

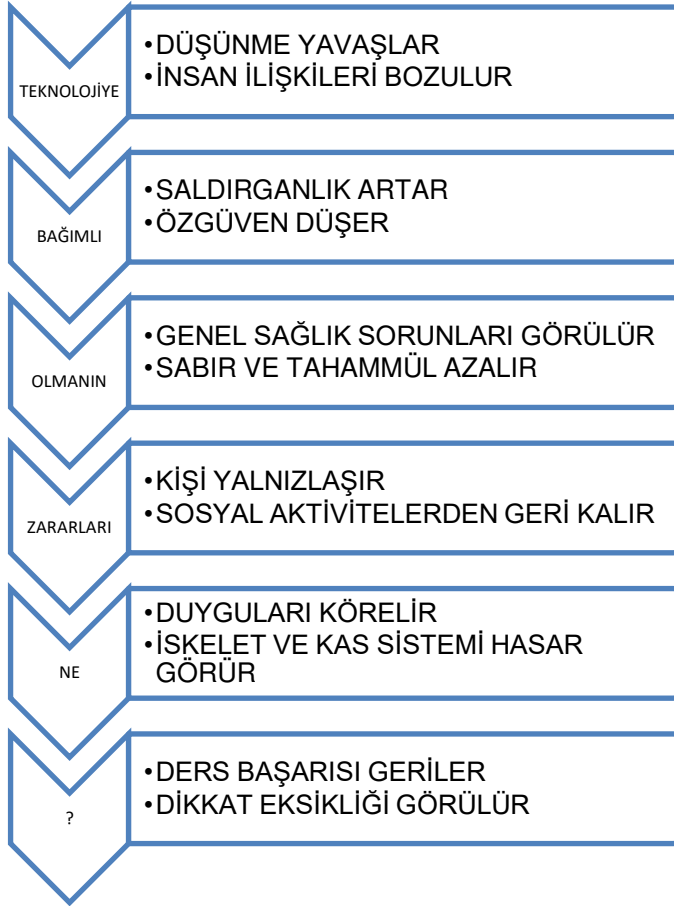
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevresindekilere ekran karşısında geçirdiği zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarından uzak kaldığı zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

GEREĞİNDEN FAZLA TEKNOLOJİNİN ZARARLARI



GÜNLÜK İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ

- ✦ 0-18 ay: Hiç yok ya da sadece görüntülü konuşma
- ✦ 18-24 ay: Sadece ebeveyn ile kaliteli içerik
- ✦ 2-5 yaş: Sadece kaliteli içerik 1 saat maksimum
- ✦ İlkokul: 1 buçuk saat kaliteli içerik
- ✦ Ortaokul: 2 saat kaliteli içerik
- ✦ Lise: Kotalı kullanım (Haftalık hakkını ister 1 günde kullanır ister haftaya dağıtır)



REHBERLİK SERVİSİ

"BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI"



ÇUKUROVA/ADANA

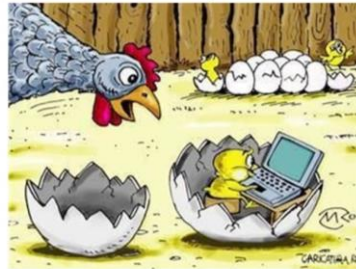
TEKNOLOJİNİN ÇOCUK VE GENÇLERE SUNDUĞU FIRSATLAR

- Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla iletişim kurulabilmekte ve paylaşımında bulunma imkânı bulunmaktadır. (Örneğin bir öğrenci bu sayede bir kitabın yazarına aklına takılan bir soruyu sorabilmektedir.)
- İnternet sesli ve görüntülü olarak dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkânı sunar.(Bu sayede dünyanın bir ucundaki başka bir sınıfla iletişim kurup, ortak ders alma veya tartışma yapma şansı olur)
- İlgili duyduğu alanlarla ilgili eğitici video, belgesel izleyebilir. Öğrendiği bilgiler çocukları araştırma ve farklı kaynaklar okuma, yeni bilgiler edinme merakı uyandırabilir
- Çeşitli programlar çocukların kültürel ve entelektüel bilgi birikimini arttırmaya yönelik faydalar sağlar.
- Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği takdirde internet üzerinden yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimlerine katkı sağlayıp pek çok bilgi edinebilirler. (Yurt içi ve dışında anlık gelişme ve haberler erişim, Bir çok bilimsel bilgiyi görsellerle anlatan , yabancı dil eğitimi veren vb. birçok videoya ulaşabilirler)



ÇOCUKLARINIZA 5 KIRMIZI ALARM NOKTASINI MUTLAKA ÖĞRETİN

- Birisi senden **kişisel bilgilerini** T.C kimlik numaranı açık adresini isterse veya sen bunları ona söylemeden o sana söylese hemen **kırmızı alarm** vermelisin.
- **Özel fotoğraf**, bir kişi senden hangi gerekçe ile olursa olsun özel/çıplak fotoğraf isterse, ısrar ederse, sen reddettiğinde sevgisini çekerse veya seni küçümserse yine **kırmızı alarm** tuşuna basmalısın.
- Bir kişi seni ifşalamakta, özel bilgilerini ve fotoğraflarını yaymakla ölümle veya ailene zarar vermekle **tehdit** ederse hemen yine **kırmızı alarm** çalmalısın.
- Birisi sana vurursa, bedenine zarar verirse, sonrasında özür dilese bile **kırmızı alarm** ilan etmelisin. Biliyorsun ki kırmızı alarm tuşuna basılmadığında **şiddet** artarak devam ediyor
- Çocuklar masumdur hata yapabilir. Bu kırmızı çizgiler geçilmiş bile olsa gelip benimle paylaşırsan söz veriyorum seni koruyacağım, seni suçlamayacağım, sana kızmayacağım seni korumak ve daha çok sevmek için elimden geleni yapacağım diyerek **koşulsuz destek** sözü verilmelidir.



NE YAPMALI?

- ✓ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- ✓ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- ✓ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- ✓ Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- ✓ Günlük internet kullanım saatlerini netleştirin. Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- ✓ Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- ✓ Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- ✓ Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- ✓ TV veya internet benzeri, teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.
- ✓ Çocuğunuzla vakit geçirin. Zamanınız olmadığında günlük rutin işlerinizi beraber yapabileceğiniz etkinliklere dönüştürebilirsiniz.
- ✓ Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engellemediyseniz mutlaka uzman yardımı alın.