

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMINA HOŞ GELDİNİZ



FORMATÖRÜ

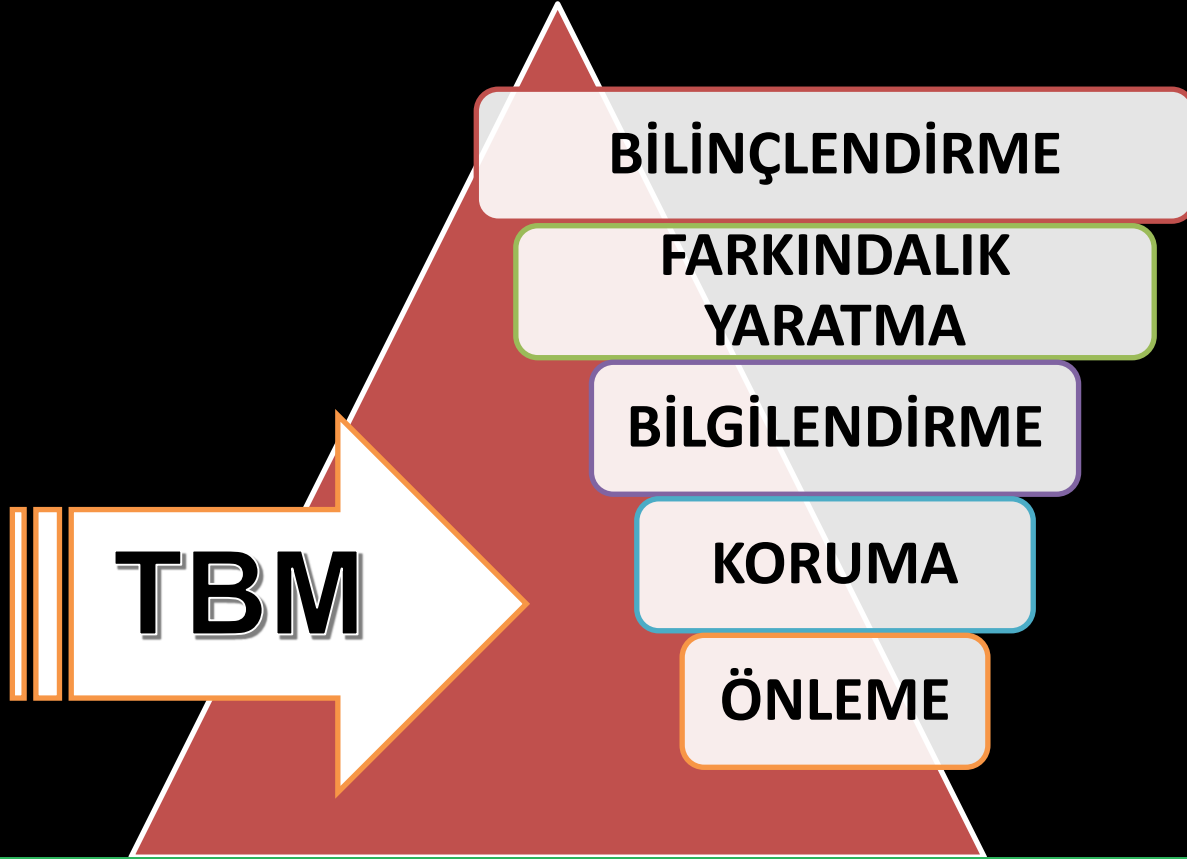
ASLAN ULUSOY

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

- 1-TEKNOLOJİ
- 2-TÜTÜN
- 3-MADDE
- 4-ALKOL
- 5-KUMAR

HER TÜRLÜ BAĞIMLILIKLAR

AMAÇLAR



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

- Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.
- Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler.

Zararı Ne?

- Düşünce süreçleri bozulabilir.
- Kişiler arası duyarlılıklar azalabilir.
- Obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, fobik, paranoid düşünceler artabilir.
- Çocuk ve gençlerde sosyal gelişim gerileyebilir.
- Öz güven gerilemesi oluşabilir.
- Sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık artabilir.
- Yalnızlaşma, ilişki kurmakta güçlük yaşama gibi sorunlar ortaya çıkabilir.
- Hiperaktivite bozukluğu gelişebilir.
- Anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon veya duygudurum bozukluğu, madde kullanımı gibi psikiyatrik sorunlar yaşanabilir.

**Çocuğunuzun
Teknoloji ile ilişkisi
Nasıl Olmalı?**

YERLİ YERİNDE!

YETERİNCE!

Televizyon, bilgisayar, tablet, cep telefonu ve sair teknoloji ürünleri ile çocuğunuzun ilişkisinde denge kurmak için...

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun.
- Çocuğunuzun ekranla baş başa bırakmayın.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılım veya seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.

Teknoloji ürünleri ile çocuğunuzun ilişkisinde denge kurmak için...

- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzu uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin yaptıklarının hayal mahsulü ve kurgu olduğunu uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.
- Çocuğunuzu kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.

Teknoloji ürünleri ile çocuğunuzun ilişkisinde denge kurmak için...

- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzun televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark etmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.

Teknoloji ürünleri ile çocuğunuzun ilişkisinde denge kurmak için...

- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.

Teknoloji ürünleri ile çocuğunuzun ilişkisinde denge kurmak için...

- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyile yaklaşması gerektiğini öğretin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap

teknoloji
yerinde yeterince

TEŐEKKÜRLER.

ASLAN ULUSOY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE FORMATÖRÜ**