



teknoloji yerinde yeterince



Sunum içeriđi

- Teknoloji bağımlılığı nedir?
- Belirtileri neler olabilir?
- Sebepler neler olabilir?
- Kimler risk altında?
- Adım adım teknoloji bağımlılığı
- Teknolojiyi kullanma biçimleri
- Teknolojik bağımlılıklar
- Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?
- Kendimi nasıl koruyabilirim?
- Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim?
- Çocuklarımızı nasıl koruyabiliriz?
- Çocuklar teknoloji başında ne kadar vakit geçirmeli?



Sebepler neler olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğunu bilmemek
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak

Not: Okulumuzda yapılan analize göre en çok bağımlılık nedeni boş vaktin çok olmasıdır. Boş vakti fazla olan öğrenciler bu boş vakitlerini teknoloji aygıtları ve internet kullanarak geçirmektedir.



Sebepler neler olabilir?

- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



Kimler risk altında?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar



Kimler risk altında?

- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceđi aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşıyanlar



Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

- Kullanma
- Kötüye kullanma
- Bağımlılık

Kullanma

- **Sorumlu kullanım**
Kullanım ile **kimseye zarar vermemek** ve genel **ahlaki kriterlerin** sanal alemde de geçerli olduğunu **unutmadan** kullanım.
- **Güvenli kullanım**
Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, **özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak** şekilde kullanım.



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.



Kötüye kullanma

Kötüye kullanma aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:

- Fiziksel Gelişim
- Psikolojik Gelişim
- Sosyal Gelişim
- Zihinsel Gelişim
- Manevi Gelişim



Fiziksel gelişim

Uyku düzeni bozulabilir.

Gençler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar.

Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin;

- Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.



Fiziksel gelişim

Beslenme sorunları oluşabilir.

Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin **aşırı kilo almasına** neden olur. Ayrıca **şeker** vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu **enerji** atılmadığında **dürtüsellığı** arttırır.



Zihinsel gelişim

Teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde **gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor** veya **zihin** seyredilip unutulmuş **eğlence görüntüleriyle dolmuş** ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.



Manevi gelişim

Çocuklarda özellikle:

- Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların **maymun iştahları ölçüsüzce 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**.



Manevi gelişim

Ayrıca;

- Değerlerin zarar görmesi,
- Aile ilişkilerinin zarar görmesi,
- Yalnızlık duygusunun artması

gibi zararlar gözüküyorsa manevi gelişim zarar görüyor demektir ve bu durumda teknolojinin kötüye kullanımından bahsedilebilir.



Teknolojik bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

Sosyal medya bağımlılığı

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, **sosyal medya bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.



Kurtulmak için öneriler

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Sosyal medyanın yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- 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 uyandıığınızda **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.
- 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 kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

İnterneti denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanmak onu bizim için zararlı bir hale getirir ve fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.

SONUÇ

Sosyal fobi
Huzursuzluk
Mutsuzluk

Başka zararları yok mu?

- Kişiler arası duyarlılıklar azalması
- Sürekli uykusuz ve yorgun görümler
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması



Başka zararları yok mu?

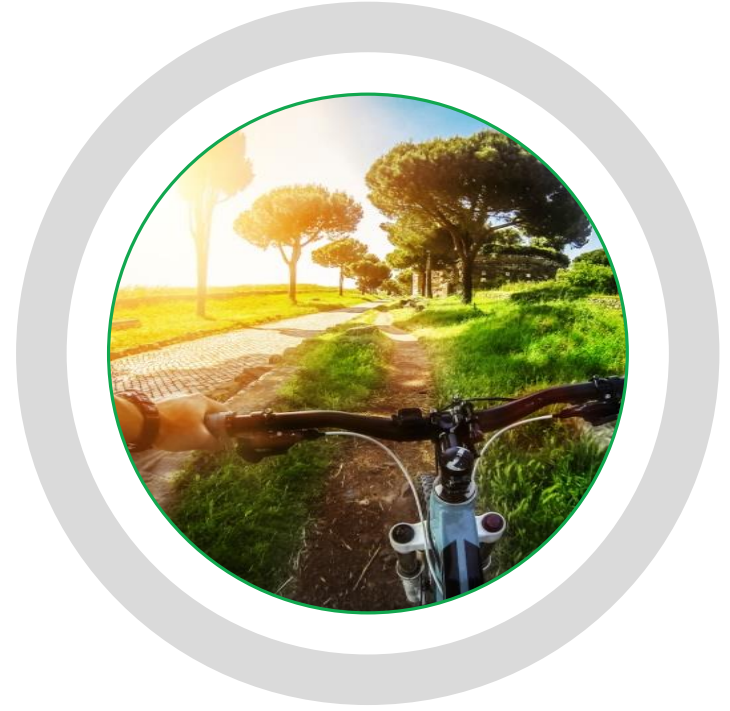
- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme



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. **zellikle 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.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Dış Durdurucu Kullanın!

