

ÇOCUKLARIMIZA EKRAN DEĞİL, HAYAT SUNALIM!

AİLELERE YÖNELİK BİLGİLENDİRİCİ BROŞÜR TATVAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, bireyin dijital cihazlar (telefon, tablet, bilgisayar vb.) ve internet kullanımı üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve günlük yaşamını olumsuz etkileyecek düzeyde bu araçlara bağlı hale gelmesidir.

Çocuklar ve gençler için teknoloji bağımlılığı;

🎮 Oyun oynama süresinin aşırı artması

📱 Sürekli sosyal medya takibi

zz Uyku, ders ve sosyal yaşamın ikinci plana atılması

😞 Ekran olmadan huzursuzluk yaşanması ile kendini gösterebilir.

💡 Unutmayalım:

Teknoloji doğru kullanıldığında harika bir araçtır. Ancak kontrolsüz kullanımda çocuklarımızı yalnızlaştırabilir, gelişimlerini olumsuz etkileyebilir.



NEDEN BU KADAR ETKİLİ?

Teknoloji neden bu kadar etkili?

🎯 **Anlık ödül sistemi:** Oyunlardaki puanlar, sosyal medyadaki beğeniler beyin için ödül gibidir. Çocuk tekrar tekrar bu hissi yaşamak ister.

🧠 **Beyin gelişimi ve alışkanlık:** Gelişim çağındaki çocuklar, henüz kendi sınırlarını koyamazlar. Bu nedenle teknolojiyi sınırsızca kullanmak isterler.

🧑 **Alternatif eksikliği:** Fiziksel oyun alanlarının azalması, dışarı çıkamamak gibi nedenlerle çocuklar dijital dünyaya sığınabilir.

🌱 **Sosyalleşme ihtiyacı:** Sosyal medya, çocuklara ait olma hissi verir. Ancak bu sanal aidiyet, gerçek ilişkilerin yerini tutamaz.



ÇOCUKLARIMIZ
TEKNOLOJİYE BAĞIMLI
DEĞİL, İLGİYE VE
ETKİLEŞİME
BAĞIMLIDIR. GERÇEK
İLGİYİ BİZ VERMEZSEK,
SANAL DÜNYA VERİR.

BELİRTİLER NELER?

NE YAPABİLİRİZ?

İLETİŞİM ADRESİMİZ

•• Teknoloji bağımlılığı gelişiyor olabilir mi? Aşağıdaki durumlar size tanıdık geliyorsa dikkat!

- 🕒 Ekran başında geçirilen sürenin sürekli artması
- 😡 Cihazlar kapatıldığında öfke, huzursuzluk yaşanması
- 😴 Uyku düzeninde bozulmalar
- 🎓 Akademik başarıda düşüş
- 🚫 Arkadaşlarıyla ve ailesiyle vakit geçirmek istememesi
- ❌ İlgi alanlarının daralması (yalnızca teknolojiye odaklı yaşam)

Bu belirtiler varsa, çocuğunuz destek sinyali veriyor olabilir. Göz ardı etmeyin.

👨👩👧 Aileler olarak çocuklarımızı dijital dünyanın esiri değil, bilinçli bireyleri haline getirmek bizim elimizde!

✅ **Model olun:** Siz ekran başındaysanız, çocuğunuz da olacaktır. Ekransız etkinliklerle örnek olun.

✅ **Süre sınırlaması koyun:** Günde ne kadar süre, hangi zaman aralığında teknoloji kullanılabileceğini netleştirin.

✅ **Alternatifler sunun:** Spor, sanat, doğa yürüyüşleri gibi etkinliklerle çocuğun ilgisini farklı alanlara yönlendirin.

✅ **Birlikte vakit geçirin:** Sohbet edin, masa oyunları oynayın, dışarı çıkın. Gerçek temas en güçlü bağıdır.

✅ **Sınırlar + Sevgi = Güven:** Kurallar net ama sevgi dolu olursa, çocuk güven duyar ve sınırları benimser.

💬 UNUTMAYIN:
YASAKLAMAK DEĞİL,
REHBERLİK ETMEK
ESASTIR.
TEKNOLOJİYLE
DOSTÇA BİR İLİŞKİ
KURMAYI ÖĞRETMEK
BİZİM GÖREVİMİZDİR.

📍 ADRES: KALE MAH. MENEKŞE
CAD. NO:62, ESKİ ORTAOKUL,
TATVAN / BİTLİS

TELEFON: 0434 825 18 25

🌐 WEB:
[HTTPS://TATVANRAM.MEB.K12.TR](https://tatvanram.meb.k12.tr)

✉ E-POSTA:
TATVANRAM@HOTMAIL.COM
📷 INSTAGRAM: @TATVANRAM

“YARDIM İSTEMEK
ZAYIFLIK DEĞİL, GÜÇTÜR.”

