

ETKİNLİK 1

ETKİNLİK ADI:

Farkım Farkındalığım

SINIF DÜZEYİ:

Lise

KAZANIMLAR:

- 1.Teknolojinin, yaşamındaki önemini kavrar.
- 2.Teknolojik aletlerin, günlük zaman üzerindeki olumsuz etkilerini kavrar.
- 3.Teknolojinin olumlu yönlerine odaklanabilir.

YÖNTEM:

Soru cevap/ Beyin fırtınası/ Küçük grup çalışması

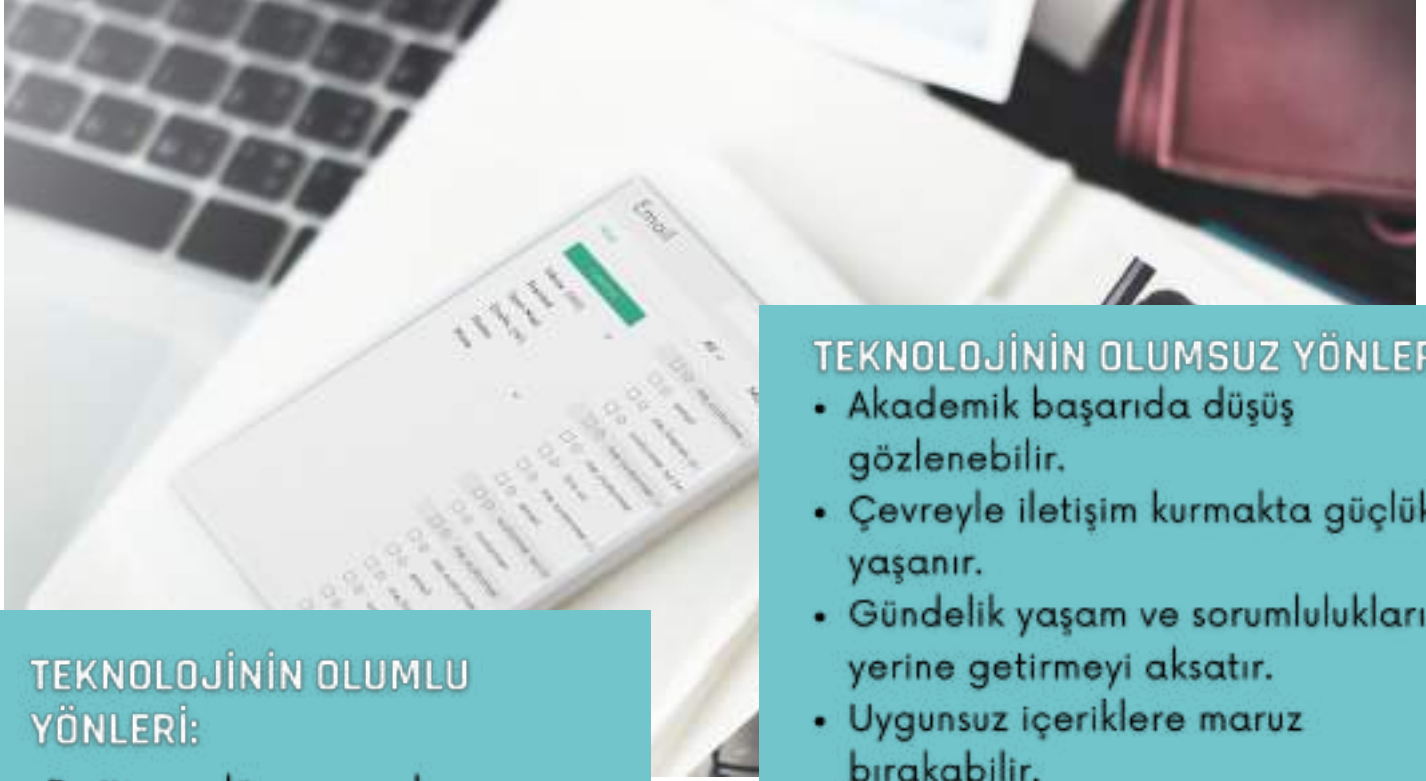
MATERYAL:

Kişi sayısı kadar kalem, kağıt ve grup liderine bilgi notu. (Ek:1)

SÜRECİ:

1. Grup lideri, "Merhaba arkadaşlar. Bugün sizinle günümüzün en önemli konularından birisi olan teknoloji konusunu tartışacağız." Cümlesiyle süreci başlatır.
2. Grup lideri, "Teknoloji denildiğinde aklınıza gelen ilk kelimeler nelerdir?" sorusuyla etkileşimi başlatır. Yazı tahtası ortadan ikiye ayrılarak, Üyelerin verdiği cevaplardan olumlu özellikte olanlar tahtanın bir tarafına, olumsuz özellikte olanlar ise diğer tarafına yazılır.
3. Paylaşımlar sona erdikten sonra üyeler 6 gruba ayrılarak, 3 gruba teknolojinin olumlu özellikleri, diğer 3 gruba ise teknolojinin olumsuz özellikleri ile ilgili kelimeler verilir. Gruplardan birer sözcü belirlemesi istenir.
4. Gruplara:
 - a. Sizce 20 yıl sonra teknolojinin olumlu/olumsuz yönleri neler olacaktır?
 - b. Gücünüz ve imkânınız olsa, gelecekte teknoloji ile ilgili neleri değiştirmek isterdiniz?
 - c. Issız bir adada olsaydınız, yanınıza alacağınız üç teknolojik alet hangileri olurdu? Niçin?Soruları sorularak 15 dakika süresince devam edecek olan küçük grup çalışması başlatılır.
5. Küçük grup çalışması sonrasında grup sözcülerinin grubun fikirlerini paylaşması sağlanır. Paylaşılan cevaplar kısaca tahtaya not edilir.
6. Grup lideri, teknolojinin olumlu ve olumsuz yönlerini özetler. Grup lideri, Gruba "Bu etkinlikten öğrendikleriniz nelerdir?" sorusunu sorarak, grubun, etkinlik kazanımlarını ifade etmesini sağlar.
7. Süreç sonlandırılır.

ÖĞRETMEN BİLGİ NOTU



TEKNOLOJİNİN OLUMLU YÖNLERİ:

- Değişen dünyayı anlamaya ve anlamlandırmaya yardımcı olur.
- Meslek seçimi, hobiler gibi özel alanlarda bilgi edinme, kültür-sanat-müzik gibi alanlar hakkında kendini geliştirme imkânı sunar.
- Problem çözme ve karar verme becerisi, yaratıcılık, dikkati ve görsel algıyı geliştirir.
- Dünyanın her yerinden arkadaşlarınızla ve ailenizle iletişim halinde kalma yeteneği kazandırır.
- Değerli, güvenilir bilgi ve kaynaklara erişim sağlar.

TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ YÖNLERİ:

- Akademik başarıda düşüş gözlenebilir.
- Çevreyle iletişim kurmakta güçlük yaşanır.
- Gündelik yaşam ve sorumlulukları yerine getirmeyi aksatır.
- Uygunsuz içeriklere maruz bırakabilir.
- Uzun süreli ve plansız kullanımda fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.

TEKNOLOJİNİN GENÇLER TARAFINDAN OLUMLU ALGILANAN OLUMSUZ YÖNLERİ

- Cep telefonu, tablet, bilgisayar markası modeli vb. özellikleri arkadaş ortamlarında prestij kazanmalarını sağlar.
- Sorunlarından kaçabilecekleri uygun ortamı oluşturur.
- Başkalarına ihtiyaç hissetmelerini önler; yalnızlık hissettirmez.
- Sıkılmayı engeller.
- Teknolojik aletleri kendilerinin bir uzantısı, parçaları gibi görmelerine neden olur.

ETKİNLİK 2

ETKİNLİK ADI:

Güç Bende Artık

SINIF DÜZEYİ:

Lise

KAZANIMLAR:

- 1.Bağımlılık kavramına ilişkin farkındalık kazandırır.
- 2.Bağımlılığın farklı boyutları olduğunu kavrar.
- 3.Bağımlılığı yenmeye yönelik alternatif çözüm yollarını gösterir.

YÖNTEM:

Soru cevap/ Beyin fırtınası/ Küçük grup çalışması

MATERYAL:

Kişi sayısı kadar kalem, kağıt ve küçük bez top

SÜRECİ:

