

BAĞIMLILIK NEDİR?

"Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır.

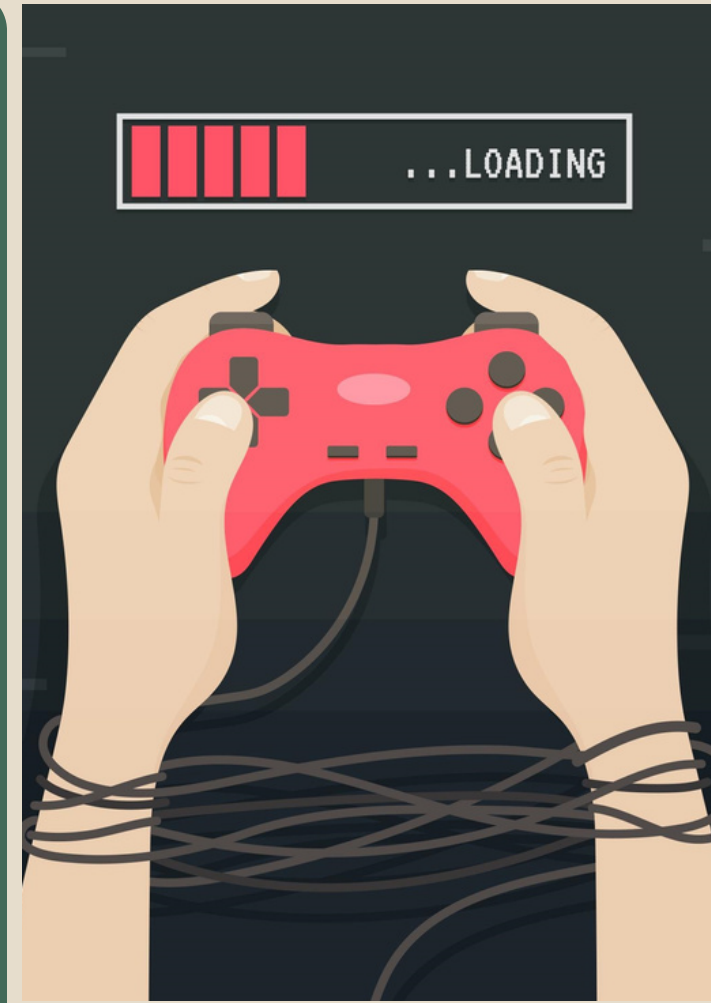
BAĞIMLILIK NASIL OLUR?

1. Kişi bir site, oyun veya uygulamayı merak edip kullanmaya başlar.
2. zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medyayı kullanarak geçirir.
3. eğlenmek ya da problemlerinden kaçmak için teknolojiyi kullanır.
4. sorumluluklarını aksatacak şekilde bütün zamanlarını teknolojiyi kullanarak geçirir.



TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞI

OKUL REHBERLİK SERVİSİ



OYUN BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Oyun bağımlılığı "Son on iki ayda, oyunun diğer ilgi alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelikli hal alması, oyun oynama üzerinde kontrolün azalması ve olumsuz sonuçlarına rağmen oyunun devam etmesi" durumudur.

TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- ÜSTÜNE DÜŞEN GÖREVLERİ DAHA AZ YAPMA
- BAŞKA HOBİLERİNİN OLMAMASI
- AİLEYLE DAHA AZ ZAMAN GEÇİRME
- ARKADAŞLARLA YÜZ YÜZE GÖRÜŞMENİN AZALMASI
- OKUL BAŞARISINDA AZALMA
- YEME DÜZENİNDE BOZULMA
- SAĞLIK PROBLEMLERİNİN GÖRÜLMESİ

KENDİMİ NASIL KORURUM?

- TEKNOLOJİYİ KULLANIM SÜRENİ BELİRLE
- SPOR, SANAT VE KÜLTÜREL FAALİYETLERE KATILIP DIŞARDA OYNA
- BOŞ VAKİTLERDE TELEFON TABLET DIŞINDA YAPILABİLECEK AKTİVİTELER BELİRLE



BİLGİSAYAR BAŞINA OTURMADAN ÖNCE ÖDEVLERİNE VE DERSLERİNE VAKİT AYIR



DÜZENLİ SPOR YAPARAK BEDENSEL AKTİVİTELERİ ARTTIR

AİLELERE ÖNERİLER

- 0-3 yaş dönemindeki çocukların internet, bilgisayar ya da televizyonla karşılaşması çok doğru değildir. Ancak şayet bir sebeple mutlaka kullanılması gerekiyorsa günde 10-15 dakika kullanılabilir.
- 3-6 yaş döneminde eğitim ve eğlence amaçlı olarak internetteki siteleri kullanmak mümkün olabilir. Ancak günlük 30 dakikayı geçmemesine dikkat etmelisiniz.
- 6-9 yaş döneminde ödevlerin hazırlanması hariç oyun ve eğlence için 30-45 dakika yeterlidir.



- 9-12 yaş döneminde ödev hazırlama hariç 60-70 dakika yeterlidir. Ancak ödev hazırlaması için en fazla 30 dakika fazladan verilmeli yetişmiyorsa günlük kullanım iznini ödevle ayırması tavsiye edilebilir.
- 12+ yaş döneminde günlük 2 saatlik bir kullanım yeterlidir. Şayet bir amaç için kullanılıyorsa (ödev, araştırma, iş vs.) 30 dakikalık bir vakit fazladan verilebilir.

BAĞIMLILIKTAN KURTULMAK İÇİN KİMDEN VE NEREDEN DESTEK ALABİLİRİZ ?
Okul psikolojik danışmanına, çocuk psikoloğuna ve YEDAM'a (yeşilay danışmanlık merkezi) başvurabilirsiniz.

