

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



MİMAR SİNAN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
OKUL BÜLTENİ

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır. Dünya Sağlık Örgütüne göre oyun oynama davranışı ile ilgili sağlık sorunları sadece oyun oynama bozukluğunun kendisi ile sınırlı değildir. Oyun oynama bozukluğuna eşlik eden yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme ve işitme problemleri; kas/iskelet problemleri, depresyon, sinirlilik, öfke ve can sıkıntısı gibi birçok probleme yol açmaktadır.



Günlük kullanım 1 saati geçmemeli



Hangi durumlarda teknoloji bağımlılığından şüphelenmeliyiz?

Çocuğunuz ekran karşısında geçirdiği süreyi kontrol edemiyorsa,

Herhangi bir sebeple ekran karşısında geçirdiği zaman bölündüğünde olumsuz tepkiler gösteriyorsa,

Ekran karşısında zaman geçirmede kendisini kötü hissettiğini ifade ediyorsa,

Sosyal ilişkilerini sadece dijital ortamdan yürütmeyi tercih ediyorsa,

Daha önce çok keyifle yaptığı etkinliklere karşı ilgisinde azalma varsa ya da tamamen ilgisizse,

Akademik başarısında ve akademik ilgisinde düşüş varsa,

Sizinle kurduğu iletişim azalmış ve iletişim kurmaktansa dijital ortamda vakit geçirmeyi tercih ediyorsa



AİLELERE ÖNERİLER

Çocukların ekran karşısında geçirdikleri zamana sınırlandırmalar getirin.

Çocuklar söylediklerimizden çok davranışlarımıza ve yaptıklarımıza bakar. Her konuda olduğu gibi çocuklara bu konuda da rol model olmak oldukça önemlidir.

Herhangi bir dijital kullanım sınırlandırmasında ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve tutarlı olması oldukça önemlidir. Kurallar konusunda tutarlı olun, taviz vermeyin.

Her akşam ya da aile bireylerinin tamamının birlikte olduğu zamanlarda hiç kimsenin teknoloji ile ilgilenmediği ortak bir etkinlik belirlemek hem aile ilişkilerini güçlendirir hem de çocuğun boş zamanların hepsinin ekran zamanı anlamına geldiğini düşünmesini engelleyici bir faktör olur

**Söylemek yetmez.
Rol model olun**



AİLELERE ÖNERİLER

Çocuğunuza internet kullanımının olumsuz süreçleri hakkında çok fazla mesaj vermeye çalışmayın. Az, doğru ve sizin için en önemli mesajı vermeye çalışın.

Çocuğunuzun izlediği film, video ve oynadığı oyunların yaşına uygun olmasına dikkat edin.

Akıllı telefon/tablet vb. gibi teknolojik aletleri çocukları teselli etmek, boş zamanlarını değerlendirmek ve susturmak için kullanmayın.

Teknolojik cihazları çocuğunuz için bir ödül veya oyuncak olarak görmeyin.

izlediği filmler ve oynadığı oyunlar hakkında konuşun.

Çocuğunuzun odağını teknolojiden uzaklaştırmak için onunla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın. Çocuğunuz sıkılmasına fırsat verin, her sıkıldığında teknoloji kullanımına izin vermeyin.

Etkinlik Önerileri

- Kitap okuma saati düzenlemek
- Birlikte yemek veya pasta yapmak
- Resim yapmak
- Oyun saati yapmak
- Kutu oyunları, adam asmaca,, isim-bitki-hayvan, kelime oyunları, sessiz sinema vb. oyunlar
- Düzenli egzersiz saatleri



**MİMAR SİNAN
İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**