

“Sağlıklı internet kullanımı”

Düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın uygun bir zaman diliminde, istenen amaca ulaşmaya yönelik internet kullanımı olarak tanımlanmaktadır.

Sağlıklı internet kullanımı; çocuk ve gençlerin yaşadıkları deneyimlerini yönlendirmelerine, kullanım sürelerini ayarlamalarına ve bilgi toplarken okuma, yazma, seçme, sınıflandırma gibi çeşitli becerilerini kullanmalarına yardımcı olmaktadır

BAĞIMLILIK



“İnternet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı NOMOFOBİ (cep tel uzak kalma korkusu) NETLESS FOBİ wirelessiz kalma korkusu olarak tanımlanmıştır.

“aşırı internet kullanımı” ya da “uygun olmayan internet kullanımı”; genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması

Teknolojik bağımlılıklar televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şeklinde olabileceği gibi, bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık şeklinde de olabilir ve genellikle ilgili davranışın bağımlılık oluşturu uyarıcı ve pekiştirici özellikleri var-



Birkaç dakikada bir telefonumu kontrol edip duruyorum. Neden konsantre olamıyorum?

YASAKLAMAK ÇÖZÜM DEĞİL
PEKİ ÇOCUKLARA TEKNOLOJİYİ YASAKLAMAK BİR ÇÖZÜM MÜ? KESİNLİKLE ÇÖZÜM DEĞİL. ANCAK EBEVEYNLERİN BU KONUDA ÇOCUKLARININ BİR ADIM ÖNÜNDE OLMASI ÇOK ÖNEMLİ.

SAĞLIKLI KULLANMADIĞINIZI DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDE YAPABİLECEKLERİNİZ

İNTERNET KULLANIMINI TAM ZIT SAATLERE KAYDIRMAK,

DIŞ DURDURUCULAR (EXTERNAL STOPPERS) KULLANMAK,

İNTERNET KULLANIMIYLA İLGİLİ HEDEFLER BELİRLEMEK,

ÖZELLİKLE BELLİ BİR İŞLEV DEN UZAK DURMAYA ÇALIŞMAK,

HATIRLATICI KARTLAR KULLANMAK,

İNTERNET YERİNE YAPMAK İSTEDİKLERİNİ NOT EDEBİLECEĞİ KİŞİSEL BİR DEFTER KULLANMAK,

BİR DESTEK GRUBUNA GİRMEK

TERAPİ

SANAL DÜNYADA SANAL KİMLİKLER

Çocuk ve Ergenlerin İnternette Kimlik Denemeleri

GERÇEK DÜNYADAN KEYİF ALMAMA



SANAL KİMLİKLER

Sanal kimlik, bireyin gerçek yaşamdaki kimlik yapılandırmasının, internet- le birlikte giderek sanallaşan dünyanın dinamiklerine göre yeniden ele alınması sonucu ortaya çıkmış bir kavramdır. Bireyler, internet ortamında kendi bilgilerini gizleyerek ya da değiştirerek sunabilmek için sanal kimliklere gereksinim duymaktadırlar. Sanal kimlikler ile bireyler gerçek yaşamdaki kimliklerine özgü bilgilerini saklayabilmekte veya sanal ortamlarda kabul görecektir şekilde biçimlendirmektedirler.

Böylece bireyler kusursuzlaştırılmış kimlikleriyle sanal ortamlara katılım gösterip diğer kullanıcılarla iletişime girmekte ve sanal ortamların birer üyesi olmaktadır.

ÇOCUĞUNUZ, SANAL DÜNYADAN OLUMSUZ ETKİLENMİŞSE

Asla kaba dil kullanımına alışmayın,
Dönemsel ve geçici olduğunu unutmayın,

Evde saygılı güzel bir Türkçe kullanın ve olumlu iletişim yöntemlerini kullanmayı ısrarla bırakmayın. Unutmayın erin neden etkilenirse etkilensin sonunda ilk eğitimine dönecektir.

Ebeveynin yapacağı ortam hazırlamak ve kurallar koymaktır.

Çocuk internette hazır olmadığı bir şey izlerse ??

Anne baba kural koyucu ve ortam hazırlayıcıdır. Telefona eli uzanan ve onunla bir şeyler yapmak isteyen her çocukla kurallar konuşulmalıdır.



T.C.

SEYHAN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI
ÖĞRETMEN SUNUSU