ÖZEL SEYMEN EĞİTİM KURUMLARI

İZMİT RAHMİ SEYMEN YERLEŞKESİ

2018-2019

VELİ BÜLTENİ

Sayın Velimiz,

Bu bültenimizde sizlerle paylaşmak istediğimiz konu; günümüzün problemi olarak ele almak istediğimiz ***"Teknoloji Bağımlılığı".*** Bu konu hakkında genel bilgilendirme yaparken hem çocuklarınız hem de kendi açınızdan yaşam döngünüzde ne kadar aktif kullanıcı olduğunuzu da değerlendirmenizi öneririz.

Günümüzde tek başına bilgi sahibi olmak yeterli değil, mühim olan bunu yaşam biçimi haline dönüştürebilmektir. Sizlere bu ay vereceğimiz bir ödev var. Eğer bu konuda mücadele etmeye hazırsanız kolları sıvamaya başlayın çünkü:

Teknoloji diyetiniz başlıyor!

Sanal bir mutlulukta zaman öldürmek yerine size günde 1 saat daha samimi, daha keyifli ve heyecanlı dakikalar tatmanızı öneriyoruz. Hazırım dediğinizi duyar gibiyiz. O halde başlıyoruz! Bu diyete günde sadece bir saatinizi ayırarak ve o saatte hiçbir teknoloji cihazı kullanmadan başlıyoruz.

Öncelikle evinizde kullanmadığınız herhangi bir kutu edinin, isterseniz zevkinize göre kutunuzu süsleyebilir ya da şekillendirebilirsiniz. Her akşam 1 saat kendiniz ve aileniz için tüm teknoloji cihazlarını (telefon, tablet ve taşınabilir vb. teknolojik cihazlar) kutunuza koyun ve kutunuzu sizden uzakta bir alanda tutun. Tabi ki aynı zamanda TV ve bilgisayarınızı da kapatın. Bu saati aile üyelerinizle birlikte yüz yüze konuşarak ya da birbirinizi dinleyerek, birlikte oyun oynayarak, belki de hayalinizdeki hoşlandığınız geleceğinizi konuşarak geçirebilirsiniz.

Bu diyete heyecanla başlayacağınıza eminiz. Sizlere şimdiden ailenizle, sevdiklerinizle birlikte olmanın keyfini çıkarabileceğiniz mutlu anlar dileriz.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz 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.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikayet 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.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

CEP TELEFONLARI

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riskini taşıdığınız söyleneBilir:

- ○ Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- ○ Cep telefonumu her zaman yanımda taşırım.
- ○ Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
- ○ Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- ○ Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
- ○ Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
- ○ Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

FİZİKSEL ŞİKÂYETLER

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik

SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ŞİKÂYETLER

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

ÇOCUK VE ERGENLERDE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME

2 yaşından küçük çocukların internet, TV ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 20 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 30 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur.

BİLİYOR MUSUNUZ?

- Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin % 74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların % 10,5'inde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin % 38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3'ünde saptanmıştır.

NE YAPMALI?

- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- 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.
- Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

NE YAPMAMALI?

- 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.

KAYNAKÇA

https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi