



GÜNÜMÜZDE AİLE YEMEĞİ !

olumsuz etkileri en aza indirilebilir. Teknolojik bağımlılıkla mücadelede ebeveynlerin yapması gerekenler şunlardır;

İletişim kurun!

Koşullu mesajlar vermeden çocuklarınıza saygı ve sevgi gösterin. Çocuklarınızla aile, akraba ve arkadaş ziyaretlerine gidin. Ziyaretlere giderken teknolojik cihazları yanınızda götürmeyin.

Kaliteli zaman geçirin!

Küçük çocuklarla parklara ve spor merkezlerine, sinema, tiyatroya ve maçlara gidilebilir. Açık hava faaliyetleri (bisiklet kullanmak, yürüyüş) yapılabilir. Birlikte kitap, gazete ve dergi okuma saatleri planlanabilir. Günlük hayatla veya okudukları ile ilgili sohbetler teknolojiye karşı iyi bir seçenek olabilir.

Oyun oynayın!

Çocuklarla birlikte halıda, yerde ya da masada karşılıklı ya da eşli oyunlar oynayın.

İyi model olun!

Ebeveynler diğer aile üyelerine davranışlarıyla örnek olmalıdır. Evde bilgisayar üzerinden yapacağınız işleri ve teknolojiyi "çok acil" bir durum varsa bile belirli zaman aralıklarında ya da kısa süreli kullanmaya özen gösterin.

Sorumluluk verin!

Çocuklarınıza yaşına uygun, ev içerisinde yapabileceği sorumluluklar verin.

TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE EBEVEYNLERİN YAPMASI GEREKENLER

Teknolojiyi hayatımızdan tamamen çıkarmak mümkün değildir. Ancak alınacak bazı önlemlerle teknoloji kullanımının

Sınır koyun!

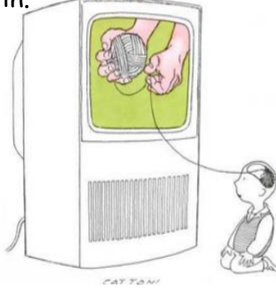
7 yaşından önce çocuklarınızı bilgisayar, laptop, tablet ve akıllı telefon ile tanıştırmayın. 7 yaşından sonra ise günde 45 dakika ya da 1 saat olacak şekilde sizin eşliğinizde eğitsel oyunlar ile zaman geçirmesini sağlayın.

Takip edin!

Çocuğunuzun güvenli internet bağlantısı kullanmasını sağlayın, arkadaşlarını tanıyın ve internet kullanımını takip edin.

DAHA BAŞKA NELER YAPABİLİRSİNİZ:

Televizyon seyrederken ebeveyn olarak seçtiğiniz, çocuğunuzun yaşına uygun programları seyretmesini sağlayın; emin olmadığınız programlarda mutlaka yanında oturarak herhangi bir istenmeyen veya olumsuz görüntü üzerinde açıklama yapıp yanlış anlamasını engelleyin.



İnternetin doğru bilgiye ulaşmak amacıyla kullanılması gerektiğini anlatın ve kullandıkları dönemlerde mutlaka kontrol edin. Çocuğunuzun sizden izin almadan internet program yüklemesine izin vermeyin. Çocuğunuzun şiddet içeren programlardan uzak tutun. Bilgisayar ve televizyonu mümkünse çocuğunuzun odasına koymayın.

Anne-baba çocuğunuzun televizyon seyretmesi yerine, arkadaşlarıyla bir araya gelmesi, oyun oynaması, resim yapması, spor yapması, kitap okuması, şarkı söylemesi gibi aktiviteleri desteklemelidir. Çocuk bu aktivitelere yönlendiğinde övülmeli, takdir edilmelidir.



Eğer çocuğunuz günde 45 dk. ya da 1 saatten fazla teknoloji kullanıyorsa bunun için önlem almanız gerekmektedir. Böyle bir sorun varsa mutlaka okul rehberlik öğretmeni ile iletişime geçin! Daha geç olmadan!!!



ALİŞUURI İLKOKULU TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME VELİ BROŞÜRÜ

BAĞLAN ama BAĞIMLI olma



REHBERLİK SERVİSİ

2021-2022 BALIKESİR



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlama halidir. Teknoloji derken; sosyal medya, Tv-internet, oyun konsolu, cep telefonu kastedilmektedir.

Örneğin bir çocuk;

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak veya Tv seyretmek istiyorsa,
 - Oyun oynamadığı zamanlarda akli hep oyunlarda kalıyorsa,
 - Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
 - Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
 - Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesiyle arası bozuluyorsa,
 - Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,
- o bir teknoloji bağımlısıdır.

ÇOCUKLARIMIZ NE İZLİYOR?

Çizgi filmler: Saldırma, yok etme, vurma, büyü, sihir, cinsellik.

Diziler: Mafya, şiddet, sahtekarlık, doğa üstü güçler, ruhlar, cinsellik.

Yarışma ve magazin prog.: İkiyüzlülük, tüketim kültürü, bencillik, şiddet, hırs, toplumsal yozlaşma, cinsellik.

Müzik prog: Lüks yaşama özentisi, hırs, cinsellik me-sajlarını alıyorlar. Onlar gerçekten fanteziyi ayırt edemedikleri için gördüklerinden biz büyüklere göre daha fazla etkileniyorlar.

Çocuğun beyninin yıkanmasına izin vermeyin!!!



TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

Sosyal Yaşamdan Kopma ve 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,
- *Yaşıtlarından ve kalabalık ortamlardan çekinme gibi davranışlar göstermesine neden olabiliyor.



Kendini arkadaşları içinde rahat hissetmeyen, bire bir iletişimden kaçınan, özgüveni yetersiz, sosyal ilişki problemi yaşayan, boş zaman aktivite eksikliği ve yaratıcılık yoksunluğu yaşayan çocuklar teknoloji aletlerine daha düşkün olabiliyor.



Dikkat Süresinin Azalması; Ekrandaki görüntünün hızlı değişimine alışan çocuklar uzun süre dikkat toplamakta zorlanabiliyor.



Davranış Olarak Olumsuz Etkilenme; Gerçekle sanalı ayırt edemeyen çocuklar, televizyon programları veya oynadıkları oyunlarından etkilenip gördükleri ya da duyduklarını gerçek yaşamda uygulamaya çalışabiliyor.

Ders Çalışma Davranışına Engel Olma; Teknoloji kullanımının süresinin uzamasıyla çocuk esas yapması gerekli olan ders çalışma, ödev yapma araştırma görevlerini ya sürekli erteler ya da yapmaz.

Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Yanlış Cinsel Bilgi Edinme; Bilerek ya da yanlışlıkla girilen siteler veya televizyonda kısa bir tanıtım filmi 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
- *Elektro manyetik Radyasyona Maruz Kalma

