

teknoloji yerinde yeterince



Sunum içeriđi

Teknoloji bağımlılığı nedir?

Belirtileri neler olabilir?

Kimler risk altında?

Adım adım teknoloji bağımlılığı

Teknolojik bağımlılıklar

Kendimi nasıl koruyabilirim?

Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim?

Çocuklarımızı nasıl koruyabiliriz?



TÜRKİYE BAĐIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



Belirtileri neler olabilir?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, 6fke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

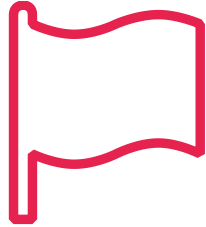
Belirtileri neler olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

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
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar



Kimler risk altında?

- 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



Adım adım teknoloji bağımlılığı

Deneysel Kullanım: Merak

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.



Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.



Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.



Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



Kötüye kullanma

Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda,

bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.



Teknolojik bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

Kurtulmak için öneriler

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.

Cep telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir

1. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
3. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
7. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.



Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Sabah uyandığinizde kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.



Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eđer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.

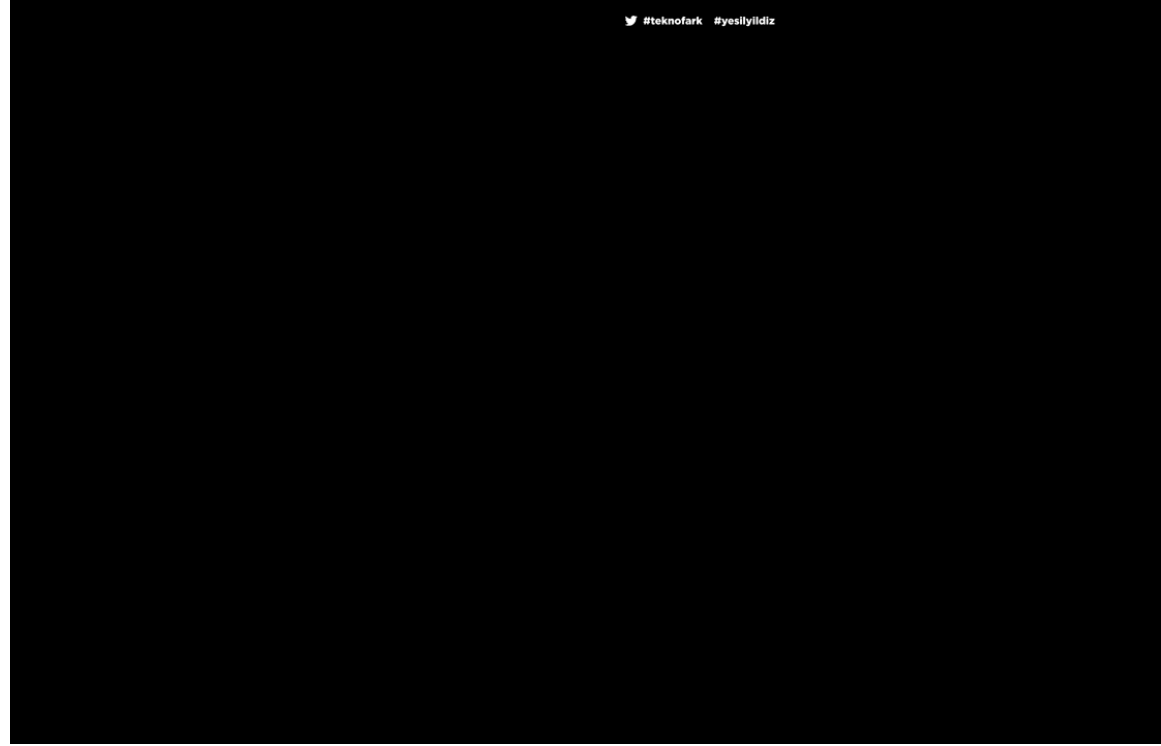


Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



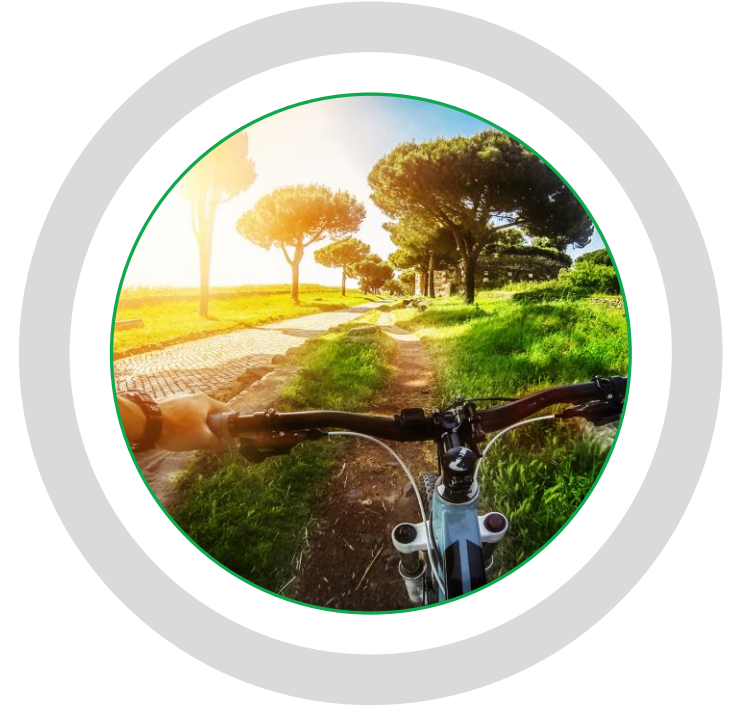
Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Hep Oturmak Olmaz!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Ortak Vakitleri oęaltın

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı
başından planlayın.



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Alternatifler Oluřturun

Evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun.

Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfa ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.



Çocuklarımızı Nasıl Koruyabiliriz?

Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- İnternete girdiğinde planladığından daha uzun süre kalıyor mu?
- İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor mu?
- İnternetin heyecanını, dostlarının ve arkadaşlarının yakınlığına tercih ediyor mu?
- İnternet üzerinden yeni birileriyle arkadaşlık kuruyor mu?
- Hayatındaki insanlar internette geçirdiği süre konusunda şikâyet ediyorlar mı?
- İnternette geçirdiği zaman sebebiyle derslerinde problem yaşıyor mu?
- E-mailini çok sık kontrol ediyor mu?
- İnternet sebebiyle dersteki performansında veya genel üretkenliğinde düşüş oluyor mu?

Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- İnternette ne yaptığı kendisine sorulduğunda saldırgan ya da ketum oluyor mu?
- Hayatıyla alakalı kendisini rahatsız eden düşüncelerini interneti kullanarak zihninden uzaklaştırmaya çalışıyor mu?
- İnternete girmek için planlar yapıyor mu?
- İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını söylüyor mu yahut böyle düşündüğünü seziyor musunuz?
- İnternetteyken meşgul edildiğinde bağılıyor, sinirleniyor veya öfke duyuyor mu?

Önleyici Faktörler

- Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,



Önleyici Faktörler

- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,
- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme.



Önleyici Faktörler

- İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunu titizlikle uygulayın.
- Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı siz olun.



Çocuklarınızın Sosyal Ağlarına Dikkat Edin

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütleyin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.

