

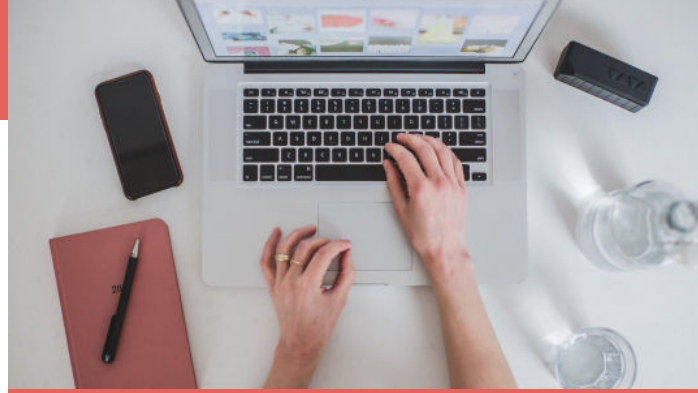
BAĞIMLILIK NEDİR?

Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından biri olan bilgisayar ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir. çalışmak



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Dikkat!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMA NEDENLERİ

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
 - Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
 - Can sıkıntısı
 - Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilmeme korkusu
 - Özgüven eksikliği
 - Sosyalleşmemek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye

BAĞIMLILIKTA ÖNCEYİCİ 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, Okulda başarılı olma; okul, kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ, Bağımlılık yapan şeylerin kullanımı ile ilgili doğru bilgilendirme.

GÜVENLİ İNTERNET İÇİN TEDBİR ALMALIYIZ.

1. İnternette ve sosyal medyada tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine "hayır" demeliler .
2. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmesi gerektiği anlatılmalı.
3. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu , hayatın sadece İnternette ibaret olmadığı vurgulanmalı.
4. Öğrencinin yaşı ile uyumlu programları takip ettiğinden ve oyunları oynadığından emin olmak için onunla ne oynadığını konuşun, kontrolü ihmal etmeyin.
5. İnternet ortamında ,sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep sonuç göstererek öğrencilerin yaşına uygun olarak anlatılmalı.
6. İsim, adres, telefon, okul bilgileri, özel ve resim fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin. İnternette bazı kişilerle tartışma ve kavgaya katılmamasını belirtebilirsiniz.
7. Öğrencilerinizi sorgulamadan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşabilirsiniz.
8. İnternet kullanımının öğrenciler için yarattığı riskler de unutulmamalı. Uyuşturucu ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar interneti propaganda aracı olarak kullanabiliyor.
9. Öğrencilerinizin, cinsellik, şiddet, savaş, kumar, bahis vb. içeren oyun sitelerine erişimine karşı, ailelere çok dikkatli ve bilinçli olmaları gerektiği aktarabilirsiniz.



ÖĞRENCİLER İÇİN NE YAPABİLİRİZ?

- *Öğrenciler bilinçli internet kullanımı hakkında bilgilendirilmeli.
- *Aileler bilinçli internet kullanımı noktasında bilgilendirilmeli.
- *Öğrenciler internette yer alan her bilginin doğru olmayabileceği konusunda uyarılmalı.
- *İnternetteki olası tehlikeler hakkında bilgilendirilmeli
- *Sosyal medya kullanırken bilgilerinin gizliliğini ve güvenliğini sağlama konusu öğrencilere anlatılmalı.
- *Öğrenciler sosyal beceriler edinmeleri konusunda yönlendirilmeli.

Eğer öğrenciler eğitimin tarihteki sesini, toplumsal etkilerini ve teknolojinin psikolojik eğilimini duyabilirse, teknoloji tarafından kullanılan değil onu kullanan kişiler olarak kendilerini yetiştirebilirler.

N.Postman

**UNUTMAYIN;
DAHA BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ
İNTERNET KULLANICILARI OLMAK
SİZİN ELİNİZDE**



**ESENLER MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
SERVİSİ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SİNEM ATASOY**