

VELİ SEMİNERİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

MELEK GÜR SOY

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

01011111011111101011100100
011010001000010000000111
101110110001111010111110111

DÜŞÜNELİM



- EKKRAN KARŞISINDA GEÇİRDİĞİNİZ ZAMAN AİLENİZLE BİRLİKTE GEÇİRDİĞİNİZ ZAMANDAN DAHA MI FAZLA?
- ÇOCUĞUNUZUN CEP TELEFONUNU ONUN BİR PARÇASI GİBİ Mİ GÖRÜYORSUNUZ?
- ÇOCUĞUNUZUN KONUŞMA HIZINA YAKIN BİR HIZLA MESAJ YAZABİLİYOR MU? ÇOCUĞUNUZ VE EKKRANLAR ARASINDA MIKNATISLANMA VAR DA AYIRAMIYORMUŞSUNUZ GİBİ HİSSEDİYOR MUSUNUZ?
- ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ KULLANIM SÜRESİ KONUSUNDA ENDİŞELERİNİZ VAR MI?



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL OLUŞUR?



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



Teknoloji başında geçirilen vakitle
ilgili kontrolün kaybedilmesi



Teknoloji başında harcanan
vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel
bir sorun oluşturmaya rağmen
teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



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



Planlanandan daha fazla
teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen
ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

000001100100101111110111111101011100100111011010001
000000111001011101100011110101111110111100001010100101
01110110001111010111111011110000101010010111101010110110
1101100110010011101010111001000001100100101111110111111
0100111011010001000010000000111001011101100011110101
10000101010010111101010110110100010110110011001001110

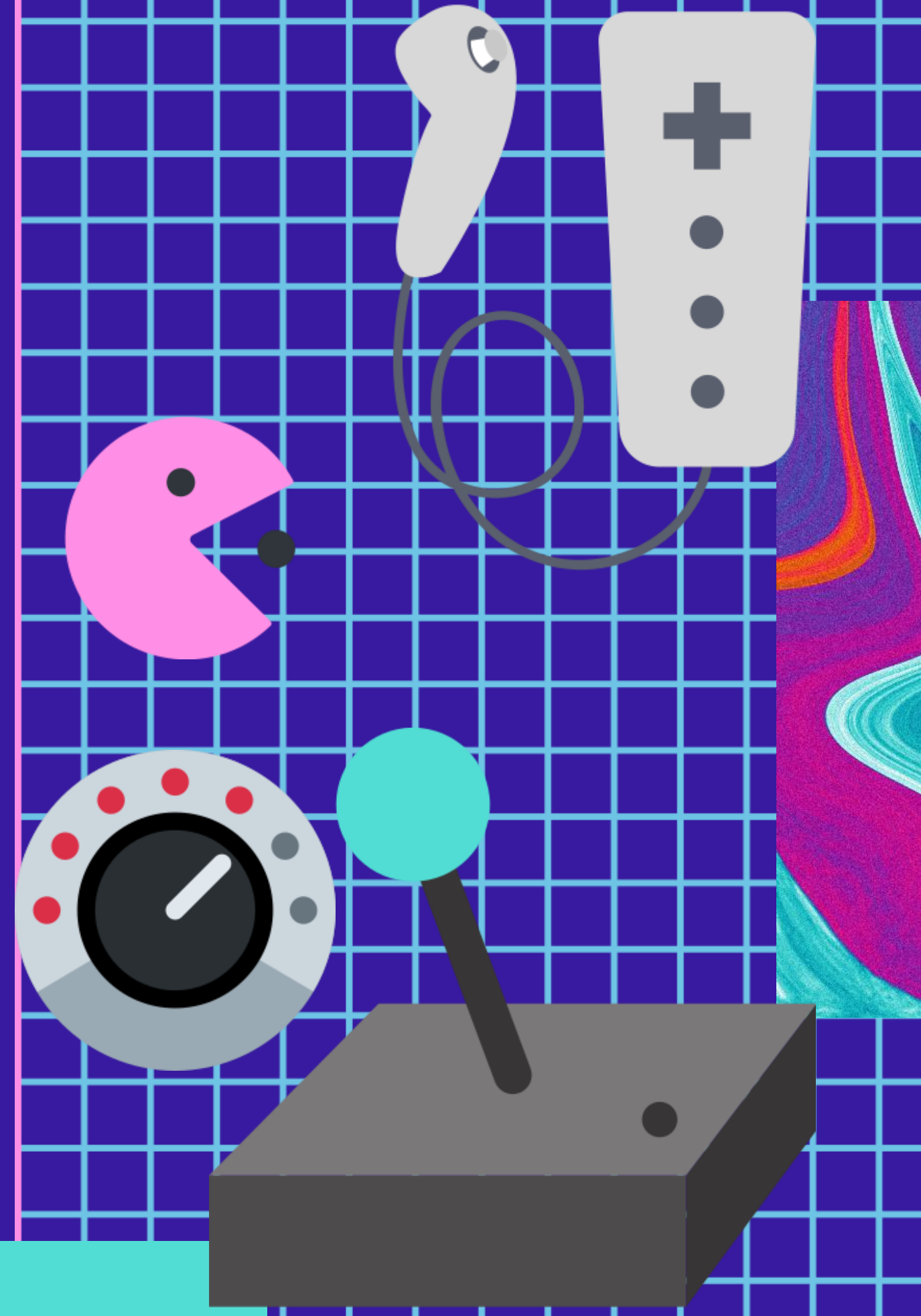
**PEKI INSANLAR BU
SIKINTILI SARMALIN
İÇİNE NASIL GİRİYOR?**

**NİÇİN KONTROLÜNÜ
KAYBEDİP EKRANDA
KAYBOLUYOR?**



SEBEPLER NELER OLABILIR?

- **Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği**
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- **Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek**
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak
- **Merak duygusunu kontrol edememek**
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek



KİMLER RİSK ALTINDA?

Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar



Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler



Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar

friends

Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar



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



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

Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

1

Deneysel Kullanım: Merak

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.

2

Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

4

Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.

3

Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.

000
0100
0101
0000
01011
0010
100
011110000101010010111101010111011000111101011

Teknolojik bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA

TELEFON
VE TABLET



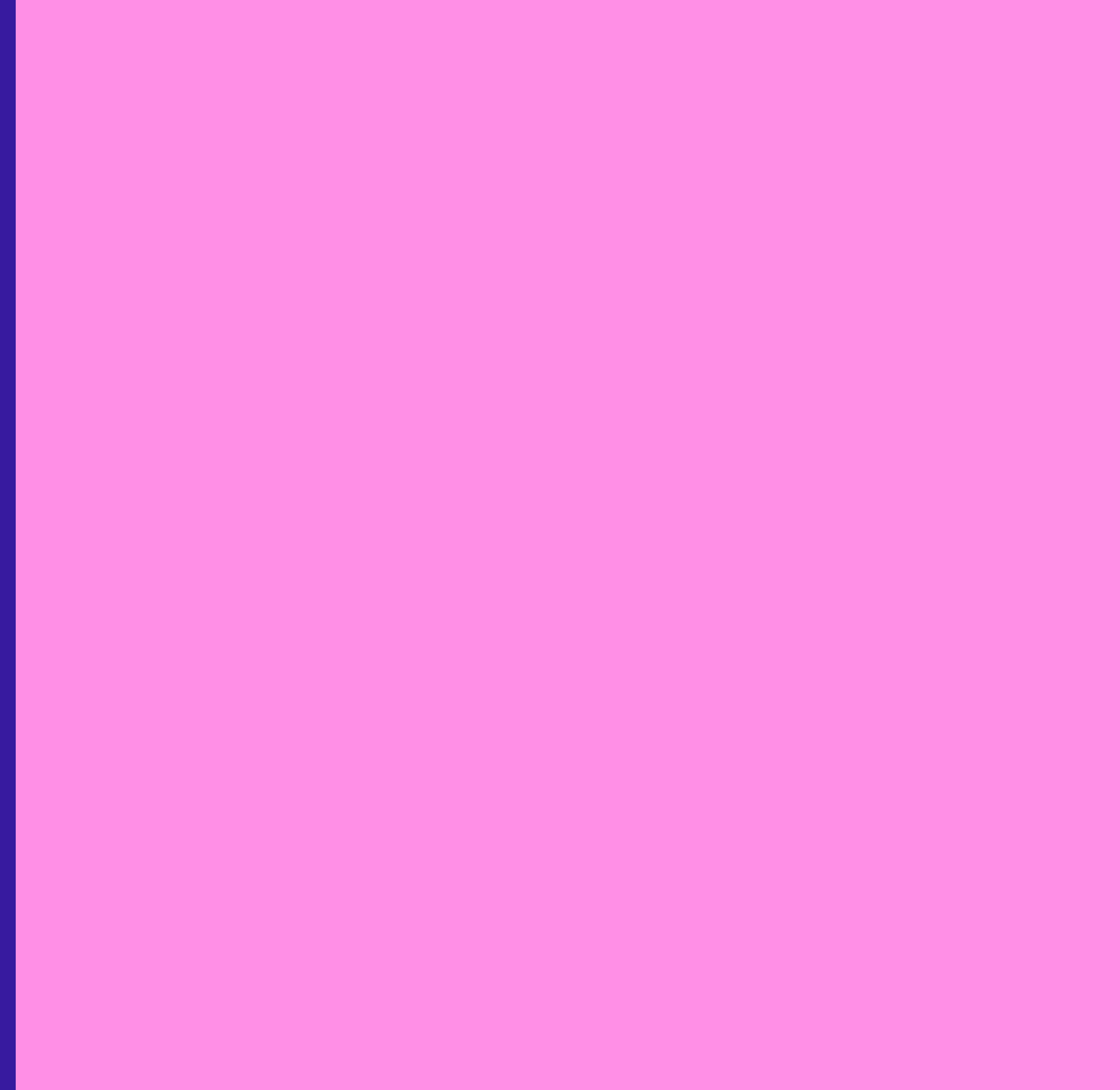
OYUN
KONSOLLARI

BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON



011111101111
01100110010
111111101011
01011101100
01011011010
011100100000110010010
01101000100001000000
11110111100001010100101
11110111100001010100101

Hayatımızdaki gerçekler yerini
sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteęimizi kaybederiz.



TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ? (KÖTÜYE KULLANIM)

DENETİMSİZ, SINIRSIZ
VE AMAÇSIZ

GÜNDELİK YAŞAMIN
SORUMLULUKLARINI
AKSATACAK ŞEKİLDE,

UZUN SÜRELİ VE UYGUN
OLMAYAN İÇERİKLERLE,

FİZİKSEL, SOSYAL,
PSİKOLOJİK VE ZİHİNSEL
GELİŞİMİ OLUMSUZ
ETKİLEYECEK BİÇİMDE

Kötüye kullanma aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:

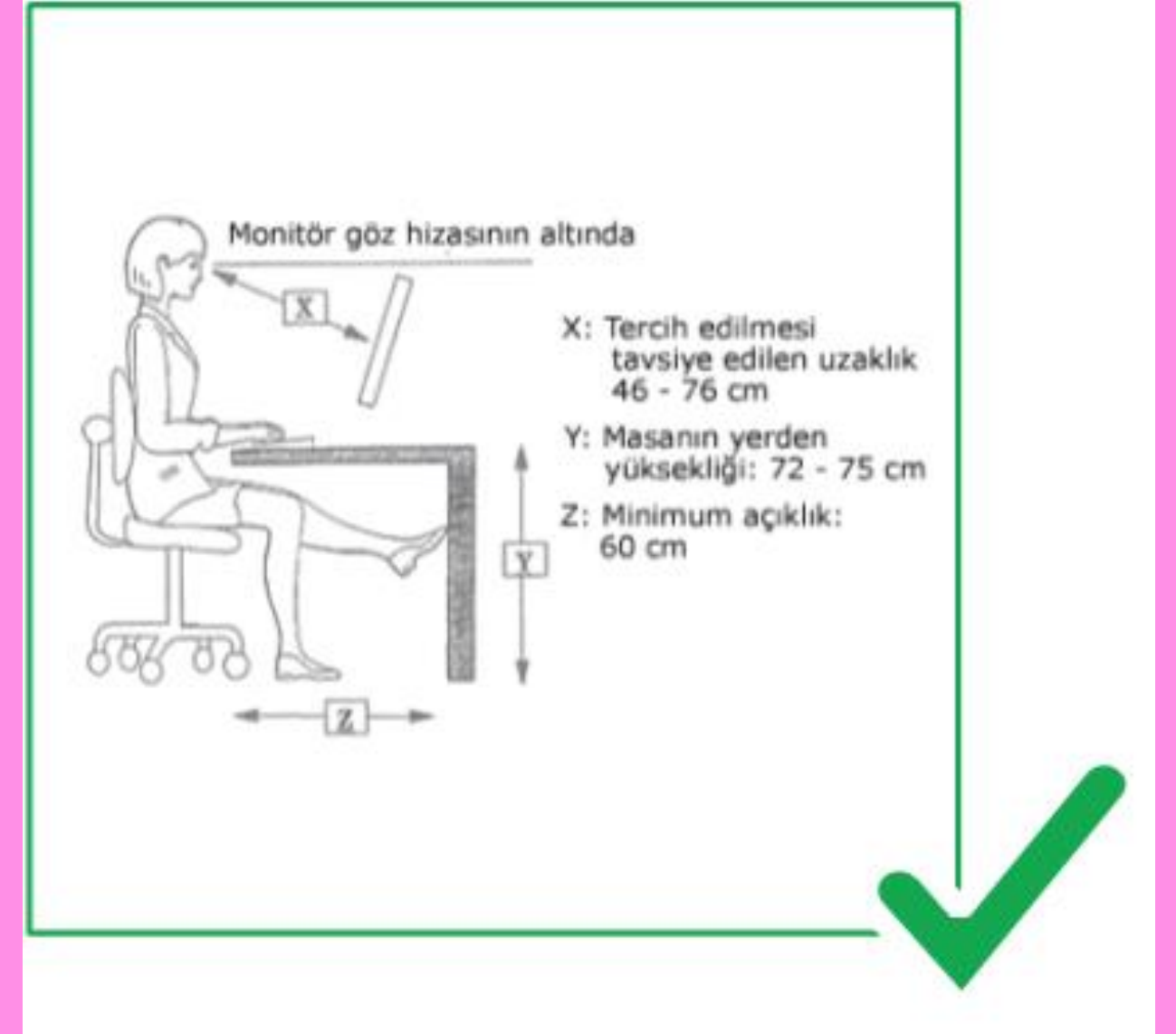
1. Fiziksel Gelişim
2. Psikolojik Gelişim
3. Sosyal Gelişim
4. Zihinsel Gelişim
5. Manevi Gelişim



1-FİZİKSEL GELİŞİM

UYKU DÜZENİ BOZULABILIR.
BESLENME SORUNLARI OLUŞABILIR.
HAREKETSİZ YAŞAM

01001011110101011011011010
00110010011101010111100
00100101111101111111010
0000
111111
011011
101011
111111
00100
010111
101011
001010



2-PSİKOLOJİK GELİŞİM

Psikolojik gelişimde bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir. Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan bu soruları soramayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

3-SOSYAL GELİŞİM

Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.

Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı karşılanamamaktadır. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir..

4-ZİHİNSEL GELİŞİM

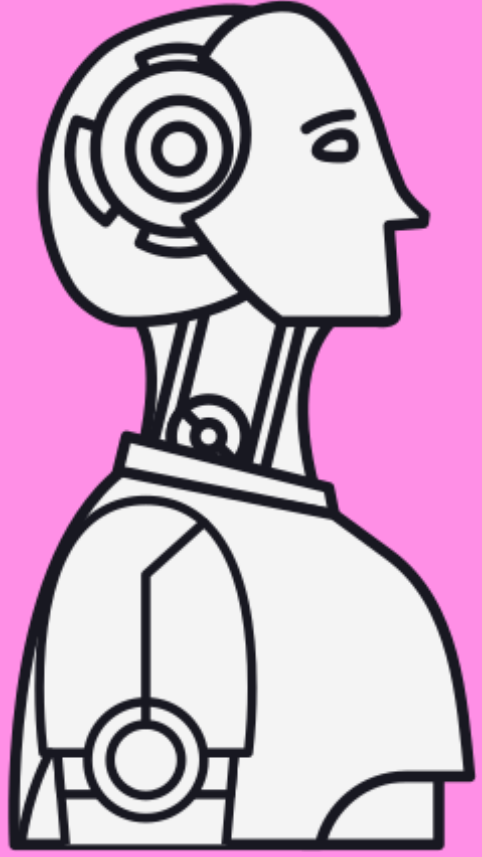
Teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulan eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.

5-MANEVİ GELİŞİM

Çocuklarda özellikle;

- Teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden olabilmektedir. Bu durum, manevi gelişimin zarar görmesine ve çocukların büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır.
- 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.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?



Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak

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

01100011110101111110111100001010
1111010101101101000101101100110
10101011100100001100100101111
1110101110010 10000
00011100101110110001111010111110

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?



DIŞ DURDURUCULAR KULLANMAK

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

TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ HEDEFLER BELİRLEMEK

Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması, başta sık ama kısa süreli aralar vermeye başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

ÇOK KULLANILAN BELLİ İŞLEVLERDEN UZAK DURMAK

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.



HATIRLATICI KARTLAR KULLANMAK

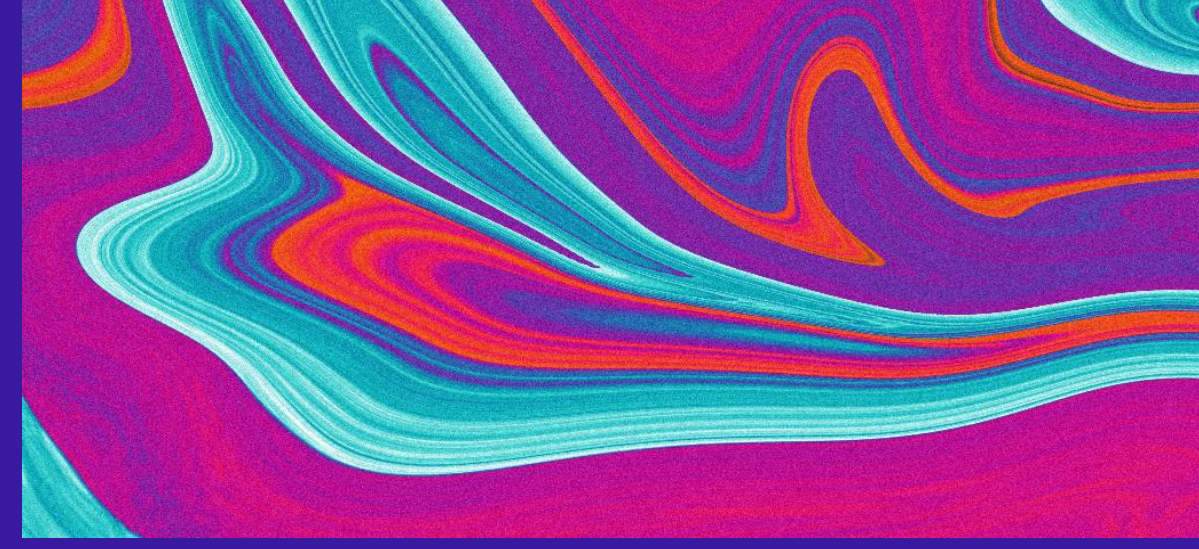
Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

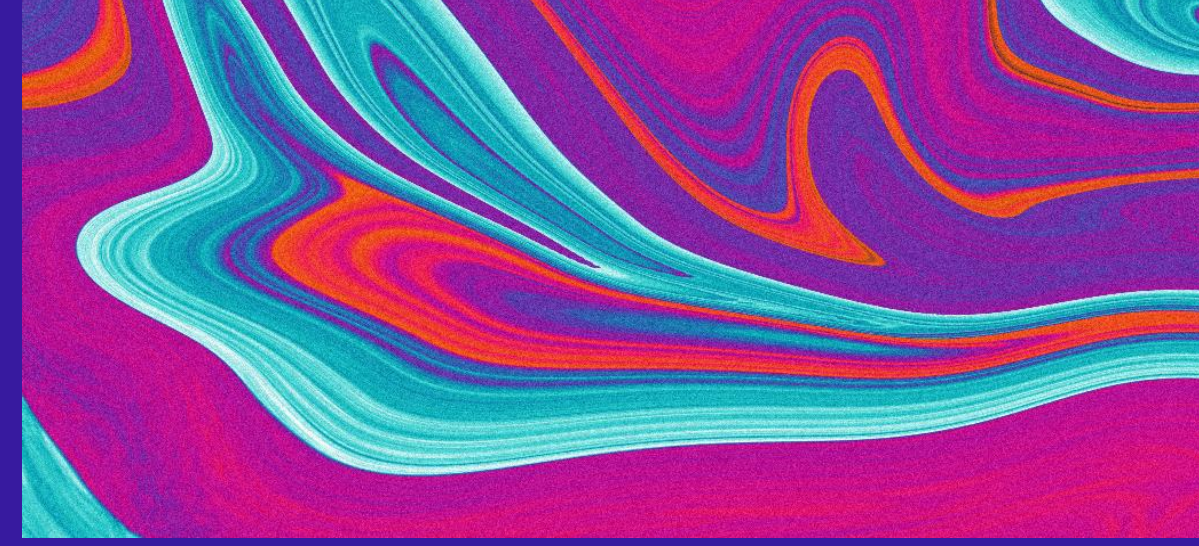
KIŞISEL DEFTER OLUŞTURMAK

Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir..

AILE TERAPİSİNE BAŞVURMAK

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur.





HEDEFLER KOYMAK

Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.

BAĞIMLI OLUNAN TEKNOLOJİK CIHAZI AILECE KULLANMAK

Evde birden fazla televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihaz varsa, bunları azaltıp tek bir cihazı ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da çözüme yardımcı olacaktır.

SPOR YAPMAK

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.



DÜŞÜNCELERİ KONTROL ETMEK

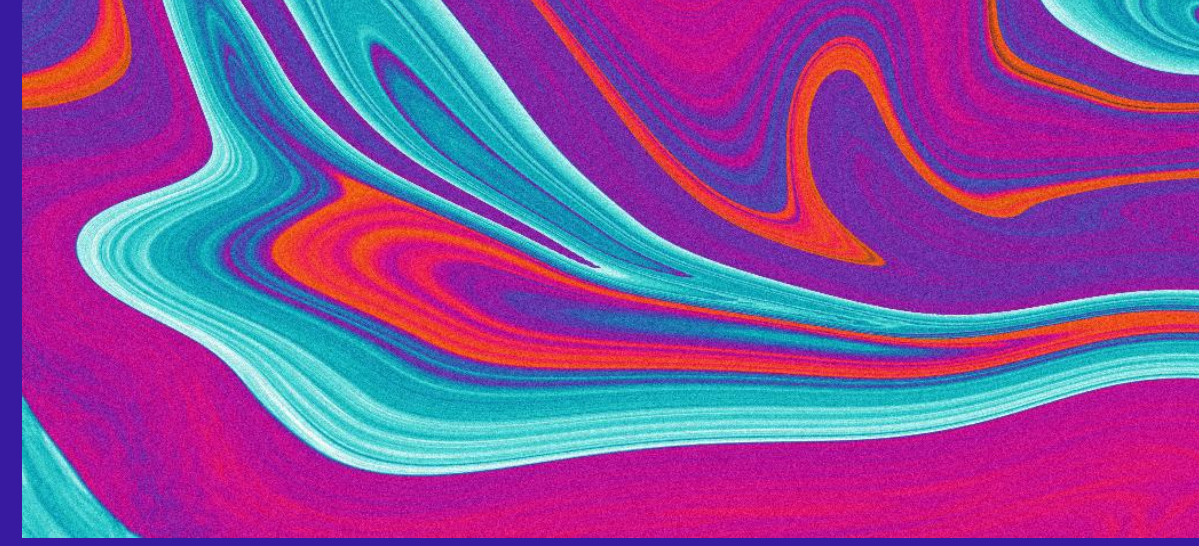
Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.

YENİ SOSYAL BECERİLERİN KAZANILMASI

Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilir

YARDIM İSTEMEK

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.



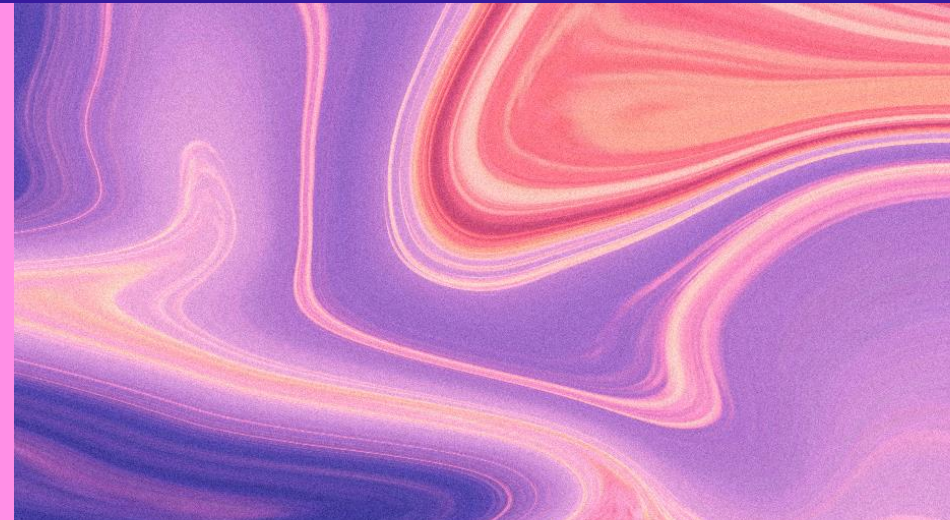
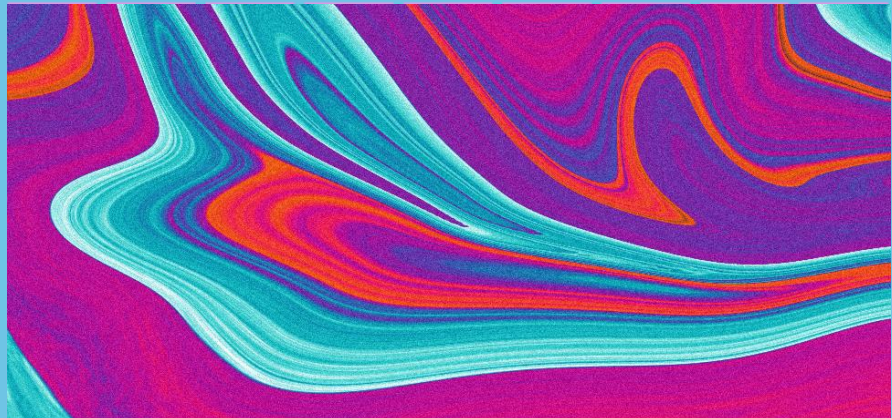
011000
1111010
01010
110101
001110
001010
00110

00
00
011
00
11
011
001



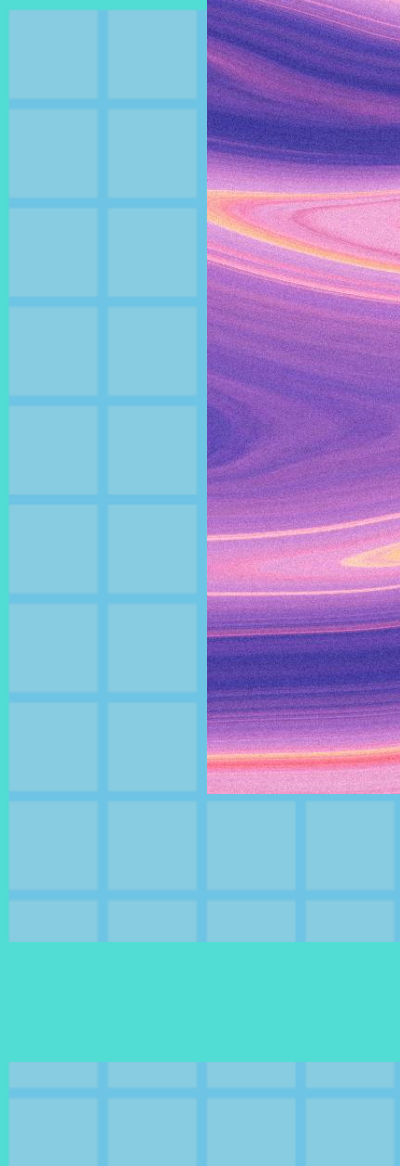
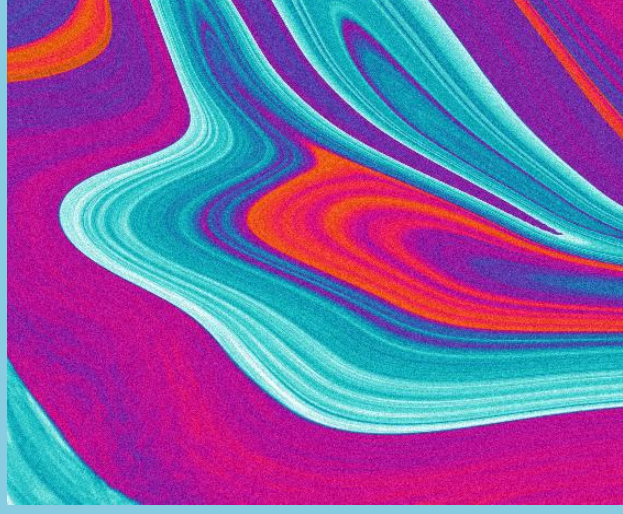
Çocuklarımızı Nasıl Koruyabiliriz?

GAME



ÇOCUKLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ? ÖNLEYİCİ 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
- Ebeveynlerin, çocukları sorumluluk almaya teşvik etmesi
- Çocukların spor ve sanat faaliyetlerine yönlendirilmesi
- Bağımlılık yapan maddelerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme



Çocuklar teknoloji başında ne kadar vakit geçirmeli?

Çocuk ve ergenler için:

2 yaşından önce hiç bir ekran kullanımının olmaması gerekmektedir.