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.



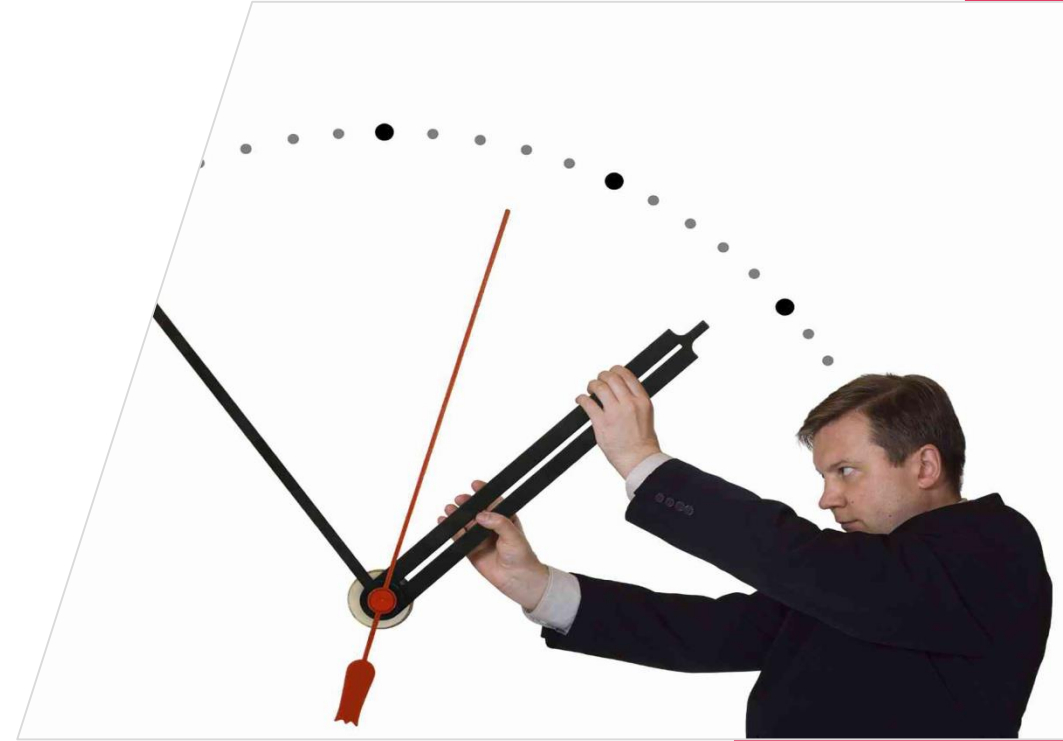
Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Kendinize Hedefler Koyun!

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin Whatsappı çok kullanıyorsanız normal mesaj yoluna başvurabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...



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?
- İnternette geçirdiği zaman sebebiyle derslerinde problem yaşıyor mu?
- İnternet sebebiyle dersteki performansında veya genel üretkenliğinde düşüş oluyor mu?

Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- Gece geç vakitlere kadar internette olduđu için uykusuz kalıyor mu?
- İnternetteyken “Birkaç dakika daha!” diyerek sizi veya bir başkasını oyalamaya çalışıyor mu?
- Arkadaşlarıyla dışarı gitmek yerine internette kalmayı tercih ediyor 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.



Teknolojiyi Paylaşın

- İnternete zaman zaman beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın. Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin. Teknoloji sohbetleri yapın.



Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceğı veya hangi programları kullanacağı konusunda **seçici olun**.
- Çocuğunuzu **ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın**.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.

Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.

Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Televizyon, bilgisayar vb. araçları **asla çocuk bakıcısı** olarak kullanmayın.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını **disiplin-ödül aracı** hâline getirmeyin.
- **İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın** oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 yaş

Ekrandan
olabildiğince **uzak**
tutulmalıdır.

3-6 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
20-30 dk.

6-9 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
40-50 dk.

9-12 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
60-70 dk.

12+ yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
120 dk.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



teknoloji yerinde yeterince



teşekkür ederiz

tbm.org.tr

  / tbmYesilay

