

Koç Okulu Lise

Pandemi Döneminde Okula Uyum

Veli Bülteni II

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

OCAK 2021

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	3
Pandemi Döneminde Çalışan Anne-Baba Olmak	4
Okula neden ihtiyaç vardır?	5
Pandemi dönemini aile ilişkilerimizin de güçlendiği bir dönem olarak görmeliyiz.	6
Çocuklarımıza sorumluluk vermeli, irade atfetmeli ve denemelerine izin vermeliyiz.	6
Çocuğa irade atfedildiği zaman söz ve davranışın uyumlu olması gereklidir.	7
Şefkat ve sınır koyma, dengeli bir şekilde olma çok önemlidir.	8
Çocukta geliştirmesini istediğimiz özellikler için benliğe atıf yapmalı, değişmesini istediğimiz özellikler için davranışa atıf yapmalıyız.	8
Pandemi Döneminde Teknolojinin Hayatımızdaki Yeri: Bağılılık-Bağımlılık	10
“Çocuk” kimdir? Kime genç, kime çocuk diyebiliriz?	10
Sağlıklı teknoloji kullanımı ya da teknolojinin sağlıklı kullanımı ne demektir?	11
Teknolojiyi ne için kullanıyoruz ?	12
Bağımlılık Semptomları Nelerdir?	12
Bağımlılık Tanı Kriterleri Nelerdir?	13
Öneriler	14
Ekim 2020 - Ocak 2021 Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü Çalışmaları	16

GİRİŞ

Değerli Velimiz,

Koç Okulu-Lise Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü olarak, ilk bültenimizi Ekim 2020’de sizlere ulaştırmıştık. Şimdi ikinci bültenimizi sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Bu bültende Ekim ayından bu yana yaptığımız iki Ebeveyn Akademisi seminerimizin kısa içerik özetlerini ve gerçekleştirdiğimiz etkinlikleri sizlerle paylaşacağız.


Bu kapsamda bültenimizde aktaracağımız içerikler:

- 5 Kasım, Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk ile “Pandemi Döneminde Çalışan Anne-Baba Olmak”
- 12 Ocak, Doç. Dr. Mustafa Otrar ile “Pandemi Döneminde Teknolojinin Hayatımızdaki Yeri: Bağlılık-Bağımlılık”
- Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü etkinlikleri

Hazırladığımız bültenin belirsizliklerle mücadele ettiğimiz bu dönemde sizlere faydalı olmasını umuyoruz.

Sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir tatil dileriz.

Koç Okulu-Lise
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü



Pandemi Döneminde Çalışan Anne-Baba Olmak

Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk

Mart 2020'den beri belirsizlik durumunun belki hat safhada yaşandığı hem çocuklarımız hem anne babalar hem de öğretmenler için zorlayıcı olan bir dönemden geçiyoruz. Travma olarak gördüğümüz bu dönem ani bir şekilde ve yaşamı tehdit eden bazı unsurlarla beraber başladı. Hiç bilmediğimiz şeyleri öğrenmemiz gereken bir dönem içerisindeyiz.

Çalışan anne babanın zaten birden çok sorumluluğu vardı. Tüm bunların hepsini dengeli bir şekilde yerine getirmeye çalışıyorlardı. Şimdi bütün bunlara çocukların çok değer verdiğimiz akademik başarılarına dair sorumlulukları da eklendi. Çocuğun eğitimine verdiğimiz değer, okul başarısına attığımız değerler, bizim kendi kişisel değerlerimizle ilgilidir. Davranışlarımız değişebilir ama değerlerimiz değişmeye çok daha dirençlidir. Değerlerimizin değişmesi daha süreklilik arz eder. Dolayısıyla içinde bulunduğumuz süreçte, koşullar değişti ama bizim bu değerlerimiz değişmedi. Bu döneme evde eğitimci ve eğitimin sorumluluğunu alan anne baba rolünün beklentisi eklendi.

Peki biz bu durumda ne yapabiliriz? Pandemi bizim yaşamı sürdürürken sahip olduğumuz bize destek veren bazı güç kaynaklarımızı elimizden aldı. Mesela arkadaşlarımızla beraber zaman geçirmek, sinemaya gitmek gibi. Peki bu süreçte biz bunları nasıl idare edeceğiz? Ne yapacağız? Bu zorlu süreci kendimiz ve çocuklarımız için nasıl hafifleteceğiz? Bu sorunun cevabını bulmaya çalışırken şu bakış açısından biraz uzaklaşmamız iyi olacak: Çocuklarımıza bazı şeyleri nasıl yaptırabiliriz ya da bizim doğru bulduklarımızı çocuklarımızın uygulamasını nasıl sağlayabiliriz?

Yaşamakta olduğumuz döneme sakince baktığımızda şu değerlendirmeyi göz önünde bulundurmamız gerekir. Bizim okuldan beklentimiz nedir? Okulun görevi nedir? Ailenin görevi nedir? Aile ile beraber okulun görevi nedir? Okulun ve ailenin görevi çocuğu hayata hazırlamaktır. Okul öncesi dönemde, bazı temel gelişimsel becerileri anne baba çocuğuna verir ve bu becerilerin gelişimini destekler. Daha sonrasında okul da devreye girip hem bilgi aktararak hem de bazı düşünme becerilerini çocuğa vererek gelişimini destekler. Böylece ilkökul, ortaokul, lise, üniversite şeklinde çocuğu hayatta başarılı olacak şekilde donatır. Dolayısıyla bizim okul başarısı dediğimiz

şey sadece akademik başarıdan ibaret değildir. Neden ibaret değildir? Akademik başarı evet bunun bir parçasıdır ama buna ek olarak okul çocuğun hayatta başarılı olmasını sağlayacak sosyal ve duygusal becerilerini edineceği ortamdır.

Okula neden ihtiyaç vardır?

Gerçek hayatta insan okulda kendisine hiç benzemeyen, farklı aile kültürlerinden gelen insanlarla beraber aynı zeminde ve bağlamda yaşamayı, onlarla ilişki kurmayı ve beraber gelişmeyi, hayati sürdürmeyi ve hayata katkı yapmayı öğrenir. Hayat yollarından biri budur ve bunun ilk provasının yapıldığı yer okuldur. Dolayısıyla sosyal becerilerin gelişmesi gerektiği yer okuldur.

Peki o zaman biz çocuğu hem aile hem okul olarak dışarıdaki hayata hazırlıyorsak, çocuğumuza yaşamda başarılı olmak için gereken becerileri veriyor muyuz? Çocuklarımızdan okula gitmek, ödevlerini yapmak ve sınavlara hazırlanmak dışında herhangi bir sorumluluk beklemiyorduk. Ama şu anda çocuklarımız kendilerini, hiç alışık olmadıkları yapılandırılmamış, serbest bir ortamda sorumlu davranma içinde buldular. Çocuğa sorumluluk atfedilmemesi ve “aman çocuğum sen okuluna bak, ödevine bak, biz senden başka bir şey beklemiyoruz” denmesinin altında iyi ebeveynlik şemasına uygun davranış içerisinde olma düşüncesi var. Dolayısıyla biz çocuklarımızdan sorumluluk beklemeden onları yetiştiriyoruz. “Çocuklarımızdan ne gibi şeyler bekleyebiliriz?” diye düşünebiliriz. Çocuklarımızı kendine yönelim (self-direction) denilen kendi için düşünme ve muhakeme yapabilme, sorumluluk alabilme, yanlış da yapabilir doğru da yapabilir fakat bunları yaşama, düşme, kalkma ve devam etme yolunda cesaretlendirebiliriz.

Anne babalar için çocuklara neyi nasıl yaptırabilirizden ziyade biz çocuklarımızı hayata hazırlamak için çıktığımız bu yolda “çocuklarımıza gerçekten geliştirmeleri gereken becerileri edinecek ortamı sağladık mı?”, “bunları çocuklarımızdan bekledik mi?” “bu becerileri destekledik mi?” sorusunu sormamız ve durup gözden geçirmemiz gereken bir zamandayız. Bizler çocuklarımızdan aslında belli işleri yerine getirmekten başka bir şey beklemiyoruz. Zorunlu olarak çocukların irade kullanmayı, sorumluluk almayı göstermeleri ve deneyimlemeleri gereken ortam çalışan anne babalar için şu an var. Elbette ki çocuklar bunu bir anda yapamayabilirler ama ufak ufak başlayabilirler. Peki bu beraberinde bir çatışmayı getirmez mi? Evet, getirir ama zaten gelişmeyi

mümkün kılan da çocuğun bu zorlanması ve ebeveynin de çocuğun zorlandığı ve direnç gösterdiği konuda onu desteklemesidir.

Pandemi dönemini aile ilişkilerimizin de güçlendiği bir dönem olarak görmeliyiz.

Burada şu soru aklımıza gelebilir: Çocuğun güvende hissetmesini ya da bu süreçten gelişerek çıkmasını sağlayan anne babalık çatışmadan uzak bir anne babalık mıdır? Hayır, çatışmadan uzak kalmak hem çocuğun hem de anne babanın kolayına gelir. Çatışmadan kaçalım, bu alandan uzak duralım, bu geçici bir dönem diye düşünülerek kolaya kaçılabilir. Evet, bu geçici bir dönem olduğu fikri elbette bizi rahatlatmalı ama bir yandan da bu dönem çocukların hayatta ihtiyacı olan sorumluluk ve irade sahibi olma becerilerini kullanabilmesi için pratik yapabileceği bir dönem.

Çocuklarımıza sorumluluk vermeli, irade attetmeli ve denemelerine izin vermeliyiz.

Onlardan istediğimiz şeyi, neden istediğimizi de anlayabileceği bir dilde anlatmalıyız. Burada tavsiye edilen ikna etmek değil, neyi istediğimizi çocuğa söylemek. *İstediğimiz şeyin tutarlı ve makul olması ve sonrasında bunu sürdürmemiz çok önemli.* Sadece bu dönemi atlatmak için değil gerçekten bu dönemin çocuğun gelişimine katkıda bulunmasını sağlamak için önemli. *Pratik edilmeyen tekrar edilmeyen hiçbir beceri gelişmez. Sorumluluk alma becerisi de ne kadar deneyimlenirse o kadar gelişir.*

Bizlerin bu dönemi en doğru ve verimli şekilde geçirmesi ve çocukların gelişimini desteklemesi gerekli. Bu da bizim bazı şeyleri nasıl yaptığımızla bağlantılı olacak. Akademik başarı elbette ki önemli ama bu dönemdeki önceliğimiz bu mu? Bu soruyu gözden geçirmemiz gerekir. *Çünkü psikolojik sağlığı yerinde olan bir çocuk her yaş döneminde başarılı olmak için en yüksek potansiyele sahiptir.* Hayatın her döneminde yetkin olabilmek için gereken altyapı özdenetim becerisi ile mümkün olacaktır.

Çocuğun, anne babanın anlattığı bazı şeyleri benimsemeye ne kadar açık olduğu önemlidir. Çocuk açık değilse hiçbiri verilemez. Peki bu açıklık nasıl sağlanacak, çocuk bunları almaya nasıl açık olacak? Bunun ilk şartı çocuğun sizi makul bir anne baba olarak algılamasıdır. Çocuğun sizi nasıl

algıladığı sizin davranışlarınıza ve değerlerinize açık olup olmasını belirleyecektir. Dolayısıyla aranızdaki ilişki de sizin nasıl algılandığınızı gösterecektir. Bu sebeple, makul isteklerde bulunmak için açıklama yapmak, gerekçe vermek ve elbette isteğinizde tutarlı olmak ama gerektiği zamanda esneklik gösterebilmek önemli. Koşullar gerektiğinde de kurallarda esneklik gösterebilen anne baba makul olan anne babadır.

Çocuğa irade atfedildiği zaman söz ve davranışın uyumlu olması gereklidir.

Çocuğa bir irade atfedildiği zaman otorite figüründen çıkmalıyız. Çocuğa irade atfedildiğinde ona yaşına uygun bir olgunluk veriyoruz ve bu olgunluğa sahip olduğunu da ima ediyoruz. Çocuklarımızın verdiği işaretlere dikkat etmemiz gerekli. Değişim her zaman dirençle karşılanır. Beklentilerimizde gerçekçi olmalıyız ama özellikle tepkisel mizaca sahip çocuklarda diğer bir ifadeyle tepkiselliği daha yüksek olan çocuklarda bu direnç daha yüksek olabilir. Bu direnci kırmanın yolu pozitif ebeveyn-çocuk ilişkisinden geçer.

Bu dönem, çocuğun özgürlük alanına sahip olduğu ve o alan içerisinde bazı şeyleri pratik edebileceği, deneyimleyebileceği ve alışık olmadığı bir beceriyi geliştirmesi gereken, buna zemin yaratan, şans ve imkan veren bir dönem. Evet biz de zorlanacağız, o da zorlanacak ama *bu dönem bu becerileri geliştirmek için harika bir fırsat*. Herkes her şeyi keyifle yapmak zorunda değildir. Anne babalar nasıl bulaşık makinesini boşaltmayı ya da başka şeyleri keyif alarak yapamıyorsa çocuğun da her şeyi çok keyif alarak ve severek yapması gerekmiyor. Her şey keyifli değildir. Bu da hayatın parçasıdır. Bunları da yerine getirmelerini çocuklarımızdan beklemeliyiz. Ama alışkın değillerse, bugüne kadar hiç onlardan böyle bir şey beklemediyse ufak ufak beklemek çocukların da iyiliğine olacaktır. *Esnek olmamız gereken zamanlar olacaktır. Burada tutarlılığı ve sürekliliği de göstermek önemlidir.* Bu önemli bir gelişim imkanıdır. Özellikle ergenlik döneminde anne babaların çok işine yaramaktadır. Çocukları, ergenlikten sonra gerçekten özgürleşecekleri üniversite dönemine de hazırlayacaktır. Bu bir provadır. Bu provanın içerisinde bize böyle bir alan tanıdı.

Şefkat ve sınır koyma, dengeli bir şekilde olma çok önemlidir.

Ebeveyn katı değil ama kararlı olmalıdır. Kararlılığı da istediği şeyin doğruluğundan ve gerekliliğinden alır. Çocuk sorumluluklarını yapmadığı durumda hata yapabilir, kötü duruma düşebilir. Çocuğun hatalarını ve yanlışlarını görmesi gerekir. Anne babanın çocuğunu yapması gereken şey için cesaretlendirmesi, desteklemesi ve bunu talep etmesi gereken bir dönemdeyiz. Burada çocuk direnç gösterilebilir, çünkü bütün değişimler direnç gösterir.

Çocuklarımız onlara iyi gelen şeylerden mahrum kaldı. Çocuklarımızın zorluk çektiğini görüyoruz ama onlar için en iyisini yapmak, onların istediği ve istemediği her şeyin olacağına izin vermek anlamına da gelmiyor. Bazı yerlerde bebek adımlarıyla başlayabiliriz, bu belki belli belirsiz bir sorumluluk da olabilir. *İstek ve ricalarımızı şefkatli, kararlı, sevgi dolu ve hoş bir ifadeyle söylemeliyiz.* Çocuk bunu yaptıkça ve yapabildiğini gördükçe bu onlara iyi gelecektir. Özgüvenleri gelişecektir.

Çocukta geliştirmesini istediğimiz özellikler için benliğe atıf yapmalı, değişmesini istediğimiz özellikler için davranışa atıf yapmalıyız.

“Bana ne kadar güzel yardım ettin” cümlesi yerine “sen ne kadar yardımsever bir çocuksun” deriz, çünkü pozitif bir özellik geliştirmesini isteriz.

Davranış geçicidir, benlik kalıcıdır. Benliğe dair söylediğimiz her şey çocuğun iç sesi olur. Neyin çocuğun iç sesi olmasını istiyorsak çocuğa onu söylemeliyiz. Olumlu özelliklerin çocukta gelişmesini istediğimiz için olumlu şeyleri teşvik etmeye çalışırken davranışı değil benliği teşvik ederiz. Değiştirilmesini istediğimiz davranışlar için de benliğe değil davranışa atıfta bulunuruz. “Sen ne kadar tembel bir çocuksun” şeklinde değil de “bugün ne kadar tembellik etmişsin” diye söyleriz. İkisinin arasında bir nüans vardır. Bugün tembellik etmişsin, bu bir davranış ve yarın bu sorumluluğunu yerine getirebilirsin anlamını taşıyor. Dolayısıyla anne babalar, çocukları için kuvvetlendirilmesini istediği özellikler için benliğe, değişmesini istediği özellikler için davranışa atıfta bulunmalıdır.

“Biz senden hiçbir şey istemiyoruz sadece ödevlerini yap” bu bakış açısı aslında iyi anne babalık değildir. Biliş her zaman davranışı etkiler. Davranışı değiştirmek için önce biliş değiştirmek gerekir. Önce bu değerlerimizi bir gözden geçiririz. Gerçekten iyi anne babalık bu mudur? İyi anne babalık çocuğu hayata hazırlayan anne babalıktır. Anne babanın görevi çocuğu hayata hazırlamaktır. İyi anne babalık çocuğa kendisi dışında hiçbir sorumluluk atfetmemek midir? Hayır. Peki çocuğun uçmak için hayatta gerekli olan kanatları kullanmayı öğretmek iyi anne babalık mıdır? Evet, bunun insandaki karşılığı kendi ayakları üzerinde durabilen, kendi kendine yetebilen bireyler yetiştiren anne babalıktır. Peki çocuk kendi kendine yetebilme becerisini kaç yaşında geliştirmeye başlayacak? Her yaşta ebeveyn olarak çocuğun yapabileceği şeyleri desteklemek ve beklemek gerekir. *Çocuğun iyiliği için gerekli olan, yaşına uygun davranışlarını ve becerilerini geliştirmektir.*

Pandemi Döneminde Teknolojinin Hayatımızdaki Yeri: Bağıllık-Bağımlılık

Doç. Dr. Mustafa Otrar

Teknolojinin hayatımızdaki yerinin konuşulduğu seminerde çocuk ve gençlerde teknolojinin sağlıklı kullanımı ve internet bağımlılığından korunma konuları;

- Sağlıklı ve sağlıksız teknoloji kullanımı,
- Bağımlılık semptomları ve tanı kriterleri,
- Teknoloji kullanımına bağlı ikincil olarak ortaya çıkan sorunlar ve
- Öneriler dile getirilerek işlenmiştir.

“Çocuk” kimdir? Kime genç, kime çocuk diyebiliriz?

Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'ne göre 18 yaşın altındaki herkes “çocuk” olarak nitelendirilir; 15-24 yaş arası kişilere ise “genç” denilir. K-12 perspektifinden bakarak, doğrudan eğitim sunduğumuz 3 yaştan lise bitimine kadar olan dönemi çocuk olarak tanımlayacağız. Bununla birlikte gelişimsel olarak çocuk kavramı aynı değildir; 0-2, 3-6, 6-12 ve 12-18 yaşları gelişimsel olarak farklılaşır ve onlarla etkileşimimizi etkiler.

Çocukları anlamadan onların teknoloji ile ilgili alışkanlıklarını yönetmenin ya da olumsuz davranışlarını bertaraf etmenin bir yolu yoktur. Öncelikle çocuklarımızı anlamalıyız. Anlamak için ilk başvuracağımız yer ise çocukların hangi gelişim dönemi içinde oldukları ve bu dönemin hangi gelişimsel özelliklerini beraberinde getirdiğidir. Örneğin, teknoloji ile ilgili internet ve televizyonun 0-2 yaş aralığında dil gelişimi sorunları oluşturduğuna dair; televizyonun ise otistik semptomları tetiklediğine dair birçok araştırma varken bu durum diğer yaşlar için geçerli değildir. Bu nedenle çocuğun teknoloji kullanımına yönelik tüm donanımlarını uygun alışkanlıklarla desteklerken ya da onları korumak adına engellerken ne yapmamız, nasıl bir dil kullanmamız ve nasıl bir yaklaşım belirlememiz için ilk referansımız çocuğun içinde bulunduğu gelişim döneminin özellikleridir.

Gelişim evrelerini dikkate almadan onların olumlu davranışlarını giderme konusunda çok başarılı olamayız.

Ergenlik dönemine kadar çocuğunun olumlu teknoloji kullanım alışkanlıkları kazanması konusunda çaba sarf etmemiş ebeveynin, ergenlikte tedbir alması çok faydalı olmaz.

Gelişimde kritik dönem vardır. Teknolojide sorun olmadan önce olumlu alışkanlıkları kazandırmak için ergenliğe gelene kadar bu konu üzerinde durulmalıdır. Ergenlikte çocuklarımız, gelişimsel bir özellik olarak bizden uzaklaşırlar.

Sağlıklı teknoloji kullanımı ya da teknolojinin sağlıklı kullanımı ne demektir?

Bilgisayar, internet, mobil telefon, konsol oyunları, televizyon, iletişim araçları kullanımları teknoloji kullanımlarıdır. Her kullanım sağlıksız değildir.

Pandemi ile bilgisayar başında olunan süreyi yorumlamamız değişti. Öncesinde çocuğumuzun iki saat bilgisayar başından kalkmamasını “çok” olarak yorumlarken, bugün iki saat ayrı kalsa dersi ya da ödevi olup olmadığını sorabiliyoruz. Dolayısıyla pandemide ders amaçlı uzun süreli bilgisayar kullanımına ya da Arduio vb. gelişim amaçlı programlar takip etmek için kullanıldığında sağlıklı diyebiliriz. Quiz haftası olan bir dönemde oyun oynamasını ya da pandemi olmadığı bir dönemde, arkadaşları ile yüz yüze görüşme imkanı varken bilgisayarda olmayı tercih etmesini ise sağlıksız kullanım olarak kabul ediyoruz.

Sağlıklı teknoloji kullanımının ana çıktıları:

- Kişisel gelişime katkı sağlıyor olması,
- Eğitim ve öğrenme sürecine katkı sağlıyor olması,
- Entellektüel birikimine katkı sağlıyor olması,
- Yaşamı kolaylaştırıyor olması.

Teknolojinin sağlıklı kullanımı, sözünü ettiğimiz araçların bireye zarar vermeyerek gelişimini destekleyecek şekilde kullanılmasıdır.

Teknolojiyi ne için kullanıyoruz ?

- Kişisel gelişime destek,
- Öğrenme eğitim süreçlerine destek,
- İletişim kurma sürecine destek,
- Problem çözmek,
- Kariyer yönelimini desteklemek,
- Entellektüel ihtiyaçlarımızı gidermek ve
- Estetik ihtiyaçlarımızı gidermek.

Dolayısıyla teknoloji olmadan hayat sürme şansımız yoktur. Teknolojiyi yadsıyamayız. O halde;
Bir şeyi yok edemiyorsak onu yönetmeliyiz.

Bağımlılık Semptomları Nelerdir?

- Soruna (akademik, sosyal, vb.) yol açmasına rağmen kullanmaya devam etmek,
- Bırakmayı istemesine rağmen bırakamamak,
- Alma/yapma isteğini durduramamak.

Çocuğunuzun teknolojiyi kullanırken bu semptomları gösterip göstermediğine dikkat edilmelidir. Eğer görülüyorsa, bağımlılık konusunda aceleci ve etiketleyici olunmamalıdır. Kullanım alışkanlığını uygun şekilde gerçekleştiremiyor ya da alışkanlığını bizim idealize ettiğimiz şekilde göstermiyor olabilir.

Bağımlılık tehlikelidir; o yüzden oluşmadan önce bir şeyler yapılmalıdır. Çocuğunuzda bu semptomları gözlemliyorsanız kapı açıcı bir şekilde müdahale etmelisiniz ki size iletişim kapılarını kapatmasın.

Bağımlılık Tanı Kriterleri Nelerdir?

Dünyada referans olarak gösterilen DSM-V tanı ölçütlerine göre;

1. Zihnin sürekli onunla meşgul olması
2. Önceki alışkanlıkların terk edilip onun haz alma kaynağı olması
3. Bırakmak istemesine rağmen bırakamaması
4. Planladığından uzun ve giderek uzayan süreler harcaması
5. Elinden alındığında öfke, sinir vb. yoksunluk semptomları göstermesi
6. Yeme, içme, uyku ve iletişim gibi temel alışkanlıklarını ihmal ediyor olması
7. Kullanım koşuluna dair yalan söylemesi (Örneğin, kullanım süresi hakkında)
8. Başka sorunlarından kaçmak için kullanıyor olması
9. Psikolojik olarak zararını görse dahi ondan vazgeçememesi

semptomlarından, son 1 yıl içinde, en az 5 tanesi gözlemlenmişse o kişiye bağımlı teşhisi konulabilir.

5 semptom yoksa “alışkanlıkları kötü” diyebiliriz.

Teknoloji hayatımızda öyle bir yer alıyor ki biz hayatın kendisini teknoloji zannetmeye başlıyoruz. Oysa ki teknoloji amaç değil araçtır.

Teknoloji kullanımına bağlı ikincil olarak ortaya çıkan sorunlar:

- Tepkisellik, çatışma
- İlişki problemleri
- Sınır koyamama
- Motivasyonsuzluk
- Dürtüsellik

-
- Düşük özsaygı
 - Olumsuz benlik algısı
 - Kendini erteleme
 - Yadsıma
 - Kendine önem vermeme
 - Dünyadan soyutlanma (ileri düzeyde)
 - Depresyon (ileri düzeyde)

Kişide kimlik problemleri varsa daha fazla teknolojiye katılabilir, teknolojiyi bir kaçış aracı olarak kullanabilir.

Öneriler:

- İyi bir gözlemci olup, ufak değişikliklere bile duyarlı olalım. Böylelikle çocuğun bir sonraki adımını öngörebilelim.
- Önleyici davranışlar kazandırmaya çalışalım.
- Çocukla iletişim kanalını açık tutalım ki sorun yaşadığında bize gelebilsin.
“Anlatmak istediğim saatlerde siz yoktunuz.” Özdemir Asaf
- Teknoloji okuryazarı olalım. Bilgili ve bilinçli olalım.
- Ebeveyn olarak ekip şeklinde hareket edelim, çocuğa farklı mesajlar vermeyelim.
- Ergenliğin kimlik arayışı dönemi olduğunu unutmayıp, internetin birçok fenomen sunduğunu ve fenomenlerin hepsinin iyi olmadığını unutmayalım.
- Örnek olalım (Örn. Telefonu bırak derken biz de bırakalım. Aksi halde hem öfkelenir hem de saklı olarak yapar.)
- Cezalandırıcı, engelleyici olmayalım. Ceza gerektiren davranışın ortaya çıkmasına engel olmaya çalışalım.
- Anlamaya çalışalım. (Neden çok kullanıyor? Hangi ihtiyacı için kullanıyor?)
- Teknoloji kullanımını hakkındaki olumlu davranışlarını değerlendirelim. Olumsuz davranışlarını önce görmezden geleyim; devam ederse tedbir alalım (Örneğin, ortam değiştirelim)

-
- Bilgi verelim (hile ve tuzaklar, kimlik hırsızlığı, virüs programları, ortalama, vb. hakkında)
 - Gerekirse sözleşme imzalayalım. Sözleşmede ebeveyne de maddeler ekleyelim. (Arkadaşlarıyla ilişki kurmana mani olmayacağım, bilgisayar ve interneti eğitimin için kullanmana mani olmayacağım, vb.)
 - Oynadığı programları inceleyip şiddet, küfür, istismar var mı bakıp, birlikte oynayalım. Gerekirse Siber Suçlar bölümüne bildirelim.
 - Takip ettiği site ve uygulamaları inceleyip gelişim özelliklerine uygunluğunu kontrol edelim.
 - Alarm veren semptomlar görüyorsak teknoloji kullanımlarını mümkün olduğunca tek başlarına iken yapmalarına izin vermeyelim.
 - Hiçbir durumda etiketleyici dil kullanmayalım ki bizden uzaklaşmasın.

Teknolojiye bir noktaya kadar ihtiyaç duyulur; kullanımı bir tercihtir. Çocuk teknolojiyi kullanırken içindeki hangi boşluğu dolduruyor, hangi ihtiyacını (Saygınlık? Kimlik? Kabul görme? vb.) karşılıyor olduğuna bakılmalıdır. İhtiyacı neyse ona biz sunmuş olsaydık orada olmayacağı gerçeğini unutmayalım.

Bağımlılık DNA ile gelmez. Öğrenme ile gelir. Dolayısıyla yine aynı yolla, öğrenme ile bu davranış gider.

Kasım 2020 - Ocak 2021 Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü Çalışmaları

05 Kasım	Pandemi Döneminde Çalışan Anne-Baba Olmak, Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk (Ebeveyn Akademisi)
06-07 Kasım	11. ve 12. Sınıf MEB Raunt TYT-AYT Deneme Sınavı
14 Kasım	11. Sınıf ÖZBEBİR TYT Deneme Sınavı
14-15 Kasım	12. Sınıf ÖZBEBİR TYT-AYT Deneme Sınavı
01 Aralık	11. Sınıf Yurt İçi ÖSYS Veli Çalıştayı
2 Aralık	Stres Yönetimi, Dr. Öğr. Üyesi Atanur Akar (Rehberlik Öğrenci Konferansı)
7 Aralık	YÖS Bilgilendirme Toplantısı
10 Aralık	Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Tanıtımı
14 Aralık	Sabancı Üniversitesi Tanıtımı
16 Aralık	Orta Doğu Teknik Üniversitesi Tanıtımı
18 Aralık	Bahçeşehir Üniversitesi Tanıtımı
18-19 Aralık	11. ve 12. Sınıf MEB Raunt TYT-AYT Deneme Sınavı
21 Aralık	Koç Üniversitesi Tanıtımı
22 Aralık	Yeditepe Üniversitesi Tanıtımı
23 Aralık	Özyeğin Üniversitesi Tanıtımı
26 Aralık	11. Sınıf ÖZDEBİR TYT Deneme Sınavı
26-27 Aralık	12. Sınıf ÖZDEBİR TYT-AYT Deneme Sınavı
28 Aralık	İstanbul Teknik Üniversitesi Tanıtımı
29 Aralık	Bilkent Üniversitesi Tanıtımı
30 Aralık	Boğaziçi Üniversitesi Tanıtımı

8-9 Ocak

11. ve 12. Sınıf MEB Raunt TYT-AYT Deneme Sınavı

12 Ocak

Pandemi Döneminde Teknolojinin Hayatımızdaki Yeri: Bağılılık ve Bağımlılık

Doç. Dr. Mustafa Otrar (Ebeveyn Akademisi)

20 Ocak

11. ve 12. Sınıf MEB TYT-AYT Deneme Sınavı

