

HATİCE SEYİT ÇEKER İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VELİ BROŞÜRÜ

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. Oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar, internet bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı teknoloji bağımlılıklarındandır.



Hiç şüphesiz çocuklar bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Aşağıda verilen adımlar, bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması
- Teknolojinin okul, aile, bireysel temizlik gibi sorumluluklarını yerine getirmesinin önüne geçmesi

ÇOCUKLAR NE ZAMAN SOSYAL MEDYA HESABI AÇMALI?

Facebook ve Twitter gibi sosyal medya siteleri, hesap açılması için gereken yaş sınırını 13 olarak belirlemiştir. Sosyal medya, kişisel bilgilerin paylaşıldığı mecralardır. Bu mecrada çocuklara yönelik art niyetleri olan kişiler oldukça fazladır. İçerdiği riskler nedeni ile sosyal medya hesapları açarken acele etmemek gerekir. Pedagoji Derneğinin sosyal medya hesapları için öngördüğü yaş 16'dır. Sosyal medya hesabı olan çocuklara kişisel bilgilerin nasıl gizleneceğini de öğretmek gerekmektedir.



ÇOCUKLARA NE ZAMAN TELEFON ALINMALI?

Ciddi güvenlik, haberleşme sorunun olduğu durumlar hariç çocukların cep telefonuna sahip olma yaşı genelde lise dönemidir. Bu dönem öncesinde çocuğun telefona haberleşme amacı ile ihtiyacı yoktur. Çocuğun çok ısrarcı olduğu durumlarda çocuğa, MP3 ve MP4 çalar, tablet gibi telafi edici gereçler alınabilir. Çocuklara alınacak telefonların yüksek özellikli telefonlar olmaması önemlidir. Çocuğa telefon alınırken, telefon parasının bir kısmını çocuğun biriktirmesini beklemek doğru olacaktır.

ÇOCUKLAR EKLAN KARŞISINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİLER?

Pedagoji Derneği çocukların bir gün içinde bilgisayar, tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere ekran karşısında geçirmeleri gereken en fazla süreleri şöyle belirlemiştir:

- 0-3 yaş arası Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdırlar.
- 3-6 yaş arası Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.
- 6-9 yaş arası Günlük toplam 40-50 dakikayı geçmemelidir.
- 9-12 yaş arası Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.
- 12 yaşından sonra Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.