**Teknoloji bağımlılığı nedir?**

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

**Belirtileri Neler Olabilir?**







**Sebepler neler olabilir?**

* Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
* Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
* Merak duygusunu kontrol edememek
* Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
* Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
* Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
* Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek, gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

**Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar**

**Fiziksel şikâyetler**

* Gözlerde yanma
* Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
* Beden duruşunda bozukluk
* Elde uyuşukluk
* Halsizlik

**Sosyal alanda görülen şikâyetler**

* Akademik başarıda düşüş
* Kişisel, aile ve okul sorunları
* Zamanı idare etmede başarısızlık
* Uyku bozuklukları, yemek yememe
* Aktivitelerde azalma, internet arkadaşları dışında izolasyon

**Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri**

* Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
* Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
* Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

**Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme**

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. 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. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

**Ne yapmalı?**

* + Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
  + Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
  + Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
  + Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
  + Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
  + Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

**Ne yapmamalı?**

* + Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
  + Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
  + Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
  + TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

*Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri*

**NİLÜFER HAMİT KARADENİZ**

**İLKOKULU**



**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

**(Teknoloji - Yerinde yeterince)**



**Hazırlayan:OSMAN AVCI**

**Rehber Öğretmen**