



Karantina Günlerinde Teknoloji Bağımlılığı



ZEYNEP SİPAHİ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

SEVGİLİ VELİLERİMİZ

Dünyada ve ülkemizde görülen koronavirüs salgınından dolayı öğrencilerimiz eğitim ve öğretim hayatlarına online şekilde devam etmektedir. Koronavirüs salgınının ne zaman biteceği konusunda uzmanlar net bir tarih vermemektedir.

Yaşanan bu belirsizlik eğitim ve öğretim ortamından uzakta kalan birçok öğrencimizi akademik,kişisel,sosyal ve psikolojik yönden etkilemektedir.Akademik yönden etkilerini en aza indirmek için online eğitime geçilmesinin, beraberinde birçok problemi getireceğinin farkındayız.Bu problemlerin en başında çocuklarımızda teknoloji bağımlılığı riskini meydana getireceğidir.Fatih İslam Seçen Bilim ve Sanat Merkezi Rehberlik Servisi olarak çocuklarımızı teknoloji bağımlılığına karşı korumak için bu kitapçık hazırlanmıştır.

En yakın zamanda çocuklarımızın okul koridorlarında koşması dileğiyle...

Saygılarımla

Zeynep SİPAHİ

Rehberlik Servisi

Aşağıdaki sorular teknoloji bağımlılığı belirtilerine yönelik soruları içermektedir.

Soru 1

Eba ve Bilsem dersleri haricinde internet ortamında 'Yalnızca birkaç dakika" diyerek saatler harcıyor mu ?

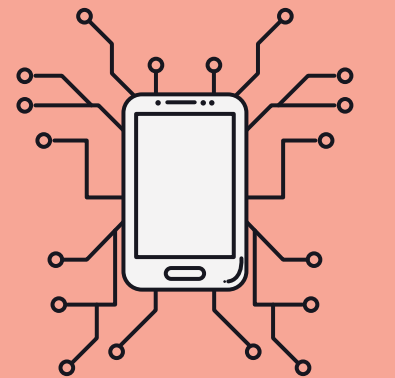
Süreyi yazınız (örn: 1 saat)

.....

Soru 2

Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet ediyor mu ?

Fiziksel şikayetleri yazınız ?
(örn: gözlerde yanma vs.)



Soru 3

Eba ve bilsem derslerinden sonra interneti kullanmak için yemek öğünlerinden, ev içinde yapılan aktivetelerden ödün veriyor mu ?

Evet () Hayır ()

Soru 4

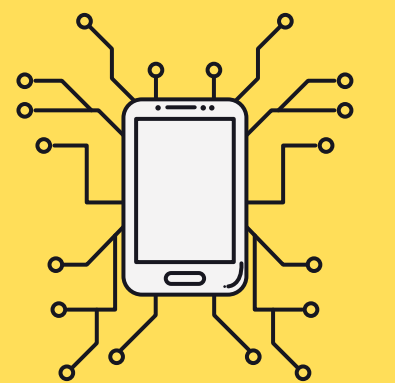
Çocuğunuz bilgisayarından uzak kaldığı zaman kendini gergin ve boşluktaymış gibi hissediyor mu ?

Evet () Hayır ()

Soru 5

Çocuğunuz gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalıyor mu ?

Evet () Hayır ()



Soru 6

Çocuğunuz size internette geçirdiği zaman hakkında yalan söylüyor mu ?

Evet () Hayır ()

Soru 7

Çocuğunuz bilgisayarının başında çok fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk alma duygusu taşıyor mu ? Bu iki duygular arasında gidip geliyor mu ?

Evet () Hayır ()

Bu soruların cevaplarına çoğunlukla "Evet" diyorsanız. Çocuğunuz için "Teknoloji bağımlısı" olma yolunda ilerliyor diyebiliriz !



Ne Yapabiliriz ?



Yukarıdaki resimde okul çağına göre internet kullanım süreleri verilmiştir. Yaşadığımız koronavirüs salgınından dolayı bu süreler artmış bulunmaktadır. Bu süreleri nasıl yönetmemiz gerektiği konusunda biz velilere önemli görevler düşmektedir. Şimdi hep birlikte bu görevlerin ne olduğuna bakalım.



Ne Yapabiliriz ?

1.Eba TV de yayınlanan derslerin televizyonda izlenmesi ,çocuğunuzun internet ortamında zaman geçirmesini engel olacaktır.

2.Zoom programıyla yapılan derslerinden sonra çocuğunuzu bilgisayarla başbaşa bırakmamanız gerekir.Derslerden sonra aileyle yapılacak etkinlikler düzenlenmesi çocuklarınız için daha yararlı olacaktır.

3..Çocuğunuzun internet ortamında oynamayı en sevdiği oyunu belirleyin.İnternet ortamında oynamak istediği oyunlar için 30-45 dk süre tanıyın.

4..İnternet ortamında oynadığı oyunlar için haftada 2 kere oynayabilmesi konusunda çocuğunuzla birlikte anlaşmaya varın.

5.Çocuğunuzla birlikte Eba Tv,bilsem dersleri ve diğer etkinlikler için program hazırlayın.Böylece internet,tv vb. gibi araçlarla ne kadar zaman geçirmiş olduğunu görebilirsiniz.



Ne Yapabiliriz ?

6.Çocuğunuzla birlikte herhangi bir konuda bilgi vermek amaçlı video çekebilirsiniz.Fakat çekilen videoları sürekli sosyal medyada paylaşmak çocuğunuzun sosyal medya hesaplarına karşı aşırı merak ve ilgiyi oluşturacaktır.

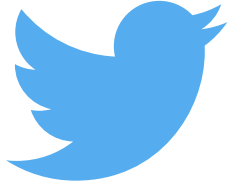
7.Çocuğunuzun adına sosyal medya hesabı açmayınız.

8.Güvenli internet hizmetinden aile ve çocuk paketinin seçilmesi gerekir.

9.Çocuğunuzun internet ortamında oynadığı oyunların içeriği hakkında bilgi sahibi olmanız gerekmektedir .Gerekirse çocuğunuzla birlikte sevdiği oyunu oynayın.



fatihisbilsem



FBilsem



fatih.bilsem



REHBERLİK SERVİSİ