

SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ŞİKAYETLER

1. Kişisel, aile ve okul sorunları
 2. Akademik başarıda düşüş
 3. Zamanı idare etmede başarısızlık
 4. Uyku bozuklukları
 5. İnternet arkadaşları dışında izolasyon
 6. Aktivitelere azalma
 7. Yanlış yeme alışkanlıkları
- Teknoloji çözüm üretir, bağımlılık sorun üretir.

T E K N O L O J İ B A Ğ I M L I L I Ğ I



E GÜVENLİK-E SAFETY

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

1. Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
2. Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
3. Çevredekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
4. Anonim bir kişiyle bürünmek, insanlarla konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
5. İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
6. Bilgisayarınız başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyarken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
7. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
8. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.



eTwinning



eSafety Label for a safer school

BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

1. Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
2. Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
3. Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
4. Yapmayı istediğiniz de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MÜCADELE REHBERİ 1

Teknoloji bağımlısı olmayan bir çocuk yetiştirmek için takip etmen gereken yol.

1. Okul Öncesi 30 dakika
2. İlkokul 45 dakika
3. Ortaokul 1 saat
4. Lise 2 saat

1. Çocuklarınıza yetenek ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
2. Çocuklarınıza arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
3. Bilgisayarlarınıza güveni, internet uygulamalarının alınmasına özen gösterin.
4. Çocuklarınızın bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
5. Sosyal duygusal gelişimine katkı sağlayın.
6. Çocuklarınızın arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MÜCADELE REHBERİ 2

Teknoloji bağımlısı olan bir çocuk yetiştirmek için takip etmen gereken yol.

1. Çocuklarınıza kontrolsüz ve uzun süre internet kullanımına izin vermemek.
 2. Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için kullanmamak.
 3. İyi bir rol model olamamak.
 4. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başında çocuğa servis yapmamak.
 5. Özgüven zedeleyici kıyas ve aşağılama içeren davranışlar.
 6. TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmamak.
- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (TV bağımlılığı vs.)
- Çocuklarınızla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuklarınızı kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.
- Çocuklarınızı yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.