

Anne- babalar olarak yapabiliriz ?

1. Televizyonun, bilgisayarın veya telefonun ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerine geçmesine izin vermeyin.
2. Şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun.
3. Çocuğunuzdan izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri neden sevdiğini konuşun. Çünkü çocuklar çeşitli yaş dönemlerinde bu karakterleri rol model alabilirler.
4. Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet ,cep telefonu vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
5. Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka zaman sınırlaması getirin.(en fazla 2 saat)
6. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazla düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona cazip gelecek seçenekler sunun.
7. Yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
8. Sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
9. Göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.
10. İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkansız olduğunu çocuğunuza anlatın.

'Teknoloji insanı sanal bir gerçekliğin içine çektikçe, onu gerçekten çevresinde olup bitenlere karşı duyarsızlaştırıyor.'
Daniel Goleman



İletişim Bilgileri



(0232) 376 10 88



972366@meb.k12.tr



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



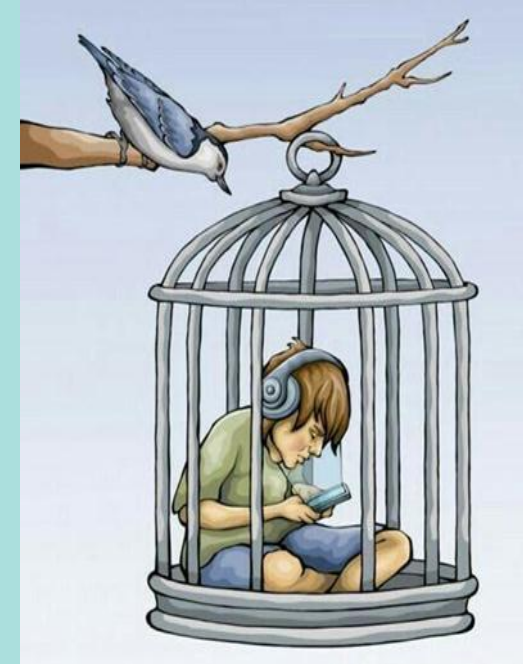
[instagram.com/izmir_cigli_ram](https://www.instagram.com/izmir_cigli_ram)



Ataşehir Mahallesi. Nazım Hikmet Ram
Bulvarı. No:6 35620 Çiğli/İZMİR



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI Veli Broşürü



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Bir kişinin bir şeye bağımlı olması, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda kendini mutsuz hissetmesi "bağımlılık"tır. Kimse bir anda bağımlı olmaz yavaş yavaş gelişir. Bağımlılığın ne olduğunu anlamak ve bu yönde bir ilerleme varsa engellemek gerekir.

Çocuğunuz sürekli bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa ; bilgisayar, tablet, vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini farketmiyorsa bu bir uyarı olabilir. "Biraz daha...", "5 dakika daha..." gibi cümleler sık kullanılıyorsa ve aileyle süre konusunda pazarlık yapıyorsa dikkat etmekte, süreci gözlemekte yarar vardır.



NASIL İLERLER?

- Her geçen gün daha çok teknoloji kullanmaya başlar; uyku, yemek, tuvalet, vb. ihtiyaçları dışında tüm zamanını teknolojik araç başında geçirmek ister.
- Bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanmadığında kendini stresli, çaresiz, sinirli hisseder. Baş ağrıyabilir, kendini uykusuz ve aşırı mutsuz hissedebilir.

- Oyunda herşeyi kontrol ederken oynadığı süreyi kontrol edemez.
- Tüm vaktini bağımlı olduğu oyun ve teknoloji ile geçirir, hayatını ona göre planlar.
- Eskiden keyif aldığı şeylerden keyif alamaz hale gelir. Spor, müzik, sanat vb. faaliyetlerden geri kalır, ders başarısı ciddi şekilde geriler.
- Oyun oynarken ya da teknolojiyi kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, sürekli aynı pozisyonda oturmak gelişim çağında olan çocuk ve gençleri olumsuz etkiler. Boyun ,omuz ağrıları çekmelerine neden olur. Duruş bozuklukları ortaya çıkabilir. Bazı oyun ve görüntüler epilepsi nöbetlerine sebebiyet verebilir.
- Aşırı internet kullanımı ve oyun oynamak duygularda körelmeye, dikkat eksikliğine , sabır ve tahammülün zayıflamasına neden olabilir.
- Aile yakınları teknoloji bağımlısı çocuğa, gence yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır.
- Teknoloji bağımlısı çocuk/genç yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez, okul hayatında sorunlar yaşar.



- Bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanmadığında sürekli ne zaman kullanacağını ve ne yapacağını düşünerek zihnini meşgul eder.
- Ne kadar süre oynadığı, televizyon seyrettiği konusunda yalan söyler.
- Bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler, günden güne yalnızlaşırlar.
- Uyku düzeni bozulur, ihtiyacından daha az uyur.
- Yemek düzeni bozulur, dengesiz ve sağlıklı beslenir.

ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİ NASIL OLMALI?

Ekran (bilgisayar, televizyon, tablet, sosyal medya, vb.) çocukların ve gençlerin günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası oldu. Bir çok anne baba çocuk/gençlerin ekran karşısındaki geçirdikleri süre nedeniyle derslerini ihmal etmelerinden, uygunsuz sitelere girmelerinden , şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayar oyunlarına bağımlılık gelişmelerinden korkmaktadır. Fakat aynı zamanda da çocuk/gençlerin ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli yenilenen toplum şartlarına uyum sağlayarak, her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek birey olarak yetişmelerini istemektedir.

Teknoloji nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuk gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Burada en temel nokta çocuğun ekran başında geçirdiği süreyi sınırlamaktır. Doğru seçilmiş bilgisayar oyunlarının etkili ve kalıcı öğrenmeler için uygun öğrenme ortamı sağladıkları da unutulmamalıdır.