1. Grup lideri, “Merhaba arkadaşlar. Bugün sizinle günümüzün en önemli konularından birisi olan bağımlılık konusunu tartışacağız.” Cümlesiyle süreci başlatır.
2. Grup lideri, elindeki bez topu herhangi bir öğrenciye atarak, “Bağımlılık denilince aklına ilk gelen kelime nedir? “Diye sorarak etkileşimi başlatır. Birkaç grup üyesinden daha aynı yöntemle cevaplarını alır.
3. Ardından “ Evet sizlerin de belirttiği gibi günlük yaşamda bağımlılık yapan birçok etkenle yaşamak zorunda kalıyoruz. Bugün sizlerle teknoloji bağımlılığı konusunda değerlendirme yapacağız. Der. “Bağımlılık Nedir?” konusunda şu açıklamayı yapar. “Bağımlılık, zevke neden olan madde veya davranışların artan miktarlarda tekrarlanmasıyla oluşan biyopsikososyal bir bozukluktur. Teknoloji, hayatımızı kolaylaştıran dijital bir güçtür. Ama teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda teknoloji, hayatı zorlaştıran bir unsura dönüşmektedir. Geçmişten bugüne teknolojik değişim ve gelişmelerle telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları gibi dijital aygıtlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu cihazlar özellikle internetle birleştiğinde çoğu insan için saatlerce kullanmak normal bir alışkanlık gibi görülmeye başlanmıştır. Bu anormal eylemi normal algılama süreci, birçok insanın teknoloji bağımlısı olduğunun farkında bile olmadan hayatını sürdürmesine neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı söz konusuysen teknoloji daha sınırsız ve ölçsüz kullanılır. Bunun sonucu olarak insanlar fiziksel, kişisel ve sosyal problemlerle baş başa kalır. Kısacası teknoloji bağımlılığı, teknolojinin insanı kontrol etmesi durumudur.”

ETKİNLİK 2

4. Açıklamanın ardından, grup üyeleri 3'e ayrılır. Gruplara sırayla "Sosyal Ağ", "Oyun Bağımlılığı" ve "Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı" konuları verilir. Gruplardan verilen konunun olumlu ve olumsuz tüm yönlerini ele alarak; bu bağımlılık türünün olumsuz etkilerinin nasıl azaltılabileceğine ilişkin fikir oluşturmaları istenir.
5. Gruplara 15 dakika süre verilerek bu sürede devam edecek olan küçük grup çalışması başlatılır. Gruplardan birer sözcü belirlemesi istenir.
6. Süre bitiminde her grubun sözcüsü tarafından sırayla verilen konudaki bağımlılık türlerine ve bağımlılık türünün olumsuz etkilerinin nasıl azaltılabileceğine ilişkin gruplarının fikirlerini paylaşmaları istenir.
7. Grup lideri, yapılan paylaşımları özetler ve şu açıklamayı yapar:
 - "Günlük internet kullanım saatlerimizi değiştirebilir;
 - Haftalık internet kullanım çizelgeleri hazırlayabilir;
 - Yapmayı isteyip de ertelediğimiz tüm aktiviteleri listeleyip, internet kullanımına yoğun istek duyduğumuz zamanlarda bu listedeki aktivitelerden birini gerçekleştirebilir;
 - İnternet bağımlılığına ilişkin uzmanlardan destek alabiliriz.
8. Grup lideri, Gruba "Bu etkinlikten öğrendikleriniz nelerdir?" sorusunu sorarak, grubun, etkinlik kazanımlarını ifade etmesini sağlar. Devamında süreç sonlandırılır.

"Teknoloji faydalı bir hizmetkar; tehlikeli bir hükümdardır."

Christian Lous LANGE'



SANAL DÜNYA

**HAYAT EKCRANIN DEĞİL,
EKCRAN HAYATIN İÇİNDE**

ORTAM SANAL TEHLİKE GERÇEK

- Sanal dünyada alternatif gerçeklik oluşmuştur.
- 2019 yılında İngiltere’de yapılan bir araştırmada bağımlılık oranı 25 yaş altındakilerde % 42, 22-25 yaş arasında %34, 25 yaş üzerinde ise % 26 olarak tespit edilmiştir.
- Teens, Technology and friendship adlı çalışmaya göre 13-19 yaş arası gençlerin %24’ünün neredeyse sürekli çevrimiçi olduğu görülmektedir.

Sizce gençler neden zamanlarının çoğunu teknolojide geçirir?

- Instagramda 'beğeni' almanın onun ruh halindeki karşılığını çözümlemek
- Twitterdaki takipçi sayısının önemi
- Eve gelen misafire merhaba demeyen çocuğumuzun sanal dünyada hiç tanımadığı insanların sözünü dinlemesi

ORTAM SANAL TEHLİKE GERÇEK

- TÜİK'in 2015 yılında yaptığı araştırmaya göre; hanelerin %96.8'inde cep tlf veya akıllı tlf bulunmaktadır.
- Sanal dünyada alternatif gerçeklik oluşmuştur.
- Teens, Technology and friendship adlı çalışmaya göre 13-19 yaş arası gençlerin %24'ünün neredeyse sürekli çevrimiçi olduğu görülmektedir.

KİMLİK GELİŞİMİ

- Sanal dünya, gerçek hayatta cevabını oluşturmamız gereken 'ben kimim' sorusuna alternatif bir cevap yaratabilme sahnesidir.
- Sosyal medya profili üzerinden ideal bir kimlik oluşturmak daha kolaydır.

MUTLULUK CANAVARLARI VE İNTERNET

Mutluluk Canavarı: Günümüzde ergenlik dönemindeki gençler sanal dünyada doyumsuzluk yaşamaktadırlar. Yaşadıkları her anı haz alarak geçirmeye yönelmektedirler. Buna bağlı olarak günlük hayatta yaşadıkları diğer duygusal yaşantıları deneyimleyerek, düzenlemek yerine duygularından kaçmaya yönelmektedir. Bu da beraberinde duygu düzenleme sorununu getirmektedir.

Duygu düzenleme sorunu

1. Duyguların farkına varamama
2. Duygusal tepkileri ifade edememe
3. Duygusal tepkilerin kabul edilmemesi
4. Etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim
5. Olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama
6. Olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama

- Duygu düzenleme becerisi gelişmemiş kişiler olumsuz bir duyguyla karşılaştıklarında;
- Hemen yok saymaya
- Yok etmeye
- Değiştirmeye alışırlar

- Olumsuz duygunun yerine genelde mutluluk koymaya çalışılır.
- Bazen ayakkabı alarak
- Bazen abur cuburla beslenerek
- Bazen internette sörf yaparak
- Bazen sanal oyunlarla olumsuz duygunun yerine sahte bir mutluluk yerleştirilmeye çalışılır.

İnternet kötüye kullanımının temel mekanizması

- Dersler ağır geldiğinde
- Sınav kötü geçtiğinde
- Anne babayla tartışıldığında
- Karşı cins tarafından beğenilmediğini hissettiğinde
- Kilo aldığında vb. sanal dünya seni hiç ayıplamadan, sana hiç kızmadan orada kollarını açıp beklemektedir.

- İnternette gezinirken ya da çevrim içi oyun oynarken kimse sana gündelik hayatının sorumluluklarını hatırlatmaz.
- Orada ders, sınav, spor, diyet baskıları yoktur.

TAM DA ZİHNİMİZİN ARADIĞI DURUM BUDUR

- Zihnimiz mutluluğa alıştırıldığında bir canavar gibi onu aramaya başlar.
- Yaş günleri, uzun tatiller, partiler, mezuniyetler, kavuşmalar paylaşılırken kaybetmeler, mutsuzluklar asla paylaşılmaz.

- Gerçek hayatta oluşturulamayan 'ideal benlik'in sanal dünyada oluşturulabilmesi
- Her arkadaşlık daveti, fotoğraf-video beğenme
- Ya da olumlu yorum kişiyi ödüllendirmekte ve sanal dünyada geçirilen zamanı arttırmaktadır.
- Bu durum sürekli haz peşinde koşan 'mutluluk canavarları' için büyük bir motivasyondur

ÇEKİCİ BOŞ ZAMAN

1. Ulaşılabilirlik
2. Ödül Mekanizması: Beğeni, takip isteği, bildirimler, mesaj vb. sık ödüller
3. Güvenlik: Risksizdir. Oyunu kaybedersen kapatır yeniden denersin. Tepki çekersen profilini kapatırsın. Biriyle tartışırsan onu engellersin.

4. Duygu değiştirme: Günlük hayatın sıkıntılarında kaçış
5. Kafa dağıtma:
6. Bilgi edinme:
7. Kişisel kimlik: Kişi kendisi gibi düşünen bireylerle paylaşımlar yapar sosyalleşir
8. Partner bulmak:

ÖĞRENCİLERİMİZ NE ZAMAN BAĞIMLIDIR?

1. İnternet ile ilgili aşırı uğraş
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinimi duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi

5. Başlangıçta planlanan daha uzun süre internette kalma

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iř ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme

7. Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme

8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanmak

NEDEN BAĞIMLI OLURUZ?

- Eğer kişi yaşanan stres sonucunda bir dramatik rahatlama aracı olarak internette oyun oynuyorsa , bu oyunun stresi maskeleyen için girişilen bir duygu odaklı baş etme yöntemi olduğu söylenebilir.
- İnsanlar sıkıntılı durumlardan kurtulmak için en kestirme yolu seçme eğilimindedirler. Bu çoğu zaman sorunu çözmek yerine unutmak, ertelemek, yok saymak şeklinde olur ki internet, sosyal medya ve internette oyun ruh halimizi hızlıca olumluya çevirebilecek güçtedir.

- İnternette geçen süre içerisinde kişi hayatta karşılaşılan sorumluluklardan kaçınır ve bunları unuttur.
- Oyunlarda kullanıcıların tamamlaması gereken görevleri vardır ve o bu görevleri tamamlayarak oyundaki dlleri toplamaya çalışır.
- Görevlerin tamamlanması bazen g olsa da çoğunlukla mümkündür.
- Geçilen her görevde kişi, aşamalı biçimde artacak ve abartılı boyutlara ulaşabilecek Őekilde ödüllendirilir ve davranış pekiştirilir.

- Oyundaki hiçbir Őey telafi edilemez değildir. **Oyuncu, başarısız olduğunda yargılanmaz ve kabahatli bulunmaz.** Bu durum bilgisayar oyunlarının cazibesini arttırmaktadır.
- Sosyal ortamda beęenilmemek, sınavdan dūŐuk not almak, aile ūyeleri ile tartıŐmak, ūdevlerin birikmesi, kendini deęersiz hissetmek gibi birŐok deneyim, akıllı telefonu aŐmak iŐin gerekli psikolojik tetikleyicileri devreye sokabilir.

TOLERANS

- Sosyal medyadan gelen her ekleme, retweet, arkadaşlık isteği, mesaj, beynimizdeki ödöl bölgesini aktive ediyor.
- Beynimiz dopamin salgılıyor ve bu salgı bizi heyecanlandırıp mutlu ediyor. Sonra bu hissi özlediğimiz için bu sitelere girip çıkma isteğimiz artıyor.
- Daha önceki slaytlarda bahsettiğimiz duygulardan kaçış, duygusal düzenleme sorunları gibi konuları ve hazda kalmaya dönük isteği düşündüğümüzde davranışların gün geçtikçe artmasının sebebinin bu olduğunu görebiliriz.

- Sürekli olarak sosyal medyamızı kontrol etme ve kullanma arzusunun altında yatan mekanizma, **'sıkıntıdan uzaklaşma isteği, merak ve gelişmeleri kaçırma korkusu'**dur.

- Çocuklarımız kendi hayatlarını yaşamak yerine arkadaşlarının günlük hayatlarından kesitleri takip etmektedirler.

ÇÖZÜM İÇİN ÖNERİLER

- Yemek masasında telefon bulunmaması
- Ders çalışırken yanlarında telefon bulunmaması
- Kural ihlalinde uygulanacak cezaları birlikte belirleyin.
- Kurallara uyma konusunda model olun.
- Akıllı telefonları uydukları odadan uzak tutun.

NOMOFOBİ

(Akıllı telefona ulaşamama fobisi)

NOMOFOBİ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Çevrimiçi olamama korkusu
- İletişimi kaybetme korkusu
- Cihazdan yoksunluk korkusu
- Bilgiye ulaşamama korkusu

İNTERNETTE OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU

- Günde 8-10 haftada 30 saate varan bilgisayar kullanımı ve uzun süre susuz, aç ve uykusuz kalma ile tanımlanır.
- Sıkıntıdan kurtulmak için oyun oynadıklarını söylerler.
- Özellikle ortaokul ve lise öğrencilerinde görülür.
- 2019 yılında İngiltere'de yapıldığını söylediğimiz araştırmada: İnternet bağımlılığı olanların %68'inin uykusuzluk problemi yaşadığı tespit edilmiştir.

SİBER ZORBALIK

- Online kavga
- Zarar verme
- İftira atma
- Başkasının bilgilerini izinsiz kullanma
- Başka kimliğe bürünme
- Alay etme
- Dışlama
- Tehdit etme

İnternet Cafeler ve Oyun

- İnternet erişimi olmayan ya da evde izin süresini dolduran ergenlerin buluşma yeri
- Ailesi ile çatışan çocukların hem de okulda kendini yetersiz hisseden çocukların okuldan kaçıp sığındıkları bir mekan
- Ebeveynler en azından gözümün önünde olsun diye daha önce koydukları kuralları kendileri çiğneyip çocuklarının saatlerce bilgisayar başında zaman geçirmesine olanak sağlamaktadırlar.

Yardıma alınacak kuruluşlar

- guvenlinet.org.tr
- guvenlicocuk.org.tr
- guvenliweb.gov.tr
- ubak.gov.tr
- Usom.gov.tr
- ihbarweb.org.tr
- Bilisimsuclari.iem.gov.tr

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



SEVGİLİ VELİ

Çocuğunuzun teknoloji ile arasındaki bağı ölçmek ister misiniz? Bu kısa anketi cevaplayarak çocuğunuza teknoloji konusunda bilgi verebilirsiniz.

	HER ZAMAN	BAZEN	HİÇBİR ZAMAN
Bilgisayar başında "Zaman nasıl çabuk geçti" diyor.			
Aylık internet paketini aşıyor.			
Arkadaşlarıyla dışarı çıkmak yerine internette vakit geçiriyor.			
Oyun yüzünden dersleriyle ilgilenmiyor.			
Sabahları uykusuz, yorgun oluyor, derse geç kalıyor.			
Fazla oyun oynadığı söylendiğinde sinirli tepkiler veriyor.			
Teknolojiyle (telefon, tablet, bilgisayar vs.) geçirdiği vakit sorulduğunda süre ile ilgili yalan söylüyor.			
Sosyal medyada (facebook, instagram, twitter vb.) sürekli paylaşım yapıyor.			
Sosyal medyada yapılan yorumlarda duygu durumu değişiyor.			
Yemeklerini bilgisayarın başında yiyor.			
Yatağa telefon veya tabletle giriyor.			
Yaşına uygun olmayan sitelere giriyor.			
Güvenli internet konusunda duyarlıdır.			

Eğer "hiçbir zaman" cevaplarınız çoğunluktaysa teknoloji konusunda iyi durumdasınız. "bazen" cevaplarınız çoğunluktaysa teknoloji konusunda bazı konularda önlemler alarak sorunu halledebilirsiniz. "her zaman" cevaplarınız çoğunluktaysa sorunun çözümü için çocuğunuzla konuşup belki de bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

AİLELERE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Sosyal medyada paylaşılan her fotoğrafın gerçeği yansıtmadığından bahsedin.

Sosyal medyada kullanılan içeriklerin ve filtrelerin gerçekte uyuşmadığından, olanı daha güzel, daha cazip hale getirmek için farklı filtrelerin kullanıldığından bahsedin ve bu filtreleri birlikte deneyin.

Çocuğunuzla daima iletişimde olun.

Çocuğunuz, şüphelendiği bir durum karşısında size danışabilecek rahatlıkta olursa siz de olası tehlikelerden önceden haberdar olmuş olursunuz.

Faaliyetlere katılımını destekleyin.

Kullanımı azalttığı anda oyunun, sosyal medyanın yerini dolduracak, yeni faaliyetlere yönelmesini destekleyin (Spor, hobi, vb.)

Çocuğunuzun sanal dünyasını tanıyın.

Oynadığı oyunları, kullandığı programları, girdiği siteleri öğrenin. Bu konuları merak edip; onunla sohbet edin.

Zamanı birlikte planlayın!

Günlük kullanım süresine birlikte karar verin. Teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek bir seçenek olabilir.

Çocuğunuzdan size öğretmesini isteyin

Facebook hesabınız yok mu? Ya da belki de bir müzik uygulamasını denemek ilginizi çekiyordur. Bunları çocuğunuzdan öğrenmek ister misiniz? Böylece, ona size bir şeyin nasıl kullanıldığını gösterme gücü tanımış olursunuz.

AİLELERE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin.

Bilgisayar, tablet vb. başında geçirecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.

Çocuğunuzla konuşacağınız ortak konular bulun.

Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, serettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konunuz olacaktır.

Çocuğunuza rol model olun.

Kendi teknoloji kullanımınızı ve bu konudaki bağımlılıklarınızı gözden geçirin. (Tv bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı vs.)Bilinçli teknoloji kullanımı ve bağımlılıkla baş etme konusunda araştırmalar yapın.

Sosyal Medya gizlilik kuralları hakkında bilgi verin.

Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerinizi paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın. Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüphelenerek yaklaşması gerektiğini öğretin.

Sorgulayan bir kullanıcı olmaya teşvik edin.

Ona sosyal medyada gördüğü her gönderinin her zaman doğru olmadığını söyleyin. Şifresini elde etmek için oluşturulan kötü yazılımların bedava oyun ve uygulama teklifleri ile yapıldığını öğretin.

Çocuğunuza özel bilgilerinizi korumasını öğretin.

Sosyal medyada paylaşılan bilgilerin kimler tarafından ne amaçla kullanıldığını bilinmediğini anlatın. Profiline kişisel bilgilerinizi, telefon numarasını, ev adresini, okul adresini veya adını kesinlikle koymamasını söyleyin.

Aileler olarak sizlerin tecrübeleri ile çocuklarınızın hayal gücü birleştiğinde teknolojiyle yaşamak keyifli olacaktır.

Bu konuda sabırlı olun ve çocuklarınızın dünyalarını keşfedin.

SANAL DÜNYA

**HAYAT EKCRANIN DEĞİL,
EKCRAN HAYATIN İÇİNDE**

ORTAM SANAL TEHLİKE GERÇEK

- Sanal dünyada alternatif gerçeklik oluşmuştur.
- 2019 yılında İngiltere’de yapılan bir araştırmada bağımlılık oranı 25 yaş altındakilerde % 42, 22-25 yaş arasında %34, 25 yaş üzerinde ise % 26 olarak tespit edilmiştir.
- Teens, Technology and friendship adlı çalışmaya göre 13-19 yaş arası gençlerin %24’ünün neredeyse sürekli çevrimiçi olduğu görülmektedir.

KİMLİK GELİŞİMİ

- Sanal dünya, gerçek hayatta cevabını oluşturmamız gereken 'ben kimim' sorusuna alternatif bir cevap yaratabilme sahnesidir.
- Sosyal medya profili üzerinden ideal bir kimlik oluşturmak daha kolaydır.

MUTLULUK CANAVARLARI VE İNTERNET

Mutluluk Canavarı: Günümüzde ergenlik dönemindeki gençler sanal dünyada doyumsuzluk yaşamaktadırlar. Yaşadıkları her anı haz alarak geçirmeye yönelmektedirler. Buna bağlı olarak günlük hayatta yaşadıkları diğer duygusal yaşantıları deneyimleyerek, düzenlemek yerine duygularından kaçmaya yönelmektedir. Bu da beraberinde duygu düzenleme sorununu getirmektedir.

Duygu düzenleme sorunu

1. Duyguların farkına varamama
2. Duygusal tepkileri ifade edememe
3. Duygusal tepkilerin kabul edilmemesi
4. Etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim
5. Olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşama
6. Olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşama

- Duygu düzenleme becerisi gelişmemiş kişiler olumsuz bir duyguyla karşılaştıklarında gösterdikleri tepkiler;
- Hemen yok saymaya
- Yok etmeye
- Değiştirmeye alışırlar

- Olumsuz duygunun yerine genelde mutluluk koymaya çalışılır.
- Bazen ayakkabı alarak
- Bazen abur cuburla beslenerek
- Bazen internette sörf yaparak
- Bazen sanal oyunlarla olumsuz duygunun yerine sahte bir mutluluk yerleştirilmeye çalışılır.

İnternet Kötüye Kullanımının Temel Mekanizması

- Dersler ağır geldiğinde
- Sınav kötü geçtiğinde
- Anne babayla tartışıldığında
- Karşı cins tarafından beğenilmediğini hissettiğinde
- Kilo aldığında vb. sanal dünya seni hiç ayıplamadan, sana hiç kızmadan orada kollarını açıp beklemektedir.

- İnternette gezinirken ya da çevrim içi oyun oynarken kimse sana gündelik hayatının sorumluluklarını hatırlatmaz.
- Orada ders, sınav, spor, diyet baskıları yoktur.

TAM DA ZİHNİMİZİN ARADIĞI DURUM BUDUR

- Zihnimiz mutluluğa alıştırıldığında bir canavar gibi onu aramaya başlar.
- Yaş günleri, uzun tatiller, partiler, mezuniyetler, kavuşmalar paylaşılırken kaybetmeler, mutsuzluklar asla paylaşılmaz.

- Gerçek hayatta oluşturulamayan 'ideal benlik'in' sanal dünyada oluşturulabilmesi
- Her arkadaşlık daveti, fotoğraf-video beğenme
- Ya da olumlu yorum kişiyi ödüllendirmekte ve sanal dünyada geçirilen zamanı arttırmaktadır.
- Bu durum sürekli haz peşinde koşan 'mutluluk canavarları' için büyük bir motivasyondur

ÇEKİCİ BOŞ ZAMAN

1. Ulaşılabilirlik
2. Ödül Mekanizması: Beğeni, takip isteği, bildirimler, mesaj vb. sık ödüller
3. Güvenlik: Risksizdir. Oyunu kaybedersen kapatır yeniden denersin. Tepki çekersen profilini kapatırsın. Biriyle tartışırsan onu engellersin.

4. Günlük hayatın sıkıntılarında kaçış
5. Kafa dağıtma:
6. Bilgi edinme:
7. Kişisel kimlik: Kişi kendisi gibi düşünün bireylerle paylaşımlar yaparak sosyalleşir
8. Partner bulmak:

ÖĞRENCİLERİMİZ NE ZAMAN BAĞIMLIDIR?

1. İnternet ile ilgili aşırı uğraş
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinimi duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi

5. Başlangıçta planlanan daha uzun süre internette kalma

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iř ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme

7. Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme

8. İnterneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanmak

NEDEN BAĞIMLI OLURUZ?

- Eğer kişi yaşanan stres sonucunda bir rahatlama aracı olarak internette oyun oynuyorsa , bu oyunun stresi maskeleyen için kullanılan bir baş etme yöntemi olduğu söylenebilir.
- İnsanlar sıkıntılı durumlardan kurtulmak için en kestirme yolu seçme eğilimindedirler. Bu çoğu zaman sorunu çözmek yerine unutmak, ertelemek, yok saymak şeklindedir. İnternet, sosyal medya ve internette oyun ruh halimizi hızlıca olumluya çevirebilecek güçtedir.

- İnternette geçen süre içerisinde kişi hayatta karşılaşılan sorumluluklardan kaçınır ve bunları unuttur.
- Oynularda kullanıcıların tamamlaması gereken görevleri vardır ve o bu görevleri tamamlayarak oyundaki dlleri toplamaya çalışır.
- Görevlerin tamamlanması bazen g olsa da çoğunlukla mümkündür.
- Geçilen her görevde kişi, aşamalı biçimde artacak ve abartılı boyutlara ulaşabilecek Őekilde ödüllendirilir ve davranış pekiştirilir.

- Oyundaki hiçbir Őey telafi edilemez değildir. **Oyuncu, başarısız olduğunda yargılanmaz ve kabahatli bulunmaz.** Bu durum bilgisayar oyunlarının cazibesini arttırmaktadır.
- Sosyal ortamda beęenilmemek, sınavdan dūŐük not almak, aile üyeleri ile tartıŐmak, ödevlerin birikmesi, kendini deęersiz hissetmek gibi birçok deneyim, akıllı telefonu açmak için gerekli psikolojik tetikleyicileri devreye sokabilir.

TOLERANS

- Sosyal medyadan gelen her ekleme, retweet, arkadaşlık isteği, mesaj, beynimizdeki ödöl bölgesini aktive ediyor.
- Beynimiz dopamin salgılıyor ve bu salgı bizi heyecanlandırıp mutlu ediyor. Sonra bu hissi özlediğimiz için bu sitelere girip çıkma isteğimiz artıyor.
- Daha önceki slaytlarda bahsettiğimiz duygulardan kaçış, duygusal düzenleme sorunları gibi konuları ve hazda kalmaya dönük isteği düşündüğümüzde davranışların gün geçtikçe artmasının sebebinin bu olduğunu görebiliriz.

- Sürekli olarak sosyal medyamızı kontrol etme ve kullanma arzusunun altında yatan mekanizma, **'sıkıntıdan uzaklaşma isteği, merak ve gelişmeleri kaçırma korkusu'**dur.

- Öğrencilerimiz kendi hayatlarını yaşamak yerine arkadaşlarının günlük hayatlarından kesitleri takip etmektedirler.

NOMOFOBİ

(Akıllı telefona ulaşamama fobisi)

NOMOFOBİ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Çevrimiçi olamama korkusu
- İletişimi kaybetme korkusu
- Cihazdan yoksunluk korkusu
- Bilgiye ulaşamama korkusu

İNTERNETTE OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU

- Günde 8-10 haftada 30 saate varan bilgisayar kullanımı ve uzun süre susuz, aç ve uykusuz kalma ile tanımlanır.
- Sıkıntıdan kurtulmak için oyun oynadıklarını söylerler.
- Özellikle ortaokul ve lise öğrencilerinde görülür.
- 2019 yılında İngiltere'de yapıldığını söylediğimiz araştırmada: İnternet bağımlılığı olanların %68'inin uykusuzluk problemi yaşadığı tespit edilmiştir.

SİBER ZORBALIK

- Online kavga
- Zarar verme
- İftira atma
- Başkasının bilgilerini izinsiz kullanma
- Başka kimliğe bürünme
- Alay etme
- Dışlama
- Tehdit etme

İnternet Cafeler ve Oyun

- İnternet erişimi olmayan ya da evde izin süresini dolduran ergenlerin buluşma yeri
- Ailesi ile çatışan çocukların hem de okulda kendini yetersiz hisseden çocukların okuldan kaçıp sığındıkları bir mekan
- Ergenlerin kuralları kendilerinin koydukları ve oyun içinde grup kurarak anlaşmalarını sağlayan (oyunlar kendi içinde özel bir dil oluşturmaktadır) bir mekandır.