

Teknoloji bağımlılığı olan çocuklara anlayış göstererek onları sosyal aktivitelere yönlendirmelisiniz.

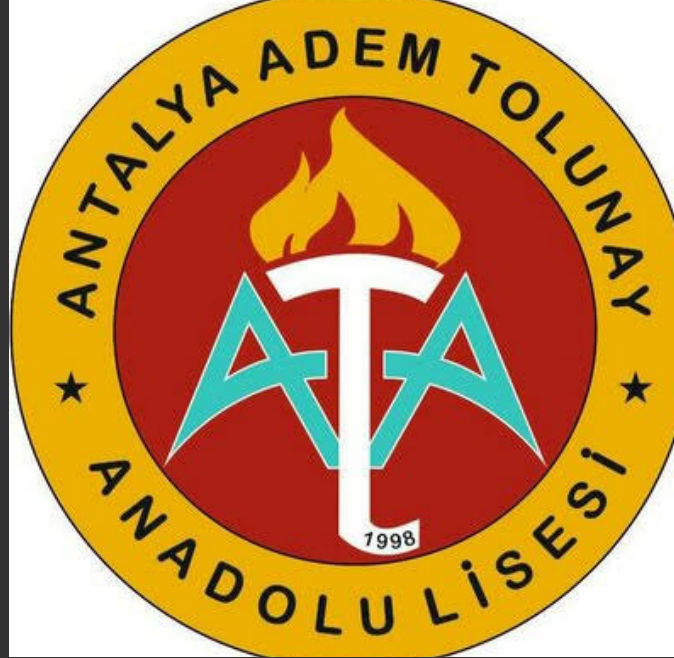
Bu süreçte ebeveyn çocuklarıyla daha çok ilgilenmeli ancak bu çocuğu rahatsız etmemelidir.

İnternet hakkında kurallar ve sınırlar çocukla birlikte koyulmalıdır. Çocukla her zaman iyi bir iletişim halinde kalınmalıdır.

Kendinize çocuğunuzun internet kullanımının; okul performansını, sağlığını, ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkisini nasıl etkilediğini sorun.

## DEĞERLİ VELİLERİMİZ

Bu Broşür Teknolojiyi Bilinçli Kullanmanın Önemi Hakkında Sizler İçin Hazırlanmıştır.



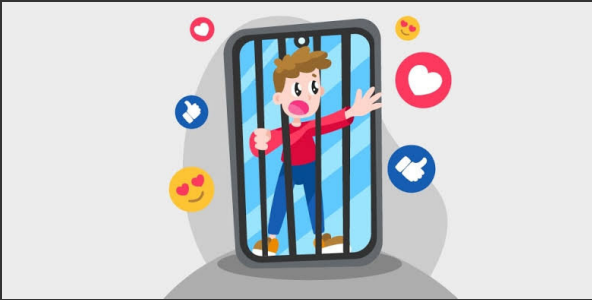
Adem Tolunay Anadolu Lisesi  
Psikolojik Danışmanlık ve  
Rehberlik Servisi

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

A-) Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

B-) Teknoloji Bağımlılığı:

1. Nedir?
2. Nedenleri?
3. Teknolojik Bağımlılık Türleri?
4. Belirtiler?
5. Çocuklarımızı Nasıl Koruyalım?



## Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

### 1-) TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI?

Çağımızın en büyük sorunlarından olan teknoloji bağımlılığı bireylerin vaktinin çoğunu telefon, bilgisayar ve buna benzer birçok teknolojik aletler ile kontrolsüz şekilde geçirdiği bir bağımlılıktır. Kişinin interneti kullanmada kontrolü yitirmesi ile birlikte kötüye kullanım ve bağımlılık gelişebilmektedir. Bilgisayar ve internet ortamının fizyolojik bağımlılık yaptığı bugün artık kesinlik kazanmıştır.

### 2-) Teknoloji Bağımlılığının Nedenleri

Kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Kişinin teknolojiye bağımlı hale gelmesi için pek çok sebep olabilir, bu süreçte tek bir nedenden bahsetmek doğru değildir. Farklı pek çok bağımlılık türünde görüldüğü gibi teknoloji bağımlılığında da genetik, biyolojik, psikolojik, sosyal etkenler ve internet mecrasının kişiye sunduğu sınırsız olanaklar, bağımlılık geliştirici sebepler arasında yer almaktadır. Teknoloji bağımlılığı her yaşta ve her cinsiyette görülür.

Erkeklerde görülme olasılığı kadınlara göre 2-3 kat daha fazladır.

İnternette çok vakit geçiren bir bireyde depresyon ve sosyal fobi geliştirebilir.

### 3-) Teknoloji bağımlılığı çeşitleri:

- Oyun bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Video - içerik tüketim bağımlılığı
- Açık arttırma ve şans oyunları bağımlılığı



### 4-) Belirtiler:

- Sadece dijital aletlerden zevk almak
- Teknoloji kullanımından dolayı depresyon, stres ve gerginlik durumu yaşamak
- Bilgisayardan, telefondan uzak kaldığı zaman boşluktaymış gibi hissetmek
- İnternette girebilmek için yemek yemeden dinlenmelerden arkadaşlarla vakit geçirmekten ödün vermek
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak
- Çevresine ve ailesine kullanım süresi hakkında yalan söylemek vb.

### 5-) Veliler Olarak Ne Yapabiliriz?

Çocuğunuz internet bağımlılığı belirtilerini taşıyorsa profesyonel destek alın. İnternet bağımlılığının nedenleri depresyon, öfke veya kendini yetersiz görme gibi sorunlara dayanabilir. Eğer bağımlılık belirtilerini yoğun biçimde görüyorsanız, profesyonel desteğe başvurun.