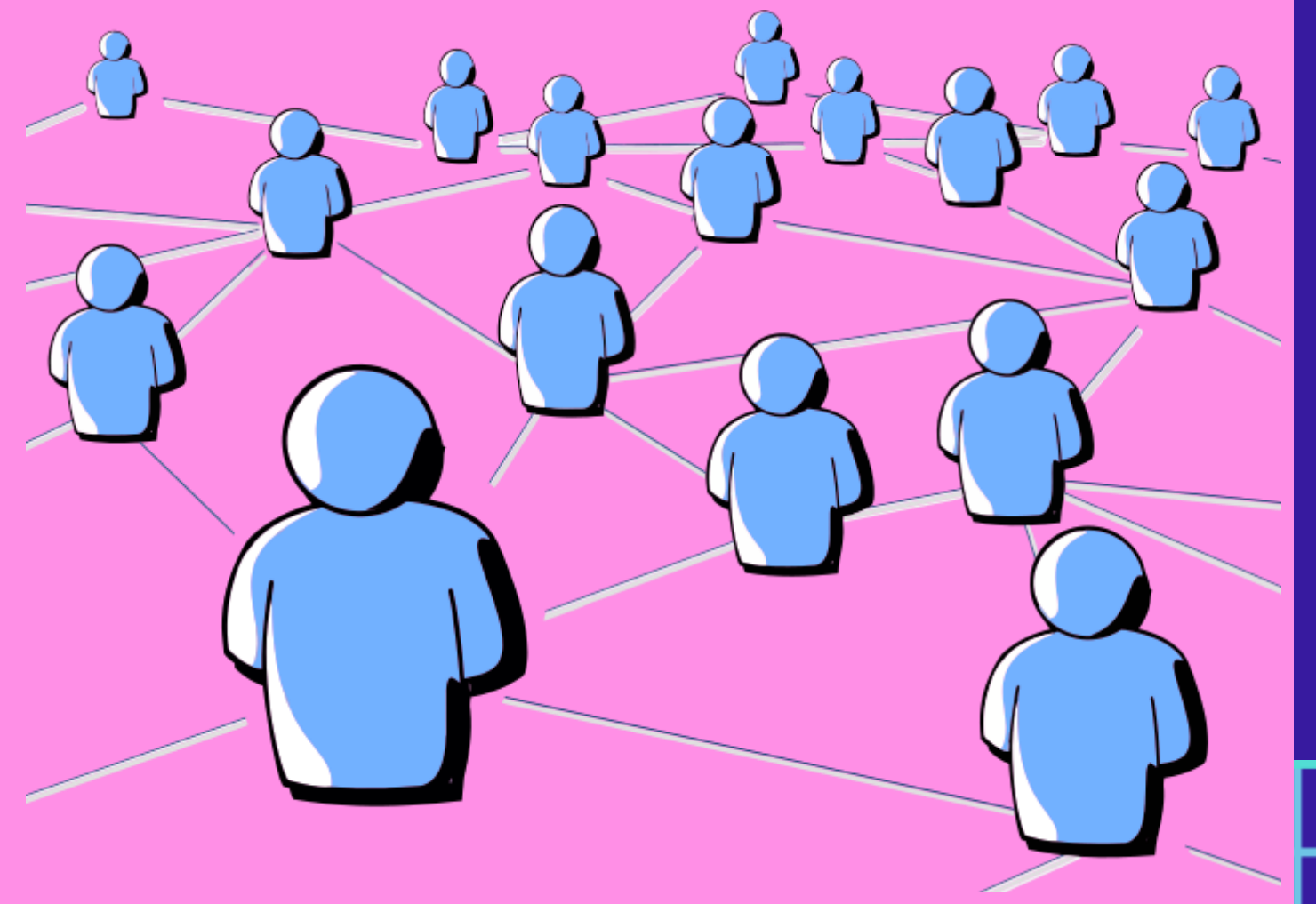
- 0-2 yaş dönemi, bebeklerin beyin gelişiminde en kritik dönemdir.

Ekranlar bu yaş grubu bebeklere, beş duyu organlarını da aktif olarak kullanabildikleri zengin tecrübeler yaşama fırsatı sunmamakta ve gelişimlerini sekteye uğratabilmektedir.

- 2-3 yaş arası günde yarım saatten fazla,
- 3-6 yaşları arasında günde 1 saatten fazla,
- 6-12 yaşları arasında günde 1,5 saatten fazla,
- 12-18 yaşları arasında günde 2,5 saatten fazla ekran kullanımı veya kullanım saatinden bağımsız olarak, çocuğun veya ergenin yaşına uygun olmayan içeriğe maruz kalması, problemlilik ekran kullanımıdır.

Yetişkin için:

Gündelik yaşamını ve sorumluluklarını aksatacak şekilde ekran kullanımı problemlilik kullanımıdır.



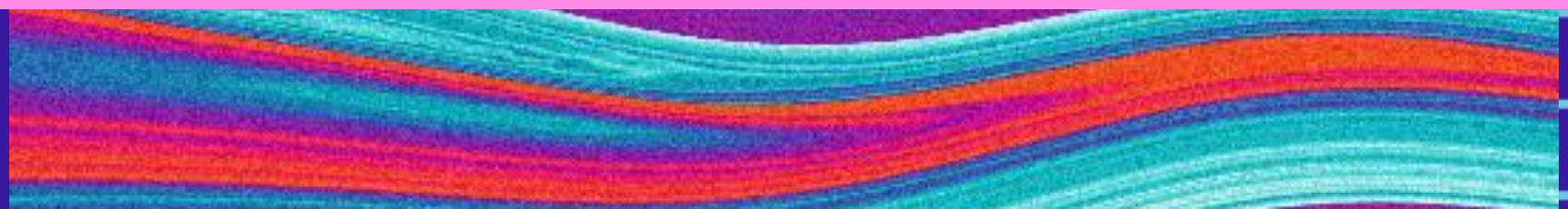
ÇOCUĞUNUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİNDE DENGE KURMASINI İSTEYEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

01111010
111101010
01001110
01111101
10001000
00011110
010111101
1001001
00101111

11010001000010000000111

0110001111010111110111100

10010111101010111000111



ÖNERİLER

■ Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyrederken veya bilgisayar, tablet vb. başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.

■ Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun.

■ İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.

■ Çocuğunuza televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark ettirin. Bunun için “Sence bu programı yapanlar sana ne aldirmek istiyorlar? Bu ürün hakkında ne hissediyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz

ÖNERİLER

■ Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.

■ Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.

■ Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol modeli olarak alabilirler.

■ Çocuğunuzu kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.

ÖNERİLER

■ Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Örneğin “Gerçek yaşamda bu karakter gibi davranan birini tanıyor musun? Bu karakterin yerinde olmak ister miydin? Hangi sebeplerle bu karakterin yerinde olmak isterdin?” vb.

■ Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinliklerin listesini hazırlamasını isteyin. Listedeki etkinliklerden uygun olanlarını zaman içinde fırsat buldukça gerçekleştirmeye çalışın.

■ Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır. Örneğin çocuğunuzla oynadığı bir oyunun içeriği ve amaçları hakkında konuşabilir, bu oyunun ona ne hissettirdiğini sorabilirsiniz.

ÖNERİLER

- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Bu süre asla iki saati geçmesin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

ÖNERİLER

■ Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.

■ Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğın hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.

■ Çocuğunuzu yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.

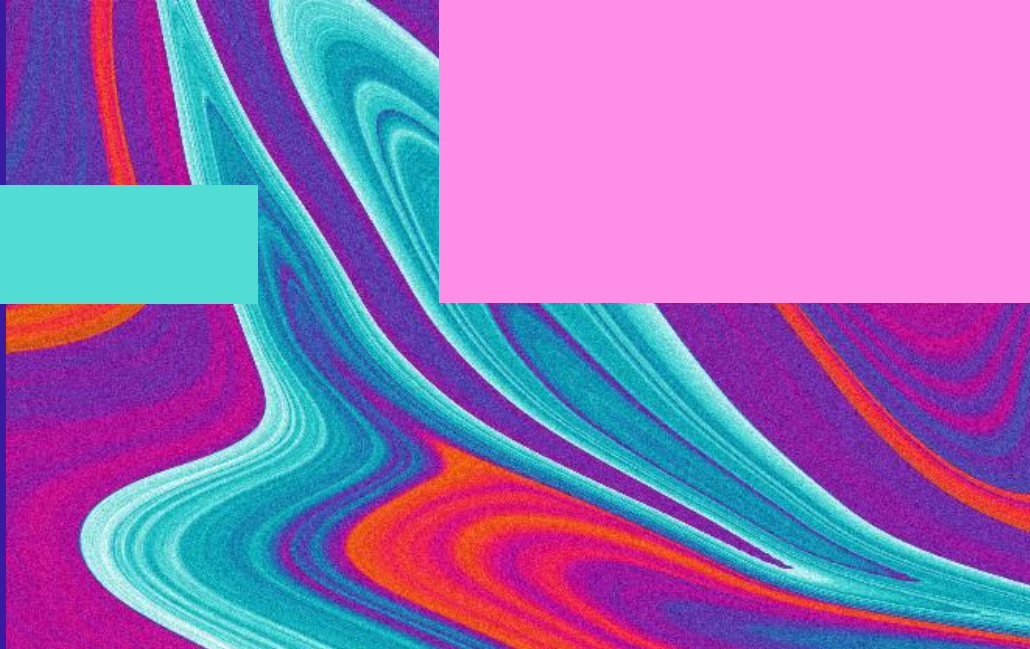
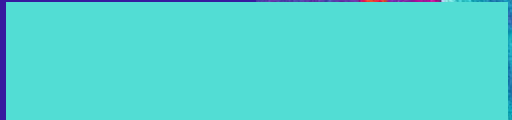
■ Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.

■ Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyile yaklaşması gerektiğini öğretin.

11111101011100100111011010001000
0100000001110010111011000111101011111
01111000010101001011110101011101100011
1010111110111100001010100101111010101
0110100010110110011001001110101011100
000001100100101111101111110101110010
011101101000100001000
1000111101011111011110
010101101101000101101
01110010000011001001
110010011101101000100
01011101100011110101111

Dijital Detoks

DIJITAL DETOKS; KİŞİLERİN
BELİRLİ BİR SÜRE
TEKNOLOJİK
CIHAZLARDAN UZAK
KALARAK UYGULAMAYA
ÇALIŞTIĞI BİR ARINMA
PROGRAMIDIR.



11111101011100100111011010001000
0100000001110010111011000111101011111
01111000010101001011110101011101100011
1010111110111100001010100101111010101
0110100010110110011001001110101011100
0000011001001011111101111110101110010
11101101000100001000
10001111010111111011110
010101101101000101101
01110010000011001001
110010011101101000100
01011101100011110101111

Dijital Detoks/ Teknoloji Orucu

Dijital detoks yapmak sosyalleşmek, çevre edinmek için oldukça önem taşır. İnsanlar sosyal medyadaki paylaşımları gördükçe kendinde olmayana imrenme, dışarıdaki hayata karşı özenti duyma fakat imkânı olmadığı için gidemediğinden mutsuz olma veya tamamen başkaları yaptığı için göstermelik özendirici tavırlar sergileme gibi durumlar yaşarlar. Kişiyi depresyona ve yalnızlığa da sürükleyebilen bu duruma çare olabilecek dijital detoksu yapmak kişiyi rahatlatır, ruhsal ve bedensel sağlığına oldukça iyi gelir. Sosyal ilişkilerini düzenler. Hayattan zevk almasını arttır. Çevresine karşı daha duyarlı olmasını sağlar. Bu nedenle dijital detoks yapmak bireye birçok fayda sağlar ve yapılması halinde hayatını olumlu yönde etkiler.

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.

**İNTERNET HAYATIMIZI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN VARDIR.
ZORLAŞTIRMAK, YALNIZLAŞTIRMAK
YA DA ONSUZ YAŞAYAMAMAK İÇİN DEĞİL...**

MELEK GÜRSOY
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

