

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji bağımlılığı belirtileri;

- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



ZÜBEYDE HANIM
MESLEKİ VETEKNIK
ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI



GELİŞEN VE DEĞİŞEN DÜNYANIN YENİ İHTİYAÇLARINDAN BİRİ OLAN TEKNOLOJİ, GÜNLÜK HAYATIMIZIN AYRILMAZ PARÇASI OLMUŞ DURUMDADIR. BU TEKNOLOJİYİ İYİ YÖNDE KULLANMAK BİZLER İÇİN YÜKSEK YARAR SAĞLASA DA KONTROLLÜ KULLANMAMAK DA BELİRGİN ZARARLAR ORTAYA ÇIKARIR.



*Hayatımızdaki gerçekler yerini sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.*

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMA ÖNERİLERİ

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Aile içinde geçirilen ortak zamanları arttırın.
- Teknolojiyle geçirilen zamanı kısıtlayıcı kurallar koyun.
- Hedef belirleyin



SOSYAL BECERİLERİNİZİ GELİŞTİRİN

Yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...



Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.

