



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Sevgili velilerimiz teknolojinin bireyler için büyük önem taşıdığı toplumumuzda bu durum çocuklar için de aynı önemi taşıyor. Bilgi Çağı'nın getirmiş olduğu bilgiye teknolojik gelişmeler sayesinde hızlı bir biçimde erişiyoruz ve internet kullanımının her geçen gün artış göstermesi ile birlikte teknolojideki gelişmeler hayatımızın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Teknolojinin bize sunduklarını doğru ve etkili bir biçimde kullanmak bize aynı şekilde etkili ve faydalı sonuçlar getirebilmektedir. Bununla birlikte, günlük hayatımızı, sosyal ilişkilerimizi ve bizleri etkileyecek düzeyde teknolojiye bağımlı olarak hayatımıza devam etmek bize faydadan çok zarar getiren bir durumdur. Hayat tarzının değişmesi, çalışan anne sayısının artması, oyun kültürünün yerini sanal arkadaşlıkların ve bilgisayar oyunlarının alması teknoloji bağımlılığını tetikleyen ve aynı zamanda ebeveynlerin önemle üzerinde durması gereken konulardır. Televizyon ve bilgisayarın artık ev içerisinde en ulaşılabilir teknolojik araçlar olması sebebiyle teknolojiye bağımlılık erken yaşlarda kendini göstermeye başlayan bir sorun haline almıştır.

## Kimler Risk Altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

## Çocuğum İnternet ve Teknoloji Bağımlısı mı?

- Çocuk yaşadığı olumsuzluklardan ve sorunlardan internet vasıtasıyla kaçıyor mu?
- İnternetsiz ortamın boş, sıkıcı ve gereksiz olduğunu düşünüyor mu?
- Arkadaşları dışarıya oyun oynamaya çağırdığında bilgisayardaki oyun yüzünden arkadaşlarını reddediyor mu?
- Planlanandan daha fazla teknoloji başında kalıyor mu?
- Kullandığı teknolojik materyal elinden alındığında agresifleşiyor mu?

***Bu sorulara yanıtınız "EVET" ise çocuğunuz internet ve teknoloji bağımlısı olabilir.***

## Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

### Fiziksel şikâyetler

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

### Psikolojik/Sosyal Etkileri

- Ders dışında internette geçirilen sürede artış olması ve bu duruma bağımlılık geliştirilmesi
- Uyku düzeninin değişmesi ve uykusuzluğa bağlı olarak çocuklarda görülebilen konsantrasyon eksikliği ve sinirlilik hali
- İnternette geçirilen zamanla ilgili olarak aileden uyarı aldığı takdirde tepkisiz kalması ve bazen aşırı tepki göstermesi sebebiyle ortaya çıkabilecek aile içi iletişim problemleri
- Tekrarlanan vücut hareketleri sergilemeye başlaması (olduğu yerde sallanma ya da parmaklarıyla oynama gibi)
- Bilgisayar, televizyon ya da oyun konsollarıyla geçirdiği sürenin fazla oluşunun sosyal hayatı etkilemesi. Bu durum, sosyalleşmekten uzaklaşan çocuğun giderek daha içe kapanık hale gelmesini tetikleyebilmektedir.
- Başkalarıyla iletişim kurmaktan kaçınma ve olumsuz duyguları ifade etmeyi tercih etme
- Göz teması kurmaktan kaçınma ve ailesiyle birlikteyken sıkın tavırlar sergileme

### **Bağımlılıktan Kurtulmak İçin**

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Onun boşluğunu doldurun.
- *Düşünün!* Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.

### **Cep Telefonu Bağımlılığından Kurtulmak İçin Neler Yapılmalıdır?**

- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.
- Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- 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, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

### **Anne Baba Olarak Ne Yapmalı?**

- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin. Ona alternatifler sunun.
- Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeye dikkat edin.
- Çocuğunuzun teknoloji ile geçireceği vakti ve süresini baştan planlayın.
- Başta okul rehberlik öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.
- Yeni yeni sosyal becerilerin kazandırın. Bu becerileri kazanması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...
- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.

**OSMAN KAPLAN**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER**  
**ÖĞRETMEN**

## ***gazi sahin anadolu lisesi*** ***rehberlik servisi***



## **TEKNOLOJİ** **BAĞIMLILIĞI** **VELİ BROŞÜRÜ**



Sevgili Andy: Nasılsın? Annenle biz iyiyiz. Seni çok özledik oğlum. Lütfen bilgisayarını kapatıp aşağı yemek yemek için gelir misin?