



Okulumuz öğrencileri tarafından iş birliğiyle gerçekleştirilen resim.

- ◆ Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırır. Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansını düşürebileceği anlatılmalı.
- ◆ Bağımlılık nedeniyle derslerinin aksadığı, kitap okumayı ve ödevlerini ihmal ettiği hatırlatılmalı, yapması gereken görev ve sorumluluklarının sürekli ertelenmesi halinde, ileride ciddi zararlara yol açacağı çarpıcı örneklerle dile getirilmeli.
- ◆ Eğer kontrolü zorlaşıyorsa belli bir süre bu ağırlara hiç girmemesi kararlı bir şekilde denemeli.
- ◆ Şifrelerini sizin dışınızda hiç kimseye paylaşmaması gerektiği öğretilmeli.

Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalı. Belirlenen internet kurallarına önce siz uymalısınız. Anne baba tüm vaktini bilgisayar, tablet ve telefon karşısında geçiriyorsa çocukları üzerinde etkili olmaları zordur.

GÜVENLİ İNTERNET İÇİN ALINACAK TEDBİRLER

- ◆ İnternette ve sosyal medyada tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine "hayır" demeleri gerektiği öğretilmeli. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerinden çıkarmaları sağlanmalı.
- ◆ İndirilen oyun programlarında virüs, casus yazılım gibi zararlı yazılımların olabileceği ve bilgisayara bulaşabileceği, bilgisayara ve kullanıcılara zarar verebileceği öğretilmeli.
- ◆ İnternette paylaşılan video ve müzik gibi görünen dosyaların bilgisayarınızın saldırılara açık kalmasını sağlayan virüsler olabileceği öğretilmeli.
- ◆ Çocuğunuzun yaşı ile uyumlu programları takip ettiğinden ve oyunları oynadığından emin olunmalı, kontrolü ihmal edilmemeli.
- ◆ İnternet ortamında, sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutulmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep sonuç göstererek çocuğın yaşına uygun olarak anlatılmalı.



ÇOCUKLAR GÜZEL ANILAR
BİRİKTİREK BÜYÜSÜNLER!

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Okulumuz öğrencisi tarafından dijital ortamda gerçekleştirilen resim.

MELAHAT ŞEFİZADE ORTAOKULU
REHBERLİK HİZMETLERİ

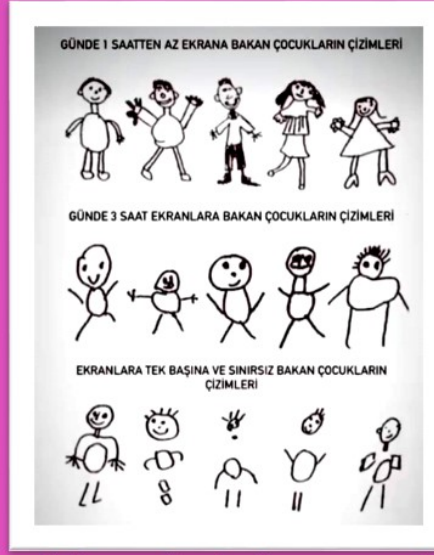
CEP TELEFONU, SOSYAL MEDYA VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Çocuğunuz sosyal medya ve diğer sanal ortamlara girmeden duramıyor mu?

Sanal ortamlarda harcadığı zamanın giderek artması, okul devamsızlığı yapmasına, okula geç gitmesine, derlerde uyuklamasına, ödevlerini yapmamasına neden oluyor mu?

İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA EN SIK GÖRÜLEN BELİRTİLER

- ◆ Çok zaman harcanmış olmasına rağmen sanal ortamlara giremeden duralamaması, zorlayıcı yoğun bir istek duyulması.
- ◆ Sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması ve bu nedenle aile ve arkadaşların ihmal edilmesi.
- ◆ Sanal ortamlarda yer almama durumunda boşluk hissi, çabuk sıkılma, depresyon, huzursuzluk veya sinirlilik gibi yoksunluk belirtileri görülmesi, iletişim problemleri yaşanması.
- ◆ Sanal ortamda gezinirken zamanın farkında olunmaması.
- ◆ Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine internete girmeyi tercih etme durumunun artması.
- ◆ Derstlerin, ödevlerin ve kitap okumanın ihmal edilmesi.
- ◆ Okul devamsızlığı yapılması.
- ◆ Aileye yeterli zaman ayrılmaması, iletişimin azalması.
- ◆ Sürekli uykusuz kalınması ve yorgun hissedilmesi.



Günlük ekran sürelerine göre 5-6 yaşlarındaki çocukların çizdiği resimler.

İnternet bağımlılığında eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklar olabilir. Anksiyete ya da depresyon internet bağımlılığı olan kişilerde görülen bozukluklar arasındadır. Bu durumlarda eşlik eden rahatsızlıklar bağımlılığının sebebi ya da sonucu da olabilmektedir. İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu (hafıza, analiz yeteneğinde azalma) gibi zihinsel sorunlar ortaya çıkartabilir. Ayrıca iletişim bozukluğu, sosyal izolasyon, huzursuzluk hissi ve öfke, saldırganlık ve şiddet davranışları sıkça yaşanabilir.

ANNE BABA OLARAK SORUMLULUĞUMUZ NE?

- ◆ İlk önce bu belirtileri fazlasıyla taşıyan bir çocuğunuz varsa, çocuğunuzun bağımlı olduğu kabul edilmeli.

- ◆ Evdeki bilgisayar çocuğun odasında bulunmamalı, evin ortak kullanım odasına alınmalı.
- ◆ İnternete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapıp çizelgedeki kurallara uyulmalı.
- ◆ Kullanım süresi 1 saatle sınırlandırılıp sonrasında bir aktivite planlanmalı.
- ◆ Teknolojiyi üretim odaklı kullanması sağlanmalı. Teknoloji kullanırken ürün ya da içerik üretmeli. Örneğin; kodlama, oyun yazma, animasyon yapma gibi.
- ◆ Eğitici dijital oyunları oynaması sağlanmalı.
- ◆ Çocuğunuzun bağımlılıktan uzak tutulması, beden ve zihninin rahatlatılması için düzenli spor yapması sağlanmalı.
- ◆ Çocuklara daha fazla, kaliteli zaman ayrılmalı, sorunları ile ilgilenilmeli.
- ◆ Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara (sinema, tiyatro, müze, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları sağlanmalı. Arkadaşları ile iletişimi yüz yüze kurması özendirilmeli.
- ◆ Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı aileden örnek alınarak kazandırılmalı.
- ◆ Gençlerden aile sorumluluklarını paylaşmaları, belirli görevleri yerine getirmeleri istenmeli.
- ◆ Uzun çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve beli dinlendirmek gerektiği öğretilmeli, bu bir alışkanlık haline gelene kadar mola verilmesini hatırlatarak yardımcı olunmalı.