

## Eğitimci Olarak Sorumluluğumuz Ne?



- Öğrencilere bağımlılıktan dolayı derslerinin aksadığını, kitap okumalarının ve ödevlerinin ihmal edildiğini hatırlatmalı, yapması gereken görev ve sorumluluklarının sürekli ertelenmesi halinde, ileride ciddi zararlara yol açacağı çarpıcı örneklerle dile getirilmeli.

- Özel hayatı ile ilgili her şeyi paylaşmasının sakıncalı olduğunu, bu konuda yapıp ettikleri her şeyi paylaşmasının güvenlik açısından riskli olduğunu anlatın.  
- Onlarla bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak düşüncelerini anlamak için faydalı olabilir.

- İnternet kuralları belirlenmeli. Öğretmen , sürekli akıllı telefona bakıyorsa, öğrencileri üzerinde etkili olmaları zordur. Belirlediğiniz kurallara siz de riayet etmelisiniz.

### Akıllı Telefon , Tablet veya Bilgisayarın Aşırı Kullanımının Bıraktığı Olumsuz Etkileri

Görüş alanında daralma, göz ağrılarının artması  
Hafıza zayıflaması ve beyin tümörü riski  
Yoğun stres ve yorgunluk hissi  
Konsantrasyon ve dikkat bozulması  
Kulak çınlaması ve kulaklarda ısınma  
İşitmede geçici aksaklıklar oluşması  
Bağırsıklık sisteminin bozulması  
Kalp rahatsızlıkları  
Kan hücrelerinin bozulması  
Baş ağrıları ve sersemleme  
Sürekli uykusuz kalma  
Sırt,boyun,el bileği ağrıları  
Lenfoma kanseri riskinin artması ve genetik yapının zarar görme riskinin artması



## GÜVENLİ İNTERNET İÇİN TEDBİR ALMALIYIZ

1. İnternette ve sosyal medyada tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine "hayır" demeliler .
2. Hoşlanmadıkları , şüphelendikleri bir durumu sizinle çekinmeden paylaşmaları gerektiği vurgulanmalı.
3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmesi gerektiği anlatılmalı.
4. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu , hayatın sadece İnternette ibaret olmadığını vurgulanmalı.
5. Güvenli internet için bilgisayara ve tablete etkili filtre programı ,ücretsiz aile güvenlik paketi kurulabilir.
6. Öğrencinin yaşı ile uyumlu programları takip ettiğinden ve oyunları oynadığından emin olmak için onunla ne oynadığını konuşun, kontrolü ihmal etmeyin.
7. İnternet ortamında ,sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutulmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek öğrencilerin yaşına uygun olarak anlatılmalı.
8. İsim, adres, telefon, okul bilgileri, özel ve resim fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin. İnternette bazı kişilerle tartışma ve kavgaya katılmamasını belirtebilirsiniz. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerinden çıkarmalılar.
9. Öğrencilerinizi sorgulamadan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşabilirsiniz.
10. İnternet kullanımının öğrenciler için yarattığı riskler de unutulmamalı. Uyuşturucu ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar interneti propaganda aracı olarak kullanabiliyor.
11. Öğrencilerinizin, cinsellik, şiddet, savaş, kumar, bahis vb. içeren oyun sitelerine erişimine karşı, ailelere çok dikkatli ve tedbirli olması gerektiği anlatılmalı.
12. Bütün çabalara rağmen öğrencimizde bu belirtiler devam ediyorsa okul rehberlik servisinden ,bir psikologdan, çocuk-ergen psikiyatristinden yardım alabiliriz.

\* İnternetin güvenli kullanımı ile ilgili ayrıntılı bilgilere , [www.guvenliweb.org.tr](http://www.guvenliweb.org.tr) adresinden ulaşabilirsiniz

## BİTLİS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

### AKILLI TELEFON, İNTERNET VE SOSYAL MEDYA - Sanal Bağımlılık -

### Öğretmen Broşürü



Rehberlik Hizmetleri Bölümü

## 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 etmekte 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 bırakarak ,çocuklarımız için ciddi bir tehdit oluşturmaya başlamış.

**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 bağımlık 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 yoğun 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,
- \* Sırt,boyun,el bileği, baş ve göz ağrılarının artması
- \* Yemek öğünlerinin atlanması, ekran başında atıştırma
- \* Çevresindekileri kandırarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme,
- İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, bağımlı kullanıcılar günde 5-10 saat arası, internette zaman harcayabilmektedirler. Bu sebeple hem uykuya gereken zamanı ayırmamakta, hem de ertesi sabah okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Uç vakalar kafein tabletleri olarak uyku saatlerini internette geçirmektedirler. Bu durum ise bağımlılık sistemi sorunlarına yol açarak hastalık riskini arttırmaktadır.
- Ek olarak bilgisayar ekranı başında hareketsiz geçirilen uzun saatler, göz sorunları, bel ağrısı, karpal tünel sendromu gibi bedensel sorunlara da sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında ise benzer mesleki, ailevi , ders ve akademik sorunlara yol açtığı görülecektir.



## Eğitimci Olarak Sorumluluğumuz Ne?

- Bu sıralanan belirtileri fazlasıyla taşıyan bir öğrenciniz varsa , öğrencinizin bağımlı olma ihtimali çok yüksektir.
- \* 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)
- Ailelere, gençlerle daha fazla (kaliteli) zaman ayırmaları ve sorunları ile ilgilenmeleri gerektiği anlatılmalı.
- Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara (sinema, tiyatro, müze, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları ve arkadaşları ile iletişim kurmaları özendirilmeli.
- 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.
- Gençlere aile sorumluluklarını paylaşmaları, belirli görevleri yerine getirmeleri tavsiye edilmeli.
- 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.