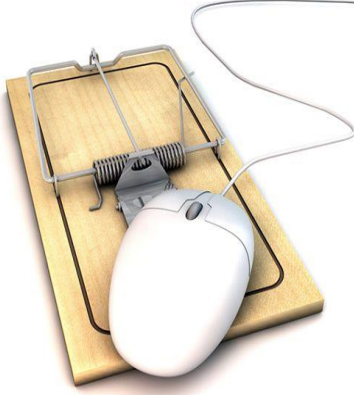


Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

- Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.
- Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler.

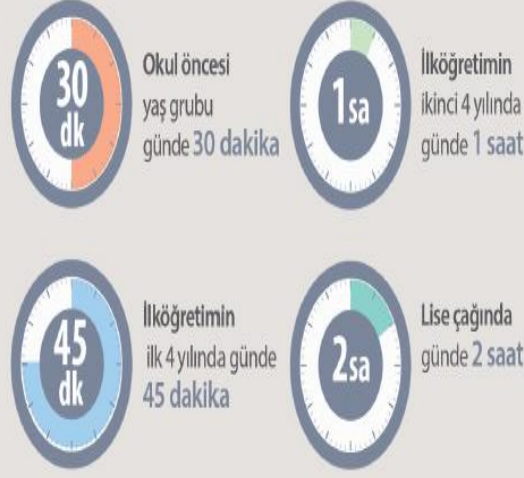


Teknoloji bağımlılığı nasıl başlar? Bağımlı olmaya doğru nasıl bir yol izler?



<http://niqderam.meb.k12.tr/>

İnternet ve Televizyon Başında Günde Ne Kadar Vakit Geçirmeli



<http://niqderam.meb.k12.tr/>

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

- *Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- *Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- *Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet 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.



<http://niqderam.meb.k12.tr/>

Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri

- 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.



NE YAPMALI?

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

<http://nigderam.meb.k12.tr/>

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 çocuğunuzun engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.



<http://nigderam.meb.k12.tr/>



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



NİĞDE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

*Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü*

<http://nigderam.meb.k12.tr/>