



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Düzce Rehberlik ve
Araştırma Merkezi



Teknoloji hayatımızı kolaylaştıran dijital bir güçtür. Ama teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda teknoloji hayatı zorlaştıran bir unsura dönüşmektedir. Telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları gibi dijital aygıtlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Bu cihazlar özellikle internet ile birleştiğinde çoğu insan için saatlerce kullanmak normal bir alışkanlık gibi görülmeye başladı. Ve bu anormal eylemi normal algılama süreci, birçok insanın teknoloji bağımlısı olduğunun farkında bile olmadan hayatını sürdürmesine neden olmaktadır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknoloji bağımlılığı söz konusuysen teknoloji daha sınırsız ve ölçsüz kullanılır. Bunun sonucunda fiziksel, kişisel ve sosyal problemlerle insanlar baş başa kalır. Kısacası; teknoloji bağımlılığı, teknolojinin insanı kontrol etmesi durumudur.



Teknoloji bağımlılığının belirtileri



1. Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
2. Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
3. İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
4. Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
5. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
6. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar



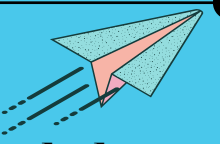
Fiziksel şikâyetler

1. Gözlerde yanma
2. Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
3. Beden duruşunda bozukluk
4. Elde uyuşukluk
5. Halsizlik

Sosyal alanda görülen şikâyetler

1. Akademik başarıda düşüş
2. Kişisel, aile ve okul sorunları
3. Zamanı idare etmede başarısızlık
4. Uyku bozuklukları
5. Yemek yememe
6. Aktivitelerde azalma
7. İnternet arkadaşları dışında izolasyon

Ne yapmalı?



1. Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
2. Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
3. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
4. Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
5. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
6. Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.

