

# REHBERLİĞİN PENCERESİNDEN

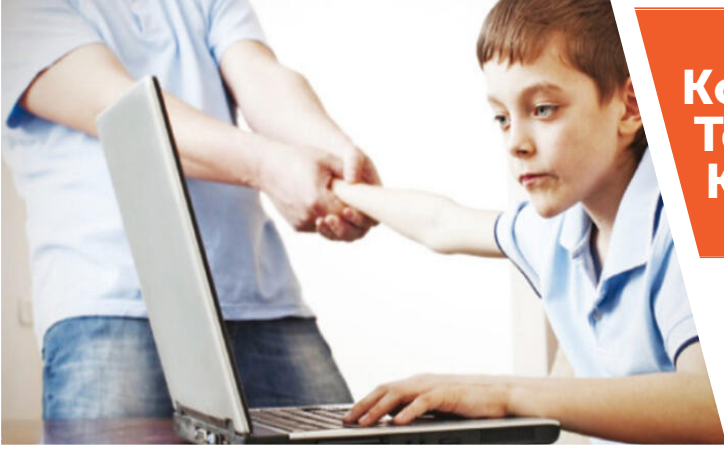
Sayı 4/9 2019/2020

## **BAĞLAN AMA BAĞIMLI OLMA**



0216 520 20 00 @bireykoleji.ürniye  
Site Mah. Samanyolu Cad. No:19 @bireykoleji.ürniye

www.bireykoleji.com



## Kontrollü Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydaları olduğu yadsınmaz bir gerçek ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kay-

bolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabiliyor. Steve Jobs'un 2010 yılında iPad ile ilgili olarak gazetecilerle bir araya geldiği bir toplantıda, "Çocuklarınızın iPad kullanmaya bayılıyor olmaları değil mi?" diye sorduklarında Jobs, bu soruya "Daha hiç kullanmadılar" cevabını verdi. Çok sayıda teknoloji CEO'su ve yatırımcısı çocuklarının teknoloji cihazlarının kullanımını özellikle okul günlerinde katı bir şekilde yasaklıyorlar tatil günlerinde de belli zamanla sınırlıyorlar. Bu ailelerin çocukları akıllı telefonla tanışmak için 14 yaşını beklemek zorunda kalıyor. Teknoloji yatırımcılarının kendi çocuklarının teknoloji kullanımını sınırlandırması bu konunun önemini vurguluyor aslında. Teknolojinin zararlardan korunmak ve çocuklarımızı korumak adına "Teknoloji Bağımlılığı" konusunu "Rehberliğin Penceresi"nden bir mektupla sizinle paylaşmak istedik.

### Bağlan Ama Bağımlı Olma

**Bağımlılık;** kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde; kontrolünü kaybetmesi ve onusuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. **İnternet ve teknoloji bağımlılığı** diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu yoksunluğu yaşamasının nedeni internet değil kişinin kendisidir. İnternet bağımlılık yapmaz, insanlar internete bağımlı olur.

### Günlük Teknoloji Kullanımı

0-2 yaş arasında gelişim çok hızlı olduğu için bu yaş döneminde çocukların ekranla ve teknolojiyle tanışması çok ciddi zararlara neden olabilmektedir. Bu yüzden 0-2 yaş arasındaki çocuklar ekrandan uzak tutulmalı, ekranla hiç tanışmamalıdır. 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.

### Teknoloji Çocuğu Susturma Aracı Değildir

Akıllı telefon, tablet gibi teknolojik aletler çocukları teselli etmek, susturmak için kullanılmamalıdır. Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermek anne-baba olarak nefes almamızı sağlıyor gibi görünse de çocuğumuzu zehirleyebilir.

### Kimler Risk Altında?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler.
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri.
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.
- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler.
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar.
- Ders başarıları sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olan bireyler.

### Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevredekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar veya telefon kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, dersten ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayar veya telefonun başında çok fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek.
- Bilgisayar veya telefondan uzak kaldığı zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar veya telefon başında kalmak.
- Bağımlı olduğu şeyi kullanamazken bile onu düşünmek.
- Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak ve oyunu bırakamamak bir uyarı işareti olabilir.

### Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirmek.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlamak.
- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltmak.
- Kullanım azaltıldığında yeni faaliyetlere yönelmek (Spor,hobi,vs.)
- Yapılmak istenip de fırsat bulunamayan faaliyetlerin bir deftere yazmak.
- İnternet kullanmak için yoğun istek duyulduğunda yazılanlardan birisini yapmak.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar veya telefon başındaki çocuğa servis yapmak yerine size katılmasını, sizinle iletişim kurmasını sağlamak.
- Teknoloji bağımlılığının olumsuz sonuçlarıyla ilgili gazete haberleri veya yaşanmış olaylar anlatarak somutlaştırmak.

Mektubu sonlandırırken, çocuklarımızın sözlerimizden çok ayak izlerimizi takip ettiğini belirtmek isteriz. Saygılarımızla.