**HAMİTLER TOKİ ANAOKULU**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ**

**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI HAKKINDA VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?**

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini

kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?**

* Teknoloji başında harcanan zamanın giderek artması
* Ruhsal, sosyal, adli ve bedensel sorunlar yaşamasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
* Teknolojiden uzak kalınca , öfke, huzursuzluk, uykusuzluk gibi yoksunluk belirtileri göstermesi
* Teknoloji başında geçirilen sürenin kontrol edilememesi
* Zamanın büyük çoğunluğunu fiilen veya zihnen teknoloji ile geçirilmesi
* Teknolojinin günlük sorumlulukların yapılmasını engellemesi (okul,ders, iş vb)
* Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında zaman geçirmesi

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ NELERDİR?**

* Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanım hakkında bilgi eksikliği
* Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek yada önemsememek
* Merak duygusunu kontrol edememek
* Bağımlı arkadaş çevresinde bulunmak
* Can sıkıntısı ve yapacak bir şey bulamamak
* Dışlanmak korkusuyla arkadaşlarının her istediğini yapmak
* Problemlerini nasıl çözeceğini bilememek ve teknolojiye yönelmek
* Sosyal ilişki kuramamak yada kurmakta güçlük çekmek
* Gerçek dünyada başarılmayan şeyleri sanal ortamda elde etmeye çalışmak

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMA ÖNERİLERİ**

* Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın
* Oyunun yerini spor, hobi vb ile doldurun
* Düşünün ! sanal ortamdaki başarı mı, gerçek hayattaki başarı daha değerli?
* Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin
* Aile ile geçirilen ortak vakitleri artırmak
* Hareketli bir yaşama yönelin
* Teknoloji başında geçirilecek zamanı planlayın ve o plana bağlı kalın
* Gerekirse uzman yardımı alın

İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu ,sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.

Kişiler arası duyarlılığın azalması, özgüvende düşüş, sürekli uykusuz ve yorgun bir görünüm, çevreyle ilişkinin zayıflaması veya kopması, internetteki arkadaşları gerçek arkadaşlara tercih etmesi, sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme, giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişkilerde güçlük yaşama, içe dönüklük, kuru gözler, baş ve sırt ağrısı gibi bir çok olumsuz sonuçları da beraberinde gelir.

**ÇOCUKLARIMIZ İÇİN NELER YAPACAĞIMIZA DAİR ÖNERİLER**

* Güçlü ve pozitif aile bağları kurun, ebeveyn olarak çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olun
* Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uymasına dikkat edin
* Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
* Ebeveynler olarak çocuklarınızın sorumluluk almalarını desteklemeli, onların sorumluluklarını kendiniz üstlenmeyin,
* Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edin,
* Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirin,
* İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce sizin uyun,
* Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunun titizlikle uygulayın
* Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı siz olun.
* 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.
* 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.

**ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR ZAMAN GEÇİRMELİ?**

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

0-3 yaş arası : Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır

3-6 yaş arası: Günlük toplam en fazla süre 20-30 dakika

6-9 yaş arası: Günlük toplam en fazla süre 40-50 dakika

9-12 yaş arası: Günlük toplam en fazla süre 60-70 dakika

12 + yaş: Günlük toplam en fazla 120 dakika arasıdır.

Esra Banu KOMŞULAR

Psikolojik Danışman