

**PERVANEOĞLU ALİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**  
**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**  
**VELİ BİLGİLENDİRME NOTU**

**Teknoloji Bağımlılığı Nedir?** 1. Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması

2. Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

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

4. Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması

5. Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

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

7. Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

**Sebepler neler olabilir?**

1. Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek

2. Merak duygusunu kontrol edememek

3. Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak

4. Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak

5. Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek

6. Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek

7. Gerçek dünyada başarılabilen şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

8. Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler

9. Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar

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

11. Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri

12. Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

**Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar**

\*Gözlerde yanma\* Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme \* Beden duruşunda bozukluk

\*Elde uyusukluk \*Halsizlik \*Beslenme sorunları ve hareketsiz yaşam

\*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, cep telefonu ya da oyun konsollarıyla geçirdiği sürenin fazla oluşunun sosyal hayatı etkilemesi, arkadaşlarla geçirilen zamanın kısıtlanması. 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

**İnternet kullanım süresi ne kadar olmalı?**



Çocuklarınıza bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili bilgilendirme okulumuzda yapıldı. Sizlerden istediğimiz tamamen teknolojiyi yasaklamamız değil. Evde ailecek konulacak teknoloji kullanımı kuralları belirlemenizi (süresi iki saati aşmayacak); özellikle akşamları ders, kitap okuma, ailecek geçirilecek zaman gibi ailecek planlama yapmanızı bekliyoruz. Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı(rehber öğretmen, psikolog, psikiyatrist)alın.

## **Anne Baba Olarak Ne Yapmalı?**

Öncelikle güçlü ve olumlu aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması gerekir. Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması gerekir.

Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin.

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.

Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

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.

Çocuğunuza mutlaka yaşına uygun sorumluluklar verin. Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri gerekir.

İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun. Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunu titizlikle uygulayın.

Çocuğunuza karşı her zaman saygılı olun ve ona iyi bir model-örnek olun.

Çocuğunuz karşı sevginizi açıkça ve koşulsuz olarak gösterin

Çocuğunuzun kendisiyle ilgili gerçekçi hedef oluşturmasına yardım edin ve her çabasını takdir edin.

Çocuğunuzun arkadaşlarını tanıyın( Sanal ortamdaki arkadaşlarını da tanıyın)

**Çocuklarınız internette nelere dikkat etmeli?:** 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.

**Siber zorbalık nedir?:** Bir kişi ya da grubun bir başkasına zarar verme bilinciyle, bilgisayar, internet ve cep telefonunu kullanarak tekrarladığı davranışlardır. Amaç şaka, oyun, eğlence dahi olsa zararlı olmasıdır. Burada “bir kere yaptım sonra sildim, kaldırdım” gibi bir ifade geçerli değildir. Çünkü internette yazılan bir yazı, paylaşılan bir resim ya da video onu görenler tarafından kopyalanabilmekte, çoğaltıp yayımlanabilmekte ve bir daha silinmemek üzere depolanabilmektedir. Siber zorbalık yapmak (örneğin internet ortamında hakaret, küfür, tehdit içerikli paylaşımlar) suçtur. Siber zorbalığa maruz kalmak ise çocuğun psikolojisini, sosyal uyumunu, okul başarısını vb. etkileyen ciddi bir problemdir. Bu konuda da çocuklarınızla konuşmanızı zorbalığa maruz kalındığında sizinle paylaşmasını öğretiniz.

**Çocuğumun Durumu Ne Acaba?** ( aşağıdaki sorulara cevaplarınızı çocuğunuzla beraber değerlendirin)

- 1.İnternete girdiğinde planladığından daha uzun süre kalıyor mu?
- 2.İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor mu?
- 4.İnternet üzerinden yeni birileriyle arkadaşlık kuruyor mu?
- 5.Hayatındaki insanlar internette geçirdiği süre konusunda şikâyet ediyorlar mı?
- 6.İnternette geçirdiği zaman sebebiyle derslerinde problem yaşıyor mu?
- 7.İnternette ne yaptığı kendisine sorulduğunda saldırgan ya da çok sessiz oluyor mu?
- 8.Hayatıyla alakalı kendisini rahatsız eden düşüncelerini interneti kullanarak zihninden uzaklaştırmaya çalışıyor mu?
- 9.İnternete girmek için planlar yapıyor mu?
- 11.İnternetten meşgul edildiğinde bağıyor, sinirleniyor veya öfke duyuyor mu?
- 12.Gece geç vakitlere kadar internette olduğu için uykusuz kalıyor mu?
- 13.İnternetten “Birkaç dakika daha!” diyerek sizi veya bir başkasını oyalamaya çalışıyor mu?
- 14.İnternette geçirdiği vakti azaltmaya çalıştığı hâlde bunda başarısız oluyor mu?
- 15.İnternette ne kadar kaldığını saklamaya çalışıyor mu?
- 16.Arkadaşlarıyla dışarı gitmek yerine internette kalmayı tercih ediyor mu?
- 17.İnternet kullanmadığı zaman depresif, huysuz ve kaygılı oluyor mu?

ARALIK,2018

PAMTAL REHBERLİK SERVİSİ