



Sergen SİNER
Psikolojik Danışman

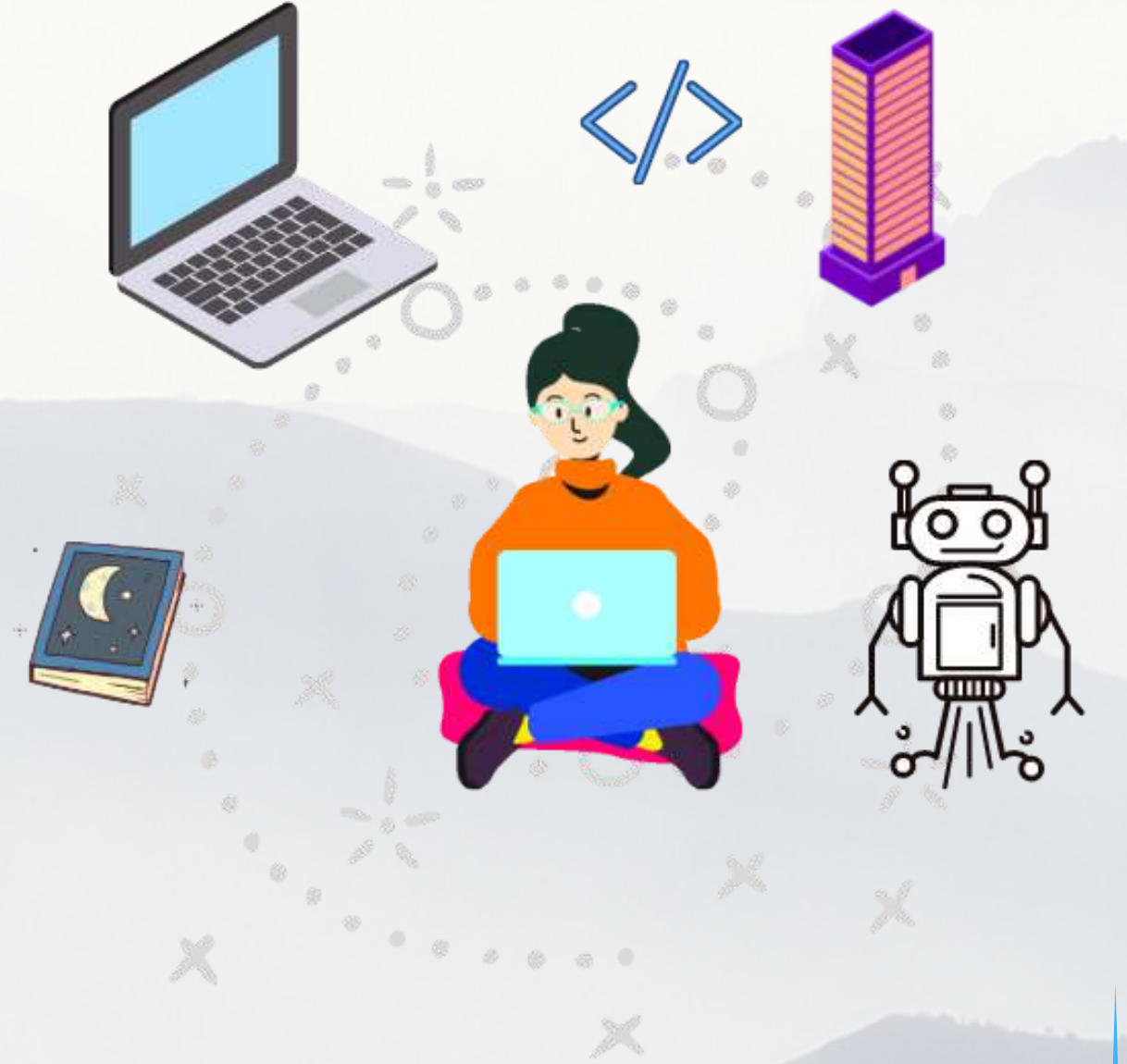


Teknoloji ve internetin hayatımız üzerindeki etkisi her geçen gün artıyor. Teknolojik gelişmeler, aynı zamanda insanlara sınırsız iletişim olanağı ve birçok bilgiye kolayca ulaşabilme şansı sunuyor.

Peki ama bu sunulan şans, yaşam biçimimizi ve toplumsal dokuyu tehdit eden bir sorun mudur veya yaşamamız üzerinde nasıl bir etkiye sahip?

Teknoloji Doğru Kullanıldığı Takdirde Olumlu Katkı Sağlar.

Anne babalar olarak zaman zaman sizleri endişelendirse de çevrimiçi program ve uygulamaların çocukların bilişsel ve sosyo-duygusal gelişim düzeylerine uygun ve doğru bir biçimde kullanıldığı takdirde teknolojik araçlar birtakım fırsatlar sunar.





Yapılan araştırmalar teknolojik araçların kullanımının yaratıcılığı ve çok yönlü dikkati arttırdığını, görsel bilgiyi çok hızlı bir biçimde alıp işlemede çocuklara yardımcı olduğunu, görsel zekâyı geliştirebildiğini göstermektedir. Ayrıca ocuk ve ergenlerin oynadıkları pek çok oyunun; strateji, planlama ve problem çözme becerilerinin gelişimine destek olduğu bilinmektedir.

Her çocuğun yaş dönemlerine göre korkuları ve öfkeleri vardır. Çocuklar eğer korkularını ortaya koyacak hiçbir yol bulamazlarsa bunlar bir süre bastırılrsa bile farklı ancak uyumsuz davranış örüntüleri ile ortaya çıkabilir. Ancak çizimlerle ya da oyunlar aracılığıyla söze dökülen, işlenen korkular sağlıklı bir şekilde ortaya konulabilir ve böylece çocukların korkularında bir azalma olabilir.





Ergenlik döneminde çocukların vücutlarının, duygularının değişiyor olması; yetişkinliğe adım atarken bir yandan kişiliklerini bulma çabasının yarattığı gerilimden dolayı yaşadıkları korkular da ortaya çıkmaktadır. Çocukluklarını geride bırakmak; bireyselleşmeye başlamak onlar için zaman zaman baş etmesi zor, büyük bir değişimdir. Her değişim kaygı yaratabilir. Bu sebeple kaygı ve korkularının üzerinde hakimiyet kazanmak isteyen ergenlerin zaman zaman bu tarz şiddet içerikli bilgisayar oyunlarına daha yoğun bir şekilde yöneldiğini görmek mümkündür.

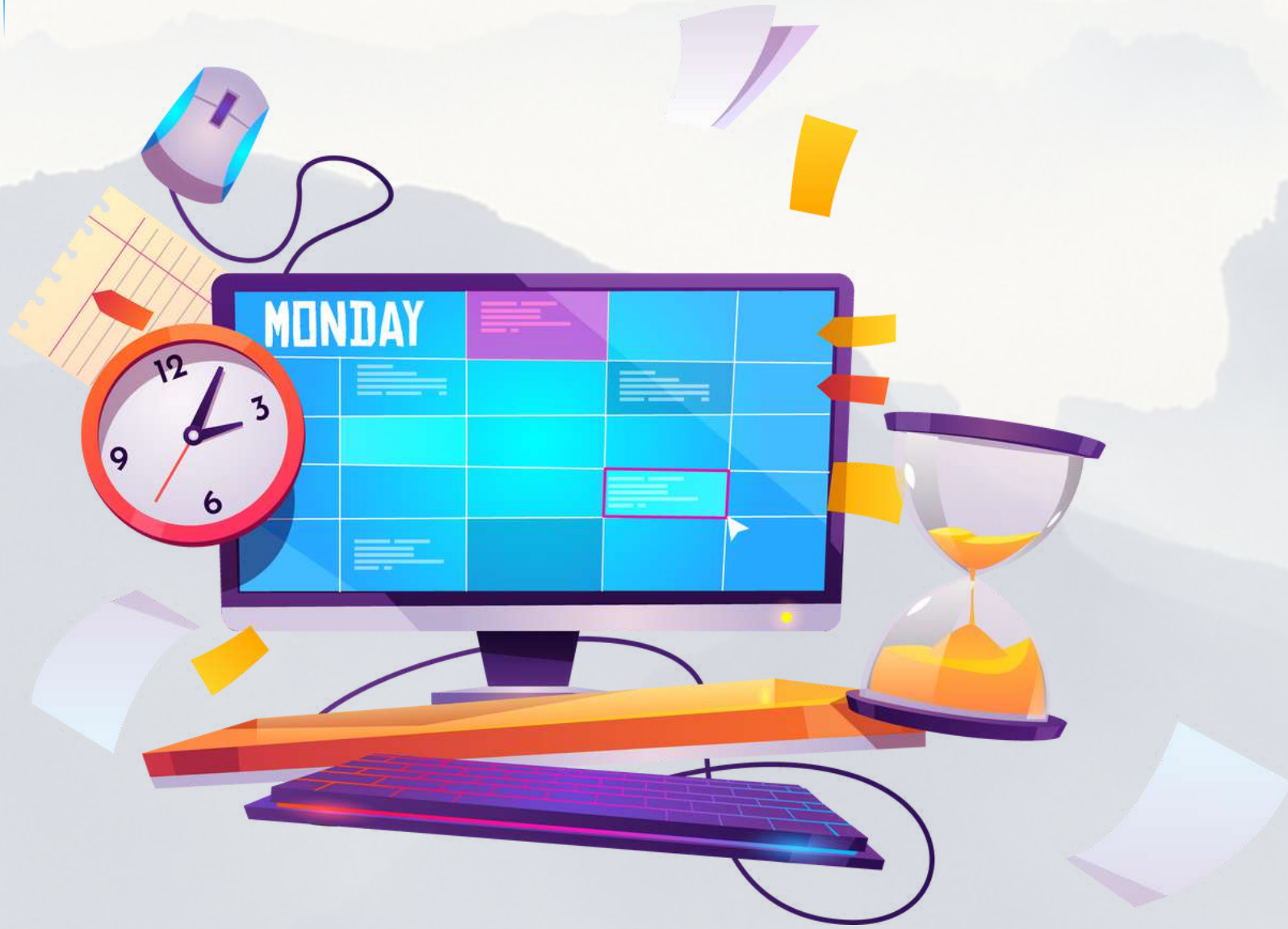
Burada çocukların ve gençlerin oynadığı oyunlarla ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli konu yaş sınırıdır. Ebeveynler olarak önceliğiniz; internette oynanan oyunlar ve sosyal platformlarda çocuğunuzun karşılaştığı içeriğin yaşına uygun olup olmadığını kontrol etmek olmalıdır.



Yaş Dönemlerine Göre Teknoloji Kullanımı Farklılık Gösterir.

Günümüzde çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren teknoloji ile tanışmaya ve teknolojiye ilgi göstermeye başlamaktadırlar. Bu alışkanlığın kazanılmasındaki etkenlerin başında küçük çocuğun ebeveyni model alması gelir. Bunun yanında televizyon, telefon, tablet gibi cihazların çocuklar ağladığında bir sakinleştirici ya da yorgun ebeveyn için nefes aldırıcı nitelikte kullanılması da başta gelen nedenler arasındadır.

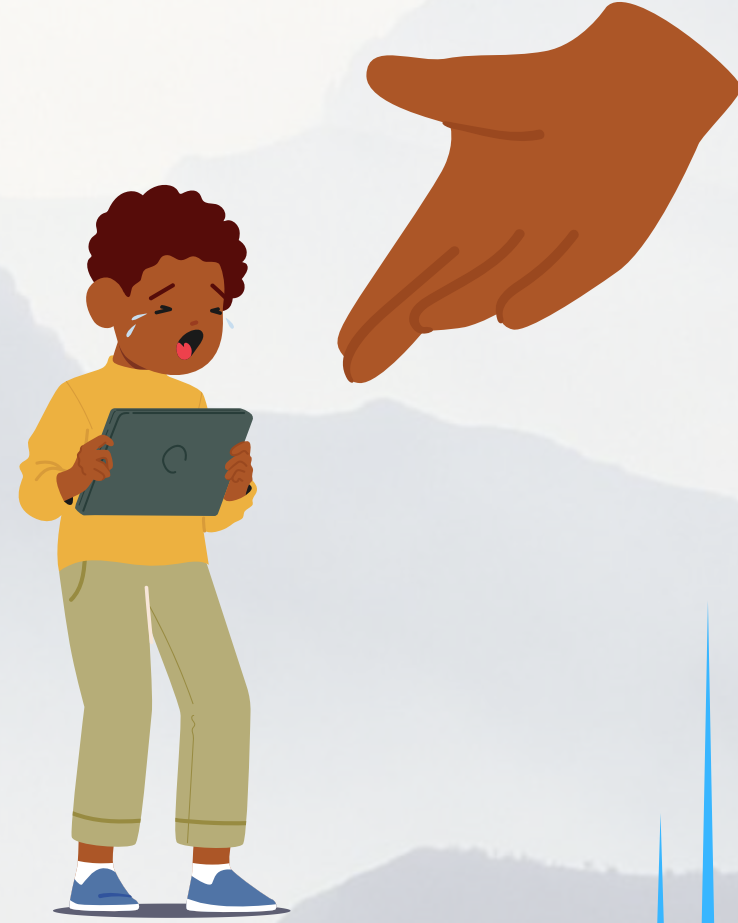




Her türlü ekranın, özellikle küçük yaşlarda kontrollü ve sınırlı kullanılmadığında, çocuğa yararından çok zararının olduğu bilinmektedir. Ekran karşısında çocuk pasif konumdadır ve tek taraflı bir iletişim halindedir. Oysaki çocuğun ebeveyn veya bakım veren kişi ile karşılıklı ilişki içinde olmaya; sarılma, dokunma gibi fiziksel ve duygusal yakınlaşmaya ihtiyacı vardır. Bu ilişki, ileriki yıllarda öğrenmenin temelini de oluşturur. Bu nedenle 0-3 yaş döneminde, en azından 2 yaşına kadar, ekran ile çocuğun teması yok denecek kadar az düzeyde olmalıdır.

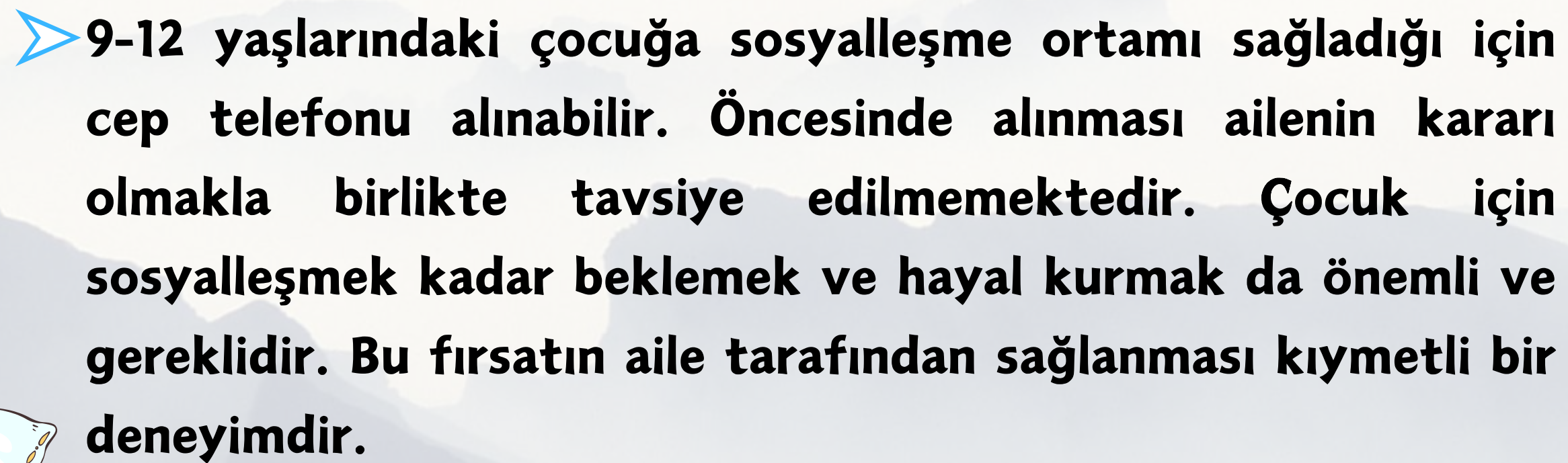
Teknoloji Kullanımının Yaş Dönemlerine Göre Kullanımında Öneriler;

- 3-6 yaş döneminde ise çocuk bir yetişkinle iletişim halinde ve onun kontrolünde kademeli olarak yarım saat ekran karşısında olabilir ancak çocuğun tablette eğitici oyun ve çizgi film izlemesine izin verilse de kendisine ait bir tableti olmamasına önem verilmelidir.



- **6-12 yaş aralığında günde en fazla bir saat kadar çocuğun tek başına ekran karşısında olmasına izin verilebilir, ancak çocuğun bu yaş döneminde de iletişim kurma, gördüklerini ve yaşadıklarını anlamlandırma çabasının devam ettiği unutulmadan özel yaşama saygı çerçevesinde çocuğun takibi yapılmalıdır.**





- **12 yaşından itibaren ocuk aile denetiminde, bilgisayarın ortak bir alanda kullanımına başlayabilir. 12 yaşından sonra bu kontrol yavaş yavaş azaltılabilir.**



Çocuklar Teknoloji Kullanımı Konusunda Bilinçlendirilmeli.

Önemli olan bu süreçte çocuğu dijital dünya ile ilgili doğru bilgilendirmek ve çocuklara kendilerini korumalarını öğretmektir. Bu amaçla bazı ailelerin koruyucu niteliği olan internet uygulamalarına başvurduğu bilinmekte ve bu uygulamalar uzmanlar tarafından desteklenmektedir.

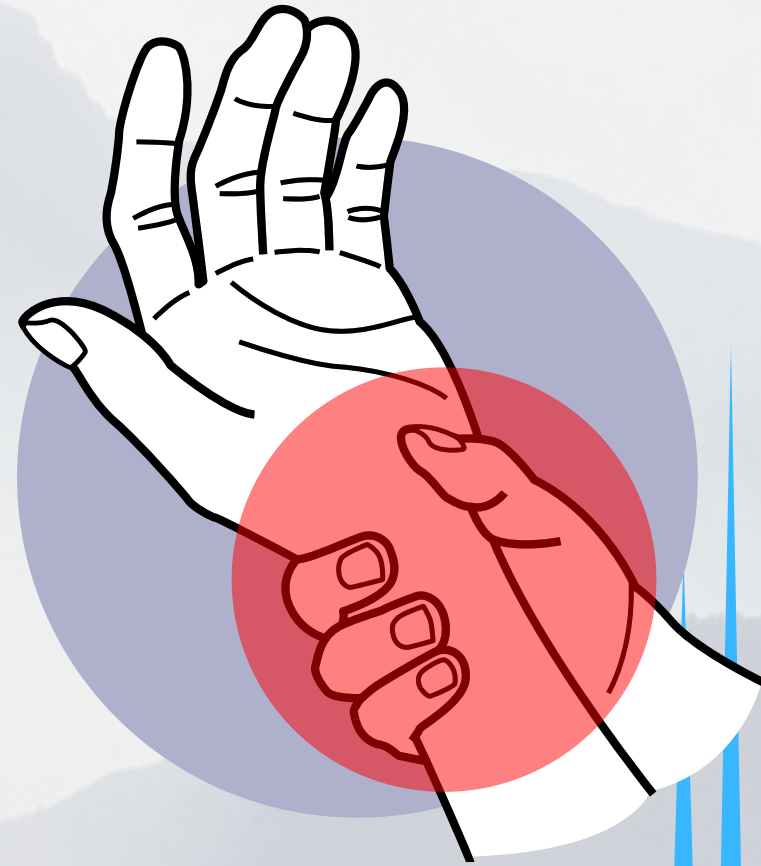
Hayat tarzının değişmesi, çalışan anne sayısının artması, oyun kültürünün yerini sanal arkadaşlıkların ve bilgisayar oyunlarınının alması teknoloji bağımlılığını tetikleyen ve aynı zamanda ebeveynlerin önemle üzerinde durması gereken konulardır. İnternetin bilgi erişimini evlere ve okullara getirmesi sebebiyle çocukların eğitimi üzerinde etkisi büyüktür. Fakat, internetin doğru kullanılmadığı ve bilgi erişimi yerine sadece oyun ve sosyalleşmek amacıyla kullanılan bir unsur haline gelmesi bağımlılığı tetikleyen önemli bir faktördür.

Teknoloji bağımlılığı çocukların fiziksel ve psikolojik sağlığına olumsuz etki verebilecek bir sorun haline gelebilmektedir.

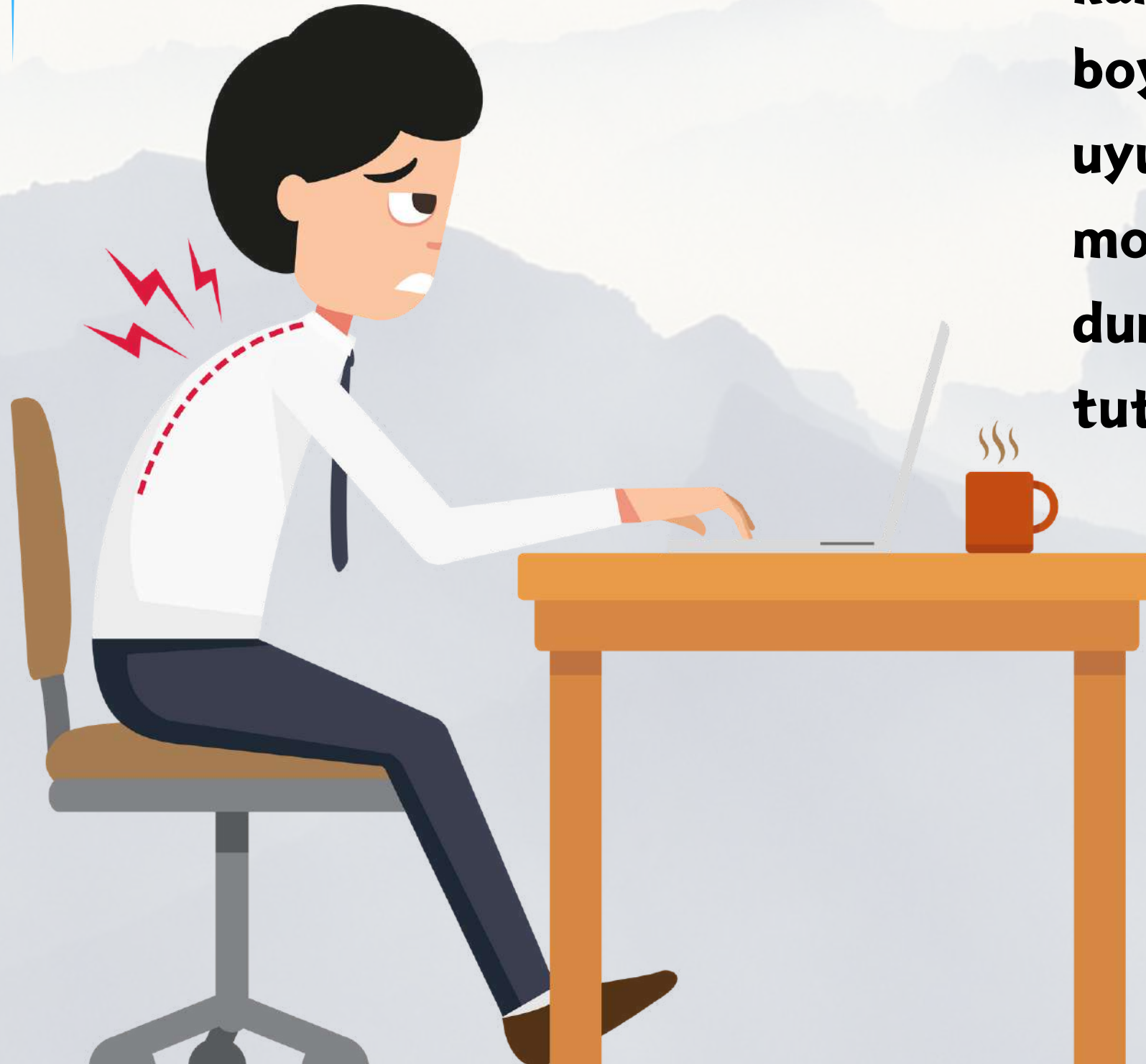


✓ FİZİKSEL ETKİLERİ

El Bileği Sendromu: Klavyeyi veya fareyi kullanırken yapılan küçük hareketlerin hastalığa yol açması şaşırtıcı gelebilir. Fakat çok sayıda tekrarlandığı ve aylar, yıllar boyu sürdürüldüğü için küçük el hareketleri sonucu, zamanla, özellikle el bileği hizasındaki yapılarda bozulmalar meydana gelir. En sık görüleni el bileği sendromudur. El bileği sendromunda median sinir el bileği hizasında içinden geçtiği bileği kanalında sıkışır, yapısı bozulur ve işlevini yapamaz. Median sinir görevini yapmayınca elde uyuşukluk ve ağrı, başparmak hareketlerinde ve el sıkma gücünde azalma ortaya çıkar, el becerisi bozulur, incelik gerektiren el işleri yapılamaz.



✓ FİZİKSEL ETKİLERİ



Boyun kaslarında tutulma: Belli bir duruşta uzun süre kalmakla boyun kasları kasılır. Bu durum boyunda, bazen boyunla beraber başın arka kısımlarında ağrı sertlik ve uyuşmaya yol açar. Çalışırken kişinin stresli olması, monitörün baş hizasından yukarıda olması, aynı baş duruşunu değiştirmeksizin uzun süre sürdürmek boyun tutulmasını kolaylaştırır.

✓ FİZİKSEL ETKİLERİ

Uyku saatlerinin azalması: Bilgisayar tutkunları, birazdan kalkacağım diyerek gece geç vakte kadar otururlar. Oysa sabah kalkıp okula gideceklerdir. Televizyon uyutur; bilgisayar, özellikle internet kişilerin aktif katkısına ve ilgisine bağlı olduğundan uyanık tutar. Bilgisayar tutkunu gecenin geç saatlerine kadar bilgisayar başındadır. Uyku azlığı sonucu sürekli olarak kendini yorgun hisseder, çabuk sinirlenir, konsantrasyon gücü azalır.



✓ FİZİKSEL ETKİLERİ



Gözlerde yorulma: Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Gözlerin hareketi göz küresini hareket ettiren 6 değişik kasla sağlanır. Ayrıca gözler yakına ve uzağa baktığında, görüntünün retinaya odaklaşmasını sağlamak için, göz merceğini bombeleştirip yassılaştıran göz içindeki kaslar çalışır. Sabit bir noktaya sürekli bakmak gözleri yorar. Ayrıca ekrandaki görüntü ve ışık ayarının iyi yapılmamış olması, monitör ışığının titreşimli olması da göz yorgunluğunda etkili olur. Bunlara uykusuzluk da eklenince uzun süre bilgisayar kullanan kişilerin gözlerinde yorgunluk hissi, kızarıklık ve yanma ortaya çıkar.

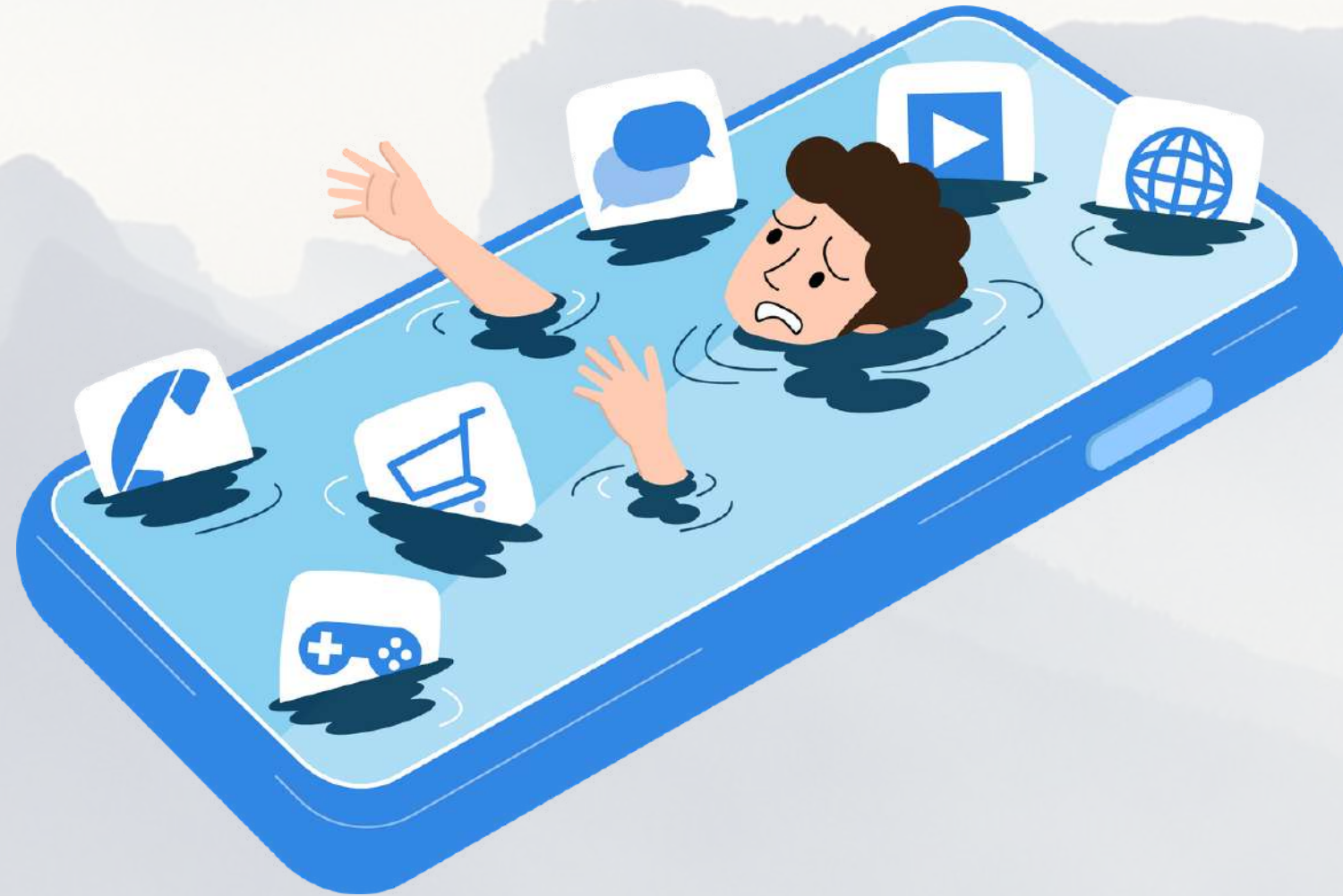
✓ PSİKOLOJİK VE SOSYAL ETKİLERİ

Ders dışında internette geçirilen sürede artış olması ve bu duruma bağımlılık geliştirilmesi,



✓ PSİKOLOJİK VE SOSYAL ETKİLERİ

Uyku düzeninin değişmesi ve uykusuzluğa bağlı olarak çocuklarda görülebilen konsantrasyon eksikliği ve sinirlilik hali,



✓ PSİKOLOJİK VE SOSYAL ETKİLERİ

İnternette geçirilen zamanla ilgili olarak aileden uyarı aldığı takdirde tepkisiz kalması ve bazen aşırı tepki göstermesi sebebiyle ortaya çıkabilecek aile içi iletişim problemleri,



✓ PSİKOLOJİK VE SOSYAL ETKİLERİ

Tekrarlanan vücut hareketleri sergilemeye başlaması (olduğu yerde sallanma ya da parmaklarıyla oynama gibi),



✓ PSİKOLOJİK VE SOSYAL ETKİLERİ

Bilgisayar, televizyon ya da oyun konsollarıyla geçirdiği sürenin fazla oluşunun sosyal hayatı etkilemesi, arkadaşlarla geçirilen zamanın kısıtlanması.



Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

Çocuklar, özellikle denetimsiz ve serbest oldukları ortamda bilgisayar ve diğer teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirme eğiliminde olabiliyor. O yüzden, çocuklarınızın teknoloji bağımlılığı ile başa çıkma ve denetim konusunda bazı ipuçları bu süreçte siz ebeveynlere yardımcı olacaktır:



✓ Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

·Bilgisayarın ve televizyonun ortak zaman geçirilen odalarda olmasına özen gösterin.



✓ Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

.Teknoloji bağımlısı çocukların ilerleyen dönemlerde şiddete eğilimleri önemli psikolojik sonuçlardan bir tanesidir. Bu bağlamda çocuklara şiddete başvurmada sorunların nasıl çözülebileceğini ve şiddete yöneldiği takdirde ne gibi sonuçlarla karşılaşabileceği konusunda bilgilendirin.



✓ Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

İnternetin doğru kullanımı hakkında çevrenizdekileri de uyarın. Bu şekilde çocuğunuzun siz olmadan da kontrol edilebilmesini sağlayın.



✓ Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

.Çocuğunuzu sanal arkadaşlıklar hakkında bilgilendirin ve gerektiği ölçüde uyarılarda bulunun.



✓ Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

.Çocuğunuzla internet, bilgisayar oyunları ve televizyonda geçireceğİ süreyi kısıtlamak adına anlaşma yapın. Birlikte gün ve saatler belirleyin.



✓ Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

•Boş zamanlarını değerlendirmek için birlikte eğlenebileceğiniz ve çocukken ilginizi çeken etkinliklere yöneltin.



✓ Peki Ebeveynler Bu Konuda Nasıl Yaklaşmalı?

•Görsel uyarıların etkisini azaltmak adına onu fiziksel, işitsel ve zihinsel etkinliklere yöneltebilirsiniz. Tiyatro, müzik, dans, çeşitli spor dalları gibi etkinlikler yardımcı olabilir.



ÇOCUKLARDA PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ

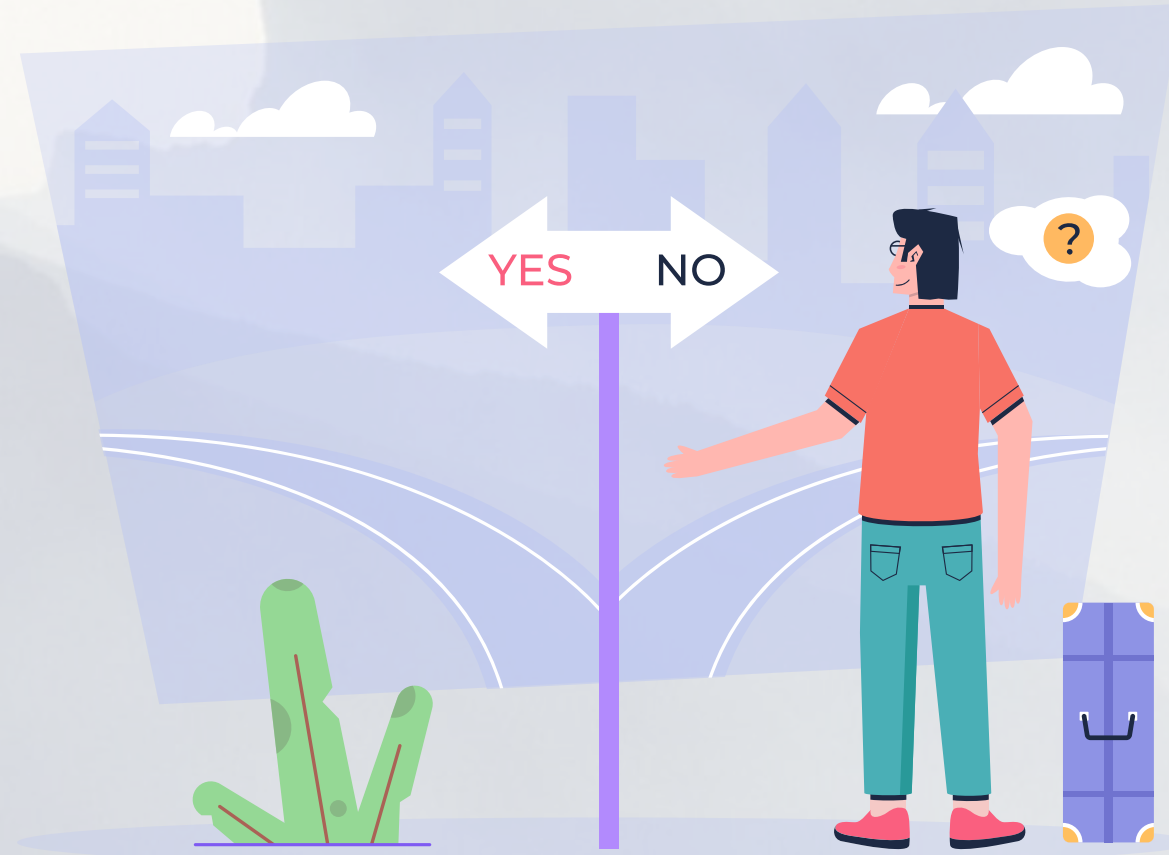


Problem, kişinin amacına ulaşmasında karşıısına çıkan engeldir. Problem çözme ise, belli bir durum çerçevesinde düşünebilme, ne yapılacağına ve nasıl yapılacağına karar verebilme, eldeki imkanları kullanabilme ve bu yolla çözüme ulaşmