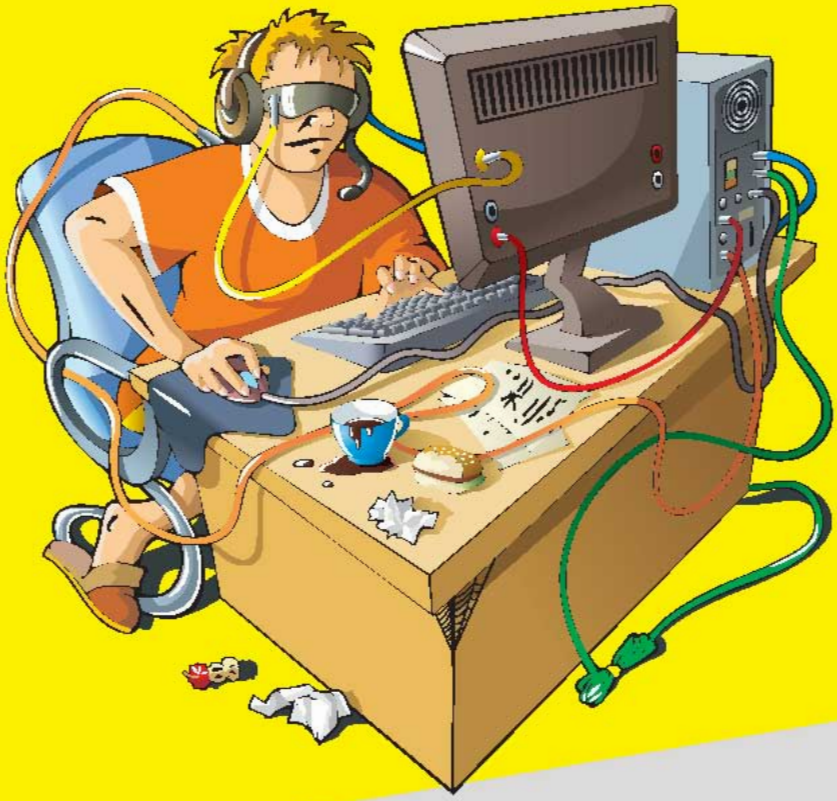
tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Ortaokul

TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN...



tbm yaz 2423'e SMS GÖNDERİP 0,5 BAĞIŞ YAP

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Teknoloji Canavara Dönüşmeden...
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 17

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Hatice Işıdak Durmuş

Hazırlayan
Zeynep Alp

Bu kitap hazırlanırken Mehmet Dinç'in Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından yayımlanan *Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin* adlı kitabındaki bilgiler referans alınmıştır.

Bilim & Danışma Kurulu
Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İbr Tan Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri
Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı
Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama
Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Resmi
*Sergey Oganesov- Fotolia.com

Çizimler
*rivanoyam - *Marija Pilipovite - *antonbrand - *kennykleman - *Sergey Oganesov - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık
Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bukluk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN
978-605-9090-03-2

2. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı
Şekil Ofset - Gümüşsuyu Cad. Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi 2BB 23
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 565 77 01 - 565 77 06 - 565 77 91
Faks: 0212 565 77 67 www.sekilofset.com.tr

İletişim
Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.
Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr

ÖN SÖZ

Pratik, faydalı, bir çırpıda keyifle okuyacağınız, nasıl bittiğini anlamayacağınız bir kitap tutuyorsunuz elinizde.

Bu kitapta teknoloji bağımlılığıyla savaşacağız hep birlikte. Yanlış anlaşılmasın, teknoloji kullanımına karşı çıkmıyoruz elbette. Televizyon, bilgisayar, internet, tablet, akıllı telefon... Hepsi hayatımızın vazgeçilmez birer parçası oldular. Oldukça da işe yarıyorlar doğrusu. Neden onları kullanıp hayatımızı kolaylaştırmayalım ki? Ama ya bir gün onlar bizi kullanmaya başlarlarsa… İşte buna izin vermemeliyiz. Bu kitap size bunun yollarını gösterecek. İşin püf noktasını da en baştan söyleyelim:

"Gerektiği zaman ve gerektiği kadar!"

İşte parolamız bu!

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Mesela bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlarda oyun oynarken zamanın ne kadar çabuk aktığını fark etmiyorsak ve saatler geçse de oyunu bırakmakta zorlanıyorsak bu bizim için bir uyarı işareti olabilir.

Bir Kişide Bağımlılığın Başladığını ya da Başlamak Üzere Olduğunu aşağıdaki Belirtilerden anlayabiliriz:

- Teknoloji bağımlısı bir kişi bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.
- Teknoloji bağımlıları teknolojiyi istedikleri gibi kullanamadıklarında aksi, asabi ve öfkeli olurlar.
- Teknoloji bağımlıları ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ederler.
- Teknoloji bağımlısı bir kişi bağımlı olduğu şeyle istediğinden daha çok vakit harcar.
- Teknoloji bağımlısı bir kişi bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.
- Teknoloji kullanımı bağımlı kişinin sorumluluklarını yerine getirmesini engeller.

Hiç şüphesiz insanlar bağımlılık noktasına genellikle bir anda gelmezler. Bu durum adım adım ilerler. Bu sebeple bağımlılıkla ilgili adımların kullanıcıda var olup olmadığının takip edilmesi gerekir. Eğer bu davranışlardan bir ya da birkaçı kullanıcıda varsa bunların bir an evvel kontrol altına alınması bağımlılığın önlenmesi için çok önemlidir.

etkinlik Oku, Düşün, Cevapla!

Aşağıda İlhami adlı bir çocuğun başına gelenler anlatılmaktadır. Metni okuyup ardından aşağıdaki soruları cevaplayın.

İlhami son zamanlarda çok kilo almıştı. Çünkü saatlerce tabletinin başında oturuyor ve acıktığında abur cubur ile besleniyordu. Akşam sofraya gelmesi bile sorun oluyordu.

İlhami'nin notları da düşmeye başlamıştı. Veli toplantısında annesi ve babası okulda notlarının düşmesinden, arkadaşlarına karşı agresif davranışlarından haberdar olmuşlar ve kendi evlatlarının nasıl bu kadar değiştiğine inanamamışlardı.

Bir gün İlhami yine gece geç saatlere kadar tabletinde oyun oynamıştı. Sabah uyanamamış, aile kahvaltısını yine kaçırmıştı. Saat ona doğru kapı çaldı. Kapıyı annesi açtı. Gelenler İlhami'nin mahalleden arkadaşları idi. Annesi henüz yatağından kalkmamış olan İlhami'ye seslendi. İlhami biraz mahcup bir şekilde arkadaşlarının yanına çıktı. Pek keyfi yoktu. Çocuklar bisiklet yarışı yapacaklarını söyleyerek onu da davet ettiler.

İlhami eve kadar gelen arkadaşlarına ne cevap vereceğini bilemedi. Aslına bakarsanız kimseye itiraf etmese de tabletinde oynadığı oyunları arkadaşlarına tercih ediyordu. Sokağa çıktığında aklı hep evde, oyununda kalıyordu.

1 Sizce İlhami teknoloji bağımlısı sayılır mı? "Bağımlılık nedir?" başlıklı kısımda sayılan maddeler çerçevesinde değerlendirin.

.....

.....

.....

2 Sizce bundan sonra neler olacak? Fikirlerinizi arkadaşlarınızla paylaşın.

.....

.....

.....

3 İlhami'ye içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan kurtulması için neler tavsiye edersiniz?

.....

.....

.....

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL BAŞLAR?

- İlk adım merak ile atılır. Herhangi bir şekilde bir internet sitesi, bir oyun, bir uygulama vs. duyar ve merak ederiz. Bu merakı gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya uygulamayı kullanırız. Merak edilen oyun vs. eğer kişinin yaşına uygunsa ve zararlı içerik taşımıyorsa bu adımda bir sorun yaşanmaz. Oyun ya da uygulama denenmiş, merakımız giderilmiştir. Önemli olan bundan sonraki adımlarımızdır.
- İkinci adım sosyal kullanımdır. Çevremizde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan arkadaşlarımız varsa o gruba girmek ya da grupta kalmak için biz de o sitelere girer, o oyunları oynar, o uygulamaları kullanırız. Bazen arkadaşlarımızdan ayrı düşmemek ve dışlanmamak için istesek de istemesek de bazı oyunları oynamak, sitelere girmek veya uygulamayı kullanmak zorunluluğu hissedebiliriz. Böylelikle merakla başlayan kullanımımız sosyal kullanıma dönüşür. Sosyal kullanım ise genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren bir sebeptir.

- Üçüncü adım eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmaktır. Eğer boş zamanlarda yapacak bir hobi edinmemişsek sokakta oynayacak arkadaşlarımız yoksa sanal âlem bizim için çok çekici olabilir. Bazen de ailemiz veya okul ile problemler yaşadığımız zaman ya da canımız sıkıldığında sanal oyunlar oynayarak bu sıkıntılarımızı unutabileceğimizi zannederiz. Böylece problemlerin olduğu dünyadan kısa bir süreliğine de olsa ayrılır ve kendimizi oyun dünyasında buluruz. Hâlbuki insan sorunlarını çözmedikçe, ailesi, okulu ve arkadaşları ile sağlıklı ilişkiler kurmadıkça ve vaktini hem zevkli hem de faydalı uğraşlarla doldurmayı öğrenmedikçe bu oyunlar sorunları gidermez, tam tersine büyütür.
- Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelince artık oyun oynamak ya da bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç yoktur. Kişi merak etse de etmese de, arkadaşları kullansa da kullanmasa da, problemleri olsa da olmasa da bağımlı olduğu teknolojiyi kullanır. Kendisinin bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanan yeni arkadaşlar edinir ve bütün vaktini oyun oynayarak ya da teknolojiyi kullanarak geçirir.

etkinlik Can Sıkıntısına Çare!

Aşağıda tatilde can sıkıntısını bilgisayar oyunları ile aşmaya çalışan Feyza'nın başından geçenler anlatılmaktadır. Metni okuyun ve soruları cevaplayın.

Feyza'nın bu aralar ailesi ile arası bozuktu. Notlarındaki düşüş ailesi ile sorun yaşamasına sebep oluyordu. Ayrıca Feyza'nın hiçbir hobisi ve spor faaliyeti yoktu. Yaz tatilinde yapacak bir şey bulamamaktan canı sıkılıyordu.

Bir gün arkadaşı Ahmet'e bu sorunlarından bahsetti. Ahmet evde sıkılmasına hiç gerek olmadığını ve bilgisayar üzerinden karşılıklı oyun oynayabileceklerini anlattı. Bu fikir önceleri Feyza'ya çok cazip gelmedi. Bilgisayar oyunlarından çok fazla bir şey anlamıyordu. Ama yaz tatilinde yapacak bir şey de bulamadığından her gün bilgisayar oyunu oynamaya başladı. Oyunları oynarken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesi ile tartışmalarından tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Feyza gittikçe daha çok oynamak istiyor, özellikle annesi ile tartıştığı zaman hemen odasına koşup bir oyun açıyordu.

1 Feyza'nın olayın başında yaşadığı sorunlar nelerdir? Siz Ahmet'in yerinde olsaydınız Feyza'ya bu sorunları aşması için neler tavsiye ederdiniz?

.....

.....

.....

2 Sizce Feyza teknoloji bağımlılığına giden süreçte kaçıncı adıma gelmiş? Neden böyle düşünüyorsunuz?

.....

.....

.....

3 İşler bu aşamaya geldikten sonra Feyza'nın teknoloji bağımlısı olmaması için neler yapması gerekiyor? Ona neler tavsiye edersiniz?

.....

.....

.....

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER?

Tolerans gelişir.

"Sabaha kadar oynadım!"

Kişi için ilk başlarda bir saat oyun oynamak yeterli olur iken ilerleyen günlerde bu süre iki, üç, dört saate çıkar. Sonunda öyle bir noktaya gelir ki yemek, tuvalet, uyku gibi işler dışında tüm vaktini teknolojik araç başında geçirmek ister. Hatta banyo yapmaya üşenir, kokusu tüm eve yayılır! Bazen oyunun en heyecanlı yerinde tuvaleti gelir ama gitmeye üşenir ve tuvaletini tutabildiği kadar tutar. Ailesi ile vakit geçirmek ve beraber yemek yemek yerine odasında, bilgisayar başında abur cubur ile öğünlerini geçiştirmeye başlar. Böylelikle sağlığını kaybeder; kilo alır, cildi bozulur, gözleri zarar görür.

Yoksunluk sendromu yaşar.

"Off yaa... Son zil çalsa da eve uçsam!"

Yoksunluk alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu güçlü bir şekilde hissetmek anlamına gelir. Bağımlılarda bu çok şiddetli olabilir. Yani kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak kendini güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli hisseder. Hatta başı ağrıyabilir, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

Bir türlü kontrol mekanizmasını çalıştıramaz.

"Sadece beş dakika daha!"

Oyunda her şeyi kontrol etmeyi başaran bu kişi oyun oynadığı süreyi bir türlü kontrol edemez. Rahatsızlık hissetse bile oyunu bırakamaz. Mesela "Bir saat sonra kapatacağım." der, bakmış üç saat geçmiş! İşte bu, kontrol mekanizmasını kullanamamak demektir. Televizyon, bilgisayar, tablet, akıllı telefon ya da oyun konsolları çok farklı şekillerde hepimizi kendisine bağlayabilir. Fakat eğer bu araçları kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelirse işte orada bir durup düşünmek gerekir. Tüm hayatımızı diziler, oyunlarımız, sosyal medya aktivitelerimiz etrafında düzenliyorsak bunlar bizi esir almış demektir.

Hayatı giTgide FaKiRLeşiR.

"Canım hiçbir şey istemiyor!"

Eskiden keyifle yaptığı faaliyetlerden artık keyif almaz ve bunları yapmak istemez. Spor yapıyorsa sporu bırakır, arkadaşlarıyla buluşmayı azaltır. Ailesi ile ilişkisi bozulur, ders başarısı ciddi anlamda geriler. Böylelikle hayatı fakirleşir, kendisine ve etrafındakilere pek bir faydası kalmaz.

SaĞLıK PROBLEMLERi BAŞLAR.

"Ah belim! Bu merdivenleri kim çıkacak şimdi?"

Genellikle yaşlılıkta görülen bazı ağrı ve sızılar vardır ya, işte bunların bir kısmı bağımlı olan gençlerde de ortaya çıkabilir. Oyun oynarken ya da teknoloji kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, sürekli belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek özellikle gelişim çağında olan çocuk ve gençleri olumsuz etkiler. Boyun ve omuz ağrıları, duruş bozuklukları oluşabilir. Bazı oyunlar ve görüntüler epilepsi nöbetleri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Psikolojik bozukluklar görülür.

"Psikolojim bozuldu!"

Teknoloji bağımlılığı internet vb. ortamlarda kişinin yaşına uygun olmayan, gelişim ve kişiliklerine zarar verecek resim, video ve benzeri içeriklerle karşılaşma riskini arttırır. Mesela şiddet içeren oyunları çok oynayanlar ya da bu tarz filmleri seyredenlerde başkalarına karşı acıma duygusunun körelmesi, kötülüğün sıradanlaşması ve problem çözmede şiddete başvurma görülebilir. Ayrıca, teknoloji araçlarının aşırı kullanımı dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına veya artmasına, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

Çevresindekilerle çatışmalar yaşamaya başlar.

"Bana karışma!"

Teknoloji bağımlısı olan çocuk ya da gencin ailesi ve arkadaşları bu konuda ona yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır. Bağımlı kişi ne bağımlı olduğunu ne de etrafından gelen yardım tekliflerini kabul eder.

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

"Ödev bugüne miydi?"

Teknoloji bağımlısı kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez. Ödevlerini zamanında yapmadığı, sınavlara zamanında çalışmadığı için derslerinde başarısız olur. Ayrıca aile, arkadaş ve okul çevresi ile sosyal sorunlar yaşar. Örneğin ailesi ile beraber vakit geçirmek istemez ya da arkadaşları ile faaliyetlere katılmaz.

Zihin kilitlenir.

"Hele bir bilgisayarıma kavuşayım, dünkü oyunda kaybettiğim puanları geri almasını bilirim ben!"

Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları teknolojiyi kullanamadıkları vakitlerde devamlı yeniden ne zaman kullanacaklarını ve neler yapacaklarını düşünürler. Böylelikle zihinleri kilitlenir, başka şey düşünemez hâle gelirler ve hayatın dışında kalırlar.

Yalan Söylemeye Başlar.

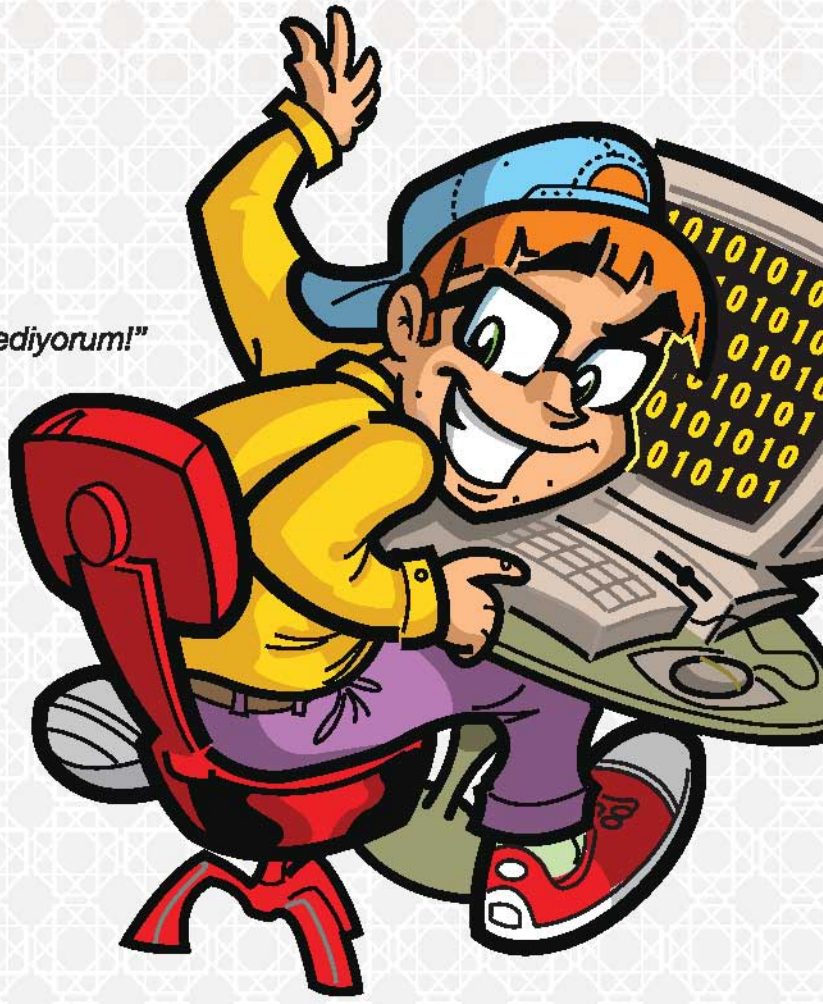
"Yok canım, daha şimdi oturmuştum başına!"

Çok fazla oyun oynayan, sosyal medyada vakit geçiren ya da televizyon seyreden bir kişi bu aletlerin başında geçirdiği süreyi saklama ve bu konuda yalan söyleme ihtiyacı hissedebilir. Yalan söylemek başlı başına bir kaygıya sebep olur, bazen bir yalanı örtbas etmek için başka bir yalana başvurmak gerekir. Böylelikle kişinin öz değerleri zarar görür, kendisine ve çevresine olan saygısı azalır.

Duygular Bozulur.

"Kendimi çok yalnız hissediyorum!"

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler. Günden güne yalnızlaşırlar.



Uyku düzeni bozulur.

"Daha yeni yatmıştık! Ne zaman sabah oldu?"

Oyunlarda bir üst seviyeye atlamanın heyecanı, dizilerde bir sonraki bölümün merakı, "Beş dakika daha!" diye diye insanı saatlerce kendisine mahkum eder. Bu sebeple gece çok geç yatılır, sabah kalkmak ise kâbusa dönüşür. Sonuç olarak hem okul hayatını hem de sosyal hayatı zora sokan bir uyku düzeni oluşur.

Yemek düzeni bozulur.

"Anne, tepsiyle odamda yesem?"

Teknoloji bağımlıları daha fazla oyun oynayabilmek ya da teknolojiyi daha fazla kullanabilmek için bilgisayar, tablet ya da televizyon gibi araçların başında yemek yer veya yemeklerini geciktirirler. Zihinleri oynadıkları oyun ya da seyrettikleri ile o kadar meşguldür ki ne yediklerini ve ne kadar yediklerini bile anlamazlar. Bu sebeple farklı sağlık sorunları yaşarlar.

Bilgisayarla İlişkimizin Sınırları Ne Olmalı, Nasıl Olmalı?

- ***Ailenize vakit ayırın!***

  Annenizle, babanızla, kardeşlerinizle, dedenizle, ninenizle, kısacası ailenizde kimler varsa her biriyle ve hepsiyle her gün biraz zaman geçirin. Ama asla bu zamanın toplamı bir saatten az olmasın.

- ***Oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın!***

  Her gün dışarıda, açık havada arkadaşlarınızla oynamak veya çeşitli faaliyetler için biraz zaman ayırın. Ama asla bir saatten az değil!

- ***Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın!***

  Bilgisayarın başına oturmadan önce ödevlerinizi bitirin. Ama asla ödevlerinizi bitirmeden oturmayın.

- ***Bilgisayarla ilişkinize sınır koyun!***

  Kendinize bilgisayarla geçireceğiniz zaman için bir süre belirleyin. Ama asla günde bir saatten fazla olmasın.

- ***Bilgisayarınızla baş başa kalmayın, sırdaş olmayın!***

  Şimdi bilgisayar başında mısınız? Kapıyı açık bırakın. Asla kapalı kapılar ardında olmayın. Ekrandan kimlerin fırlayacağını asla bilemezsiniz.

etkinlik Evet mi, Hayır mı?

Aşağıdaki soruları cevaplayın; evet mi, hayır mı? Evetleriniz çoksa iyice düşünüp taşınmanız gerekiyor. Almanız gereken önemli kararlar olabilir.

Bilgisayar ya da diğer teknolojik aygıtlarınla geçirdiğin zaman yüzünden yapman gereken gündelik sorumluluklarında aksama oluyor mu?

Daha önceleri kardeşlerinle evde veya arkadaşlarınla dışarıda oynamaktan zevk alıyorken artık tekno-oyuncaklarını mı tercih ediyorsun?

Sosyal medya mesajlarını günde bir-iki kereden fazla kontrol ediyor musun?

Sanal âlemden edindiğin arkadaşlarla gerçek dünyada da takılıyor musun?

Arkadaşlarınla veya ailenle geçirdiğin zamanlarda azalma var mı?

Sabah yataktan kalktığında yorgun ve öfkeli oluyor musun?

Teknoloji kullanımına harcadığın zaman okul başarını olumsuz etkiliyor mu?

Teknolojik aletlerine takılmaktan dolayı yeterince uyuyamıyor, dinlenemiyor ve sabahları bu sebeple çok yorgun oluyor musun?

Yemek yediğin zamanlarda aklın sürekli bilgisayar, tablet vb. ile uğraşmak istek ve arzusuyla mı meşgul?

İnternette herhangi bir amaçla değil, öylesine dolaşıp duruyor musun?

Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?

Sanal dostların evdeki, mahallendeki, okulundaki dostlarından daha mı fazla?

Teknolojiden uzak geçirdiğin zamanlarda "Sıkıldım!" diyor musun veya bu türden zamanları "kayıp vakitler" olarak görüyor musun?

Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne yapmalı?

Değiştir!

Genellikle televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi çeşitli teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğimiz saatler vardır. Bu saatleri değiştirmek, mesela akşam oyun oynuyorsak bunu sabah veya öğlene almak faydalı olabilir. Ayrıca sadece zamanı değil, teknolojiyi kullandığımız mekânı değiştirmek de çözümün bir parçası olabilir.

Program yap!

Her bir alet için makul bir kullanım süresi vardır. Sizin için uygun olan süreleri belirlemekte aileniz ve öğretmenleriniz yardımcı olabilir. Makul kullanım süresinin bitiminde bir aktivite planlayabilir, aileniz ve arkadaşlarınızdan bu konuda yardım alabilirsiniz.

Gözünün önünde olsun!

Renkli posterler hazırlayın. Teknolojiye bağımlı bir hayatın ortaya çıkardığı sonuçlar ve makul kullanımın kazandırdıkları ile ilgili hatırlatıcı yazıları evin belli yerlerine asmak faydalı olabilir.

Yaz, yaz, yaz!

Günlük tutmak, hislerini bir deftere dökmek, kendisini teknolojiden uzak tutacak işleri, yapmak isteyip de yapamadığı faaliyetleri bir deftere yazmak da işe yarayabilir. Bağımlılık veya teknoloji kullanımı ile ilgili düşünceleri kâğıda dökmek ve sonra her birini tek tek değerlendirmek hem kendini tanıma hem de makul çözümler üretme konusunda faydalı olur. (Kullanım konusunda zihinde canlanan tüm sebepler, hazır cevaplar, itirazlar, ihtiyaçlar, vs.)

Yardım İste!

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının bir sebebi olabilir. Ailenizle istediğiniz gibi konuşamadığınız sorunlarınız varsa bunları güvenebileceğiniz bir büyüğünüzle (akraba, öğretmen, psikolog vb.) konuşarak çözüme ulaşmayı denemelisiniz.

Hedef Koy!

Günlük hayatta teknolojiden uzak kalma ile ilgili hedefler koymak kişiyi güçlendirir ve bağımlılığı önlemekte etkilidir.

Spor yap!

Spor yapmak hem bedenen hem de zihnen rahatlamaya yardımcıdır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutan bir etkendir.

Gerektiğinde "İmdat!" demesini bil!

Aile ve yakın arkadaşlara teknoloji bağımlılığı konusunda açılıp onlardan yardım istemek mücadeleyi kolaylaştırır.

Dışarı çık!

Sanal ortamda arkadaş edinmek kolay olsa da gerçek hayat dışında. Farklı spor ve sanat aktivitelerine, kültürel faaliyetlere katılarak sosyalleşmek bağımlılıktan korunmada etkilidir.

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN...

ISBN 978-605-9090-03-2

9 786059 090032

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz 2423'e SMS Gönder ve bağış yap