

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NE DEMEKTİR?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

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

### TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

#### Sosyal Yaşamdan Kopma

Çocuk yaşlarıyla birlikte olmak yerine ya da anne babasıyla zamanını paylaşmak yerine televizyon veya bilgisayarı tercih edebiliyor ve bunun sonucunda da sosyal ortamdaki kopukluk, içe dönüklük, özgüven eksikliği, çevresiyile ve yaşlarıyla iletişim kurmada güçlük gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor

#### Var Olan Davranış Sorunlarının

#### Pekişmesi

Eğer çocuk yalnızlık duygusu hissediyor ve devam eden bir içe dönüklük sorunu yaşıyorsa, çocuğun bu davranış sorunu daha da artarak;

- Arkadaş edinememe,
- Kendi iç enerjisini kullanmada zorluk,
- Derslerde başarısızlık,
- Oyunlara katılmama,
- İstek, gereksinim ve duyguları ifade edememe,
- Grup etkinliklerine katılmama,
- Yalnız kalma isteği,
- Yaşlılarından ve kalabalık ortamlardan çekinme gibi davranışlar göstermesine neden olabiliyor.

#### • Duygusal Duyarsızlığa Neden Olma

Televizyon programları ya da bilgisayar oyunlarında karşılaşılan şiddet sahnelerine sık maruz kalma yaşanan olaylara karşı duyarsızlığa neden olabiliyor.

#### • Dikkat Süresinin Azalması

Ekrandaki görüntünün hızlı değişimine alışan çocuklar uzun süre dikkat toplamakta zorlanabiliyor.

#### Davranış Olarak Olumsuz Etkilenme

Gerçekle sanalı ayırt edemeyen çocuklar, izledikleri televizyon programları veya oynadıkları bilgisayar oyunlarından etkilenip gördükleri ya da duyduklarını gerçek yaşamda uygulamaya çalışabiliyor

#### • Ders Çalışma Davranışına Engel Olma

Bilişim teknolojisinin ürünlerinden özellikle bilgisayar oyunları, televizyon, internet ve chat çocukların ders çalışmasını önemli ölçüde etkileyebiliyor

#### • Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Yanlış Cinsel Bilgi Edinme

Bilerek ya da yanlışlıkla girilen siteler veya televizyonda kısa bir tanıtım filminde göreceklere cinsellikle ilgili görüntüler çocukları cinsellik konusunda olumsuz ya da yanlış yönlendirebiliyor.

#### Çocuklarda Dil Gelişimini Olumsuz Etkileme

• Obezite Gibi Ciddi Bir Rahatsızlığa Sahip Olma

• Beyinde Sağ Sol Yarı Küreler Arasındaki Dengenin Bozulması

• Elektromanyetik Radyasyona Maruz Kalma



ZARARSIZ  
TEKNOLOJİ



**Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?**

### **Alışkanlıklarınızla Oynayın!**

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

### **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...

### **Kendinize Hedefler Koyun!**

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

### **Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!**

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

### **Gerektiğinde Yardım İsteyin!**

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

### **Spor Yapın!**

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

### **Düşüncelerinizi Kontrol Edin!**

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

## **SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



### **BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI-ÖĞRETMEN**

