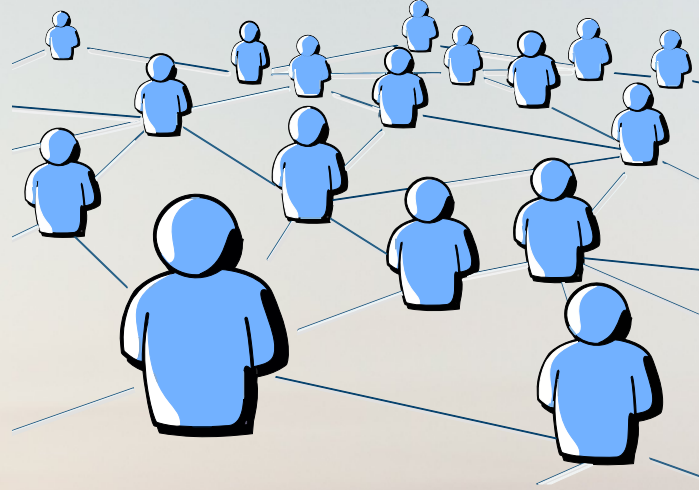


2. Sayı
Aralık
2021

KIZILELMA ORTAOKULU
PDR SERVİSİ
Veli Bülteni

Teknoloji Bağımlılığı



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Aralık 2021

Engin ATAN
Okul Psk. Dan.

Değerli Veliler,



Maalesef...

Teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı gibi bizi esir de alabilir.

Bizler teknolojiye esir olmamak, kendimizi ve çocuklarımızı korumak için yeterli bilgi ve beceriye sahip olmalı ve çocuklarımızı bu konuda bilinçlendirmeliyiz.

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan, davranışsal bağımlılıklar oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır.



Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz? (Kötüye Kullanım)

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamın sorumluluklarını aksatacak şekilde,
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda, teknoloji bize zarar vermeye başlar..

Kötüye kullanma gelişim düzeylerini olumsuz etkiler

1-Fiziksel Gelişim:

Uyku düzeni bozulabilir; saldırganlık ve dürtüsel davranışlar artar, dikkat eksikliği artar.

Beslenme sorunları oluşabilir; dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur.

Hareketsiz yaşam hem sağlık için, hem de zihinsel ve psikolojik açıdan zararlıdır. Var olan enerji sporla faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakin kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.



2-Psikolojik Gelişim:

İrade: İnsanın kendine söz geçirebilmesidir. Teknolojik aletler, kişinin iradesini yavaş yavaş ele geçirir.

Kahraman: Örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli modeller, olumsuz özellikleri olan modellerdir. Sağlıklı kahraman rol modelleri, internet ortamında yok denecek kadar azdır.

Rehber: Bireyin, bir yetişkin ile konuşabilmesi, ona kendini anlatabilmesi ve gerektiğinde ondan yardım alabilmesi önemlidir. Teknolojiye bağımlılık yalnız kalmayı ve bu ihtiyacı internet ortamında gidermeyi beraberinde getiriyor.

Refik (Yol Arkadaşı): Hedef arkadaşı demektir. Psikolojik gelişimde sağlıklı akran ilişkileri çok önemlidir. Sağlıklı bir akran ilişkisi ve hedefleri ortak akranlarla iletişim, psikolojik gelişimi olumlu etkileyecektir. Teknoloji bağımlılığında birey sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.

Hedef: Kişinin kendisi, bugünü ve geleceği ile ilgili hedefleri olmalıdır. İnternet ortamında uzun zaman geçiren ve bağımlı hale gelen kişilerin gerçek hayatta hedef koymakta zorlandıkları gözlemlenmektedir.

3-Sosyal Gelişim: Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.

4-Zihinsel Gelişim: Teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.

5-Manevi Gelişim: Teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden olabilmektedir. Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların maymun iştahları ölçsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler. Ayrıca, değerlerin zarar görmesi, aile ilişkilerinin zarar görmesi, yalnızlık duygusunun artması gibi zararları olabilir.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER!

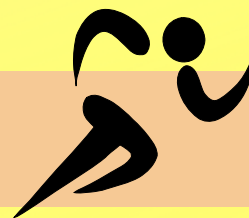
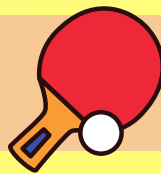
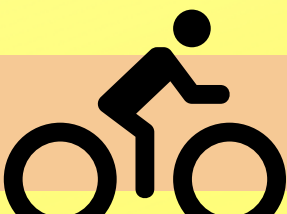
- İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyrederken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin. • Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun. • Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.



EBEVEYNLERE ÖNERİLER!



- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.
- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.
- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.



EBEVEYNLERE ÖNERİLER!

- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğın hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.
- Çocuğunuzu yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyile yaklaşması gerektiğini öğretin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

