



# teknoloji yerinde yeterince



# 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?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, 6fke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

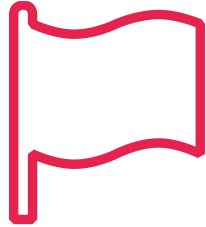
# Belirtileri neler olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

# Sebepler neler olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak



# Sebepler neler olabilir?

- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- 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





# Kimler risk altında?

- 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 olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar



# Kimler risk altında?

- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler





Hayatımızdaki gerçekler yerini  
sanallığa bıraktıkça,  
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.



# Teknolojik bağımlılıklar



İNTERNET VE  
SOSYAL MEDYA



TELEFON  
VE TABLET



OYUN  
KONSOLLARI



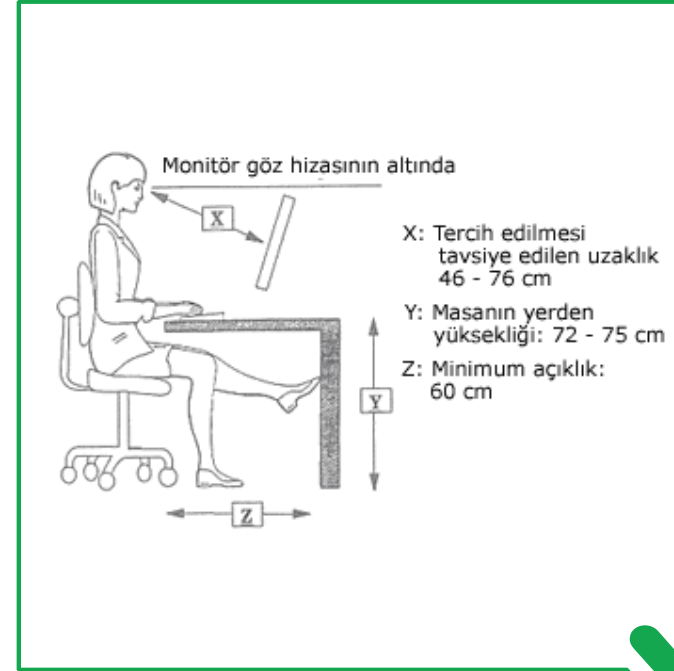
BİLGİSAYAR  
VE TELEVİZYON

# Sağlığımıza zarar verebilir!

İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görölme oranı artmaktadır.



# Sağlığımıza zarar verebilir!



# Başka zararları yok mu?

- Kişiler arası duyarlılıklar azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması



# Başka zararları yok mu?

- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme



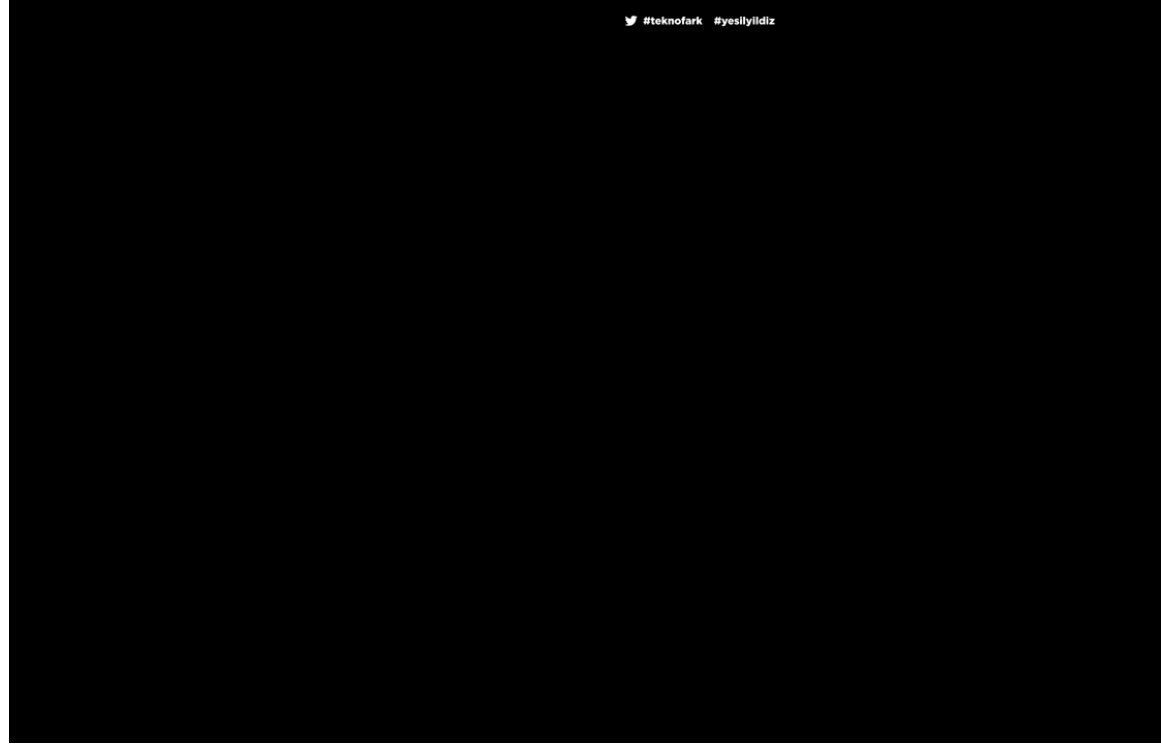


# Başka zararları yok mu?

- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama
- İçe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları



# Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

**Alışkanlıklarınızla Oynayın!**

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

## Dış Durdurucu Kullanın!

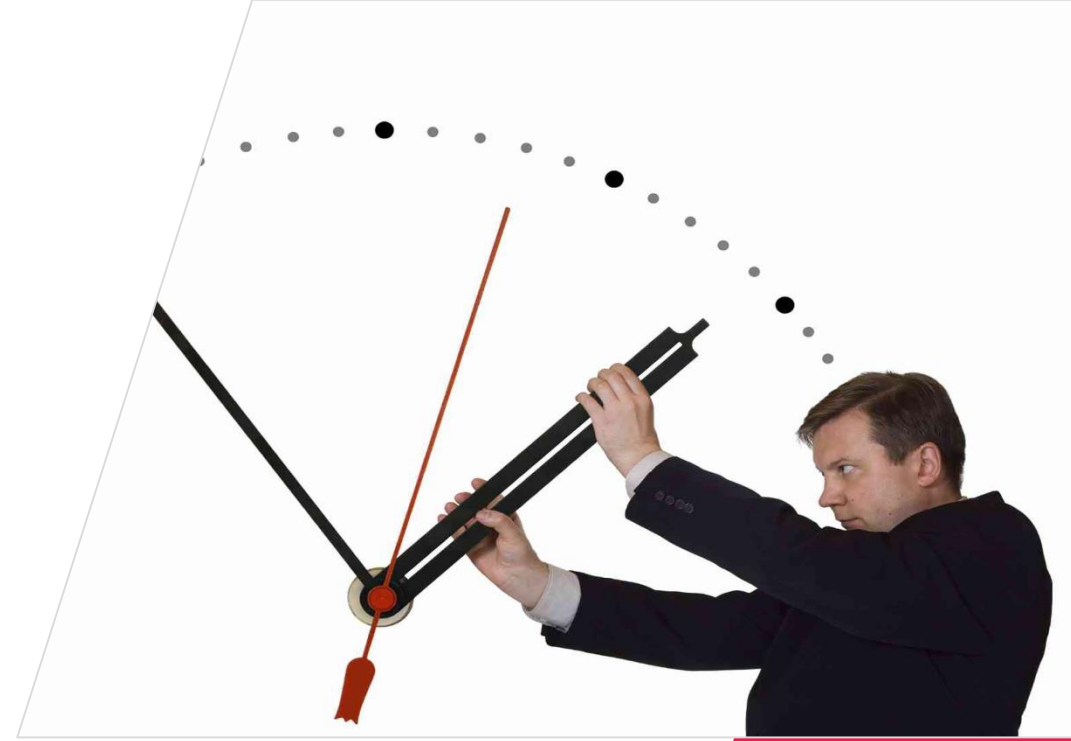
Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

**Kendinize Hedefler Koyun!**

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

**Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!**

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.





# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

## Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

**Gerektiğinde Yardım İsteyin!**

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

## Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

## Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.



# Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

## Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...





# Çocuklarımızı Nasıl Koruyabiliriz?



# Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- İnternete girdiğinde planladığından daha uzun süre kalıyor mu?
- İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor mu?
- İnternetin heyecanını, dostlarının ve arkadaşlarının yakınlığına tercih ediyor mu?
- İnternet üzerinden yeni birileriyle arkadaşlık kuruyor mu?
- Hayatındaki insanlar internette geçirdiği süre konusunda şikâyet ediyorlar mı?
- İnternette geçirdiği zaman sebebiyle derslerinde problem yaşıyor mu?
- E-mailini çok sık kontrol ediyor mu?
- İnternet sebebiyle dersteki performansında veya genel üretkenliğinde düşüş oluyor mu?

# Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- İnternette ne yaptığı kendisine sorulduğunda saldırgan ya da ketum oluyor mu?
- Hayatıyla alakalı kendisini rahatsız eden düşüncelerini interneti kullanarak zihninden uzaklaştırmaya çalışıyor mu?
- İnternete girmek için planlar yapıyor mu?
- İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını söylüyor mu yahut böyle düşündüğünü seziyor musunuz?
- İnternetteyken meşgul edildiğinde bağılıyor, sinirleniyor veya öfke duyuyor mu?

# Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- Gece geç vakitlere kadar internette olduđu için uykusuz kalıyor mu?
- İnternette olmadığında internete ne zaman geri döneceğini planlamakla meşgul oluyor mu?
- İnternetteyken “Birkaç dakika daha!” diyerek sizi veya bir başkasını oyalamaya çalışıyor mu?
- İnternette geçirdiğı vakti azaltmaya çalıştığı hâlde bunda başarısız oluyor mu?
- İnternette ne kadar kaldığını saklamaya çalışıyor mu?
- Arkadaşlarıyla dışarı gitmek yerine internette kalmayı tercih ediyor mu?
- İnternet kullanmadığı zaman depresif, huysuz ve kaygılı oluyor mu?
- İnternet kullandığında bu tutum ve davranışlarında azalma oluyor mu?

# Önleyici Faktörler

- Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,



# Önleyici Faktörler

- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,
- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme.



# Önleyici Faktörler

- İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunu titizlikle uygulayın.
- Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı siz olun.



# Çocuklarınızın Sosyal Ağlarına Dikkat Edin

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütleyin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.





# Diğer Bağımlılıklarını Kontrol Edin

# Teknolojiyi Paylaşın

- İnternete zaman zaman beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın. Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin. Teknoloji sohbetleri yapın.



# Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun.
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olun.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.

# Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.
- Teknoloji dünyasında çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.

Yerli Yerinde  
Yeterince

# Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.



# Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 yaş

Ekrandan  
olabildiğince **uzak**  
tutulmalıdır.

3-6 yaş

Günlük toplam  
süre **en fazla**  
20-30 dk.

6-9 yaş

Günlük toplam  
süre **en fazla**  
40-50 dk.

9-12 yaş

Günlük toplam  
süre **en fazla**  
60-70 dk.

12+ yaş

Günlük toplam  
süre **en fazla**  
120 dk.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



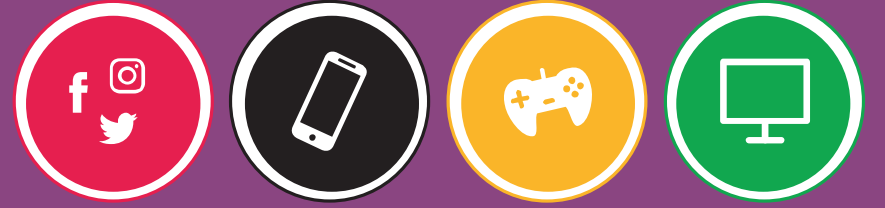


**YEDAM'la  
Hayata  
Devam!**

**444 79 75**  
YEDAM DANIŞMA HATTI



# teknoloji yerinde yeterince



## teşekkür ederiz

**tbm.org.tr**

  / tbmYesilay

