

Eğitimci Olarak Sorumluluğumuz Ne?



*Öğrencinizin, internete çok takılmaktan dolayı, normal yaşamını sürdürmekte zorlandığını, bağımlılık öncesi ve sonrası yaşanan

değişiklikleri ona örnekler vererek fark ettirmeliyiz.

*Gençler internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğrenmeli, bir amaç belirleyerek internet ve bilgisayar kullanılmalıdır. Yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabiliriz. İnternet kullanımı konusunda kurallar ve sınırlar konulmalı.

*Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanılan odasının birinde olmasını anne babasına önerebiliriz.

*İnternet'e giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılabilir ve bu çizelgedeki kurallara uyulmalıdır. (Aileye önerilmeli)

*Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara (sinema, tiyatro, müze, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları ve arkadaşları ile iletişim kurmaları özendirilmeli.

*Gençlere aile sorumluluklarını paylaşmaları, belirli görevleri yerine getirmeleri tavsiye edilmeli.

- *Ailelere, gençlerle daha fazla (kaliteli) zaman ayırmaları ve sorunları ile ilgilenmeleri gerektiği anlatılmalı.
- *Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençlerle sohbet etmeli, hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını anne babası ile konuşması teşvik edilmelidir.
- *Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı kazandırılmalıdır
- *Uzun çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve beli dinlendirmek gerektiği öğretilmeli, bu bir alışkanlık haline gelene kadar ara verilmesi hatırlatılmalı.
- *İnternette iken öğrencilerimizin genellikle hangi sitelere girdiklerini konuşmak, eğilimleri hakkında fikir verebilir.



REHBERLİK
SERVİSİ



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI
ÖĞRETMEN BROŞÜ-
RÜ



HAZIRLAYANLAR
Emrullah AŞKAN
Nurgül EKE

Cep, Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı

*Öğrenciniz, sosyal medya ve diğer sanal ortamlarına girmeden duramıyor mu?

*Sanal ortamlarda harcadığı zamanın giderek artması okul arkadaşlarını ihmal etmesine, derslerini aksatmasına, sınavlarının kötü geçmesine neden oluyor mu?

*Öğrenciniz yeterince sanal ortamda bulunmadığını iddia edip ,bir boşluk hissi, karamsarlık, huzursuzluk veya sinirlilik gibi belirtiler gösteriyor mu?

Gelişen teknolojiyle birlikte bilgisayar ve internet kullanımı hayatın vazgeçilmez araçları haline gelmiştir. İnternetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olmasına rağmen,

internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması, aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek internet bağımlılığına yol açmıştır. Akıllı telefonu kullanımının abartılı bir bağımlılık yaratması, doğru yerde, doğru amaçlar için kullanılmaması öğrencilerimizin sağlıklarını tehdit etmekle birlikte, akademik başarılarını da olumsuz etkilemektedir .

İnternet Bağımlılığı, internetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bağımlılığa dönüşen cep telefonu, internet ve sosyal medya bağımlılığı, insanların aile, okul, ev ve iş sorumluluğunu bir kenara bıraktırarak ,çocuklarımız için ciddi bir tehdit oluşturmaya başladı.



NOMOFOBİ:

"Nomofobi" ya da cep telefonundan mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen kullanıcıları kötü etkilemekte ve telefonsuz yaşayamama

gibi yeni bir bağımlılık şekline sebep olmaktadır.

FOMO: "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Belirtileri" yeni bir internet bağımlılığı şeklidir. Bu belirtileri gösteren kullanıcılar sanal dünyadaki gelişmeleri kaçırma, bir şeylerden geri kalma korkusu ile sosyal ağlara sürekli bağlı kalmakta, yaptıkları her davranışı foto, mesaj ve benzeri şekilde, bu ağlar aracılığıyla paylaşmakta ve diğer kullanıcıların neler yaptığını ve paylaştığını sıkı bir şekilde kontrol edip takip etmektedir.

****Bazı anne babaların sokağa çıkmasını istemedikleri çocuklarını, sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkilerden mahrum bırakarak yalnızlığa ittiklerini , bu durum çocuğun evde bu yalnızlığı gidermek için sürekli internete yönelip bağımlı hale gelmesine neden olduğunu söyleyebiliriz. Eğitimciler olarak bu konuda ailelere olumlu önerilerde bulunmalıyız.*

İnternet Bağımlılığında En Çok Görülen Belirtiler

* Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden duramamak, zorlayıcı yorgun bir istek duymak,

* Bu tür sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması ve bu nedenle aile ve arkadaşların ihmal edilmesi,

* Bu tür sanal ortamlarda yer almama durumunda boşluk hissi, çabuk sıkılma, depresyon, huzursuzluk veya sinirlilik gibi yoksunluk belirtilerinin olması, iletişim problemleri yaşanması,

* Sanal ortamda gezinirken zamanın farkında olmamak,

* Sürekli internete bağlanma isteğinin bulunması,

*Sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma

*Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun artması

*Dersleri, ödevleri ve kitap okumayı ihmal etme

*Ailesine yeterli zaman ayıramama, iletişimde azalma

* Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk,

* Çevresindekileri kandırarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme.

