



BİREY KOLEJİ
ÜMRANIYE

REHBERLİĞİN PENCERESİNDEN



9.2

**TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI**



BİREY KOLEJİ
ÜMRANIYE



BİREY KOLEJİ
ÜMRANIYE

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

[f @bireykolejiumraniye](#)
[@bireykolejiumraniye](#)

www.bireykoleji.com



Kontrollü Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar vardır. Ancak kişinin teknoloji kullanımını üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Bu 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 onsu 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

Ülkemizde okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakika, ilk öğretimin ilk 4 yılında 45 dakika , sonraki yıllarda günde bir saat uygun görülmüştür. Fakat bazı Avrupa birliği ülkelerinde bu sürenin sıfıra indirilmesi ve okullarda cep telefonu kullanımının yasaklanması ile ilgili yasalar çıkarılmıştır. Bununla birlikte Birey Koleji olarak düşüncemiz internet, televizyon, telefon kullanımını bu yaş grubu için sıfıra indirmektir.

Teknoloji Çocuğu Susturma Aracı Değildir

Akıllı telefon, tablet gibi teknolojik aletler çocukları teselli etmek, susturmak için kullanılmamalıdır. Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanımına 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 başarısı 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, derslerden 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 telefonda 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 kullanımını 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.