Aksatmaya başlar

Teknoloji bağımlısı kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez.

Zihin Kilitlenir

Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları teknolojiyi kullanamadıkları vakitlerde ne zaman kullanacaklarını ve ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitlerler.

Yalan Söylenir

Teknoloji bağımlıları bağımlısı oldukları teknolojik araçla ne kadar zaman geçirdiklerini saklar ve çevrelerine bu konuda yalan söylerler.

Duygudurum Bozular.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kullanımlarından dolayı kendilerini kötü hissederler ve yoğun bir pişmanlık yaşarlar.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN?

01

AZALTIN

Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.

02

YENİ FAALİYETLER BULUN

Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.).

03

DÜŞÜNÜN

Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.

04

YARDIM ALIN

Gerekirse uzman yardımı alın.



BAĞIMLILIĞIN SONUÇLARI NELERDİR?

FİZİKSEL SONUÇLARI

Obezite, sırt ve boyun ağrıları, duruş bozuklukları, göz problemleri vb.

PSİKOLOJİK SONUÇLARI

Kaygı bozuklukları, şiddete duyarsızlaşma, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir..



SOSYAL SONUÇLARI

Aile, arkadaş ve okul çevresiyle sosyal sorunlar yaşar. Ailesi ve arkadaşlarıyla beraber vakit geçirmek istemez ya da arkadaşlarının çağıracağı faaliyetlere katılmaz.

BİLİŞSEL SONUÇLARI

Dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına veya artmasına neden olabilir.

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER?



Mutlaka internet kullanımına uygun bir zaman dilimi sınırlaması getirilmelidir.



Yapılması gereken günlük ödevlerini aksatmamak için hatırlat.



**Program
Yap!**

Günlük etkinliklerini planla.
(Teknolojiyi kullanma, ders çalışma,
kitap okuma, dinlenme v.b. Saatlerini
belirle.)



Değiştir!

**Genellikle televizyon, bilgisayar,
akıllı telefon ve tablet gibi çeşitli
teknolojik araçları kullanmayı
tercih ettiğin saatler vardır.
Saatleri değiştir.**

ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE AİLELERE ÖNERİLER

- 1.Teknoloji kullanım tarz ve sürenizi dikkatle değerlendiriniz. Kendi yaşamınızda da gerekiyorsa bu konuda bir değişime gidiniz. Önceliklerinizi ele almakla ve gerekiyorsa sıralamayı değiştirmekle işe başlayabilirsiniz.



- 2.Gerektiğinde teknolojiyi çocukların görmeyeceği yerde kullanmayı tercih edin.
“Çocuklar görür ve yapar” ilkesini unutmayın.
Sözlerinizden çok beden dilinizin etkili olduğunu unutmayın.



- 3.İstenmeyen aşırı teknolojik araç kullanımı yerine, yerleştirmek istediğiniz davranışı belirleyiniz. Örneğin ocuğunuzun kitap okumasını istiyorsanız, öncelikle hiçbir şey söylemeden onun göreceği şekilde kitap okuyunuz. Değişim için sabırlı olunuz.



- 4.Çocuğunuzun istenmeyen davranışından çok; çok az da olsa istenen davranışlarını fark etme konusunda hassas olunuz ve bu konuda duyarlı olunuz. En ufak olumlu davranışı sözlü ve dengeli ödüllerle destekleyiniz.



- 5.Çocuğunuza doğal bir Şekilde sosyal yaŐam olanakları oluŐturunuz. Farklı spor, sanat ve mũzik aktiviteleri konusunda çocuğunuza imkanlar sağlayınız. Bu konuda temel hedefiniz başarı ve sonuç odaklı değil sũreç ve deneyim zenginliği odaklı olmalıdır.



- 6.Çocuğunuzun her zaman size, ilginize, kaliteli paylaşımlarınıza ihtiyaç duyduğunu unutmayınız. Bu anlamda onunla farklı oyun, aktivite ve sosyal yaşantılar planlayıp uygulayınız. Bu konuda sizin değil olabildiğince onun öncelikleri ön planda olsa iyi olacaktır.



- 7.Çocuk eğitiminde ve tutumlarınızda davranışlar, zamanlar ve kişiler arasındaki tutarlılığa dikkat ediniz. Çocuğunuzun kafasını farklı tepkilerinizle karıştırmayınız. Ayrıca anne-baba arasında farklı tepkiler oluşturarak istenmeyen davranış konusunda çocuğunuzun işini kolaylaştırmayınız.



- 8.Özellikle müdahaleniz ve koyduğunuz sınır konusunda eminseniz; çocuğunuz ağlasa ya da hırçın davranırsa da sabırla duruşunuzu bozmayınız ve onun süreci yönetmesine fırsat vermeyiniz.



- 9.Son olarak anne-babalar olarak hata yapma konusunda potansiyel ve hakkınız olduğunu unutmayınız. Temel hedef, kusursuz ve mükemmel olmak değil; olabildiğince ve yeterince iyi anne-babalar olmaya çalışmaktır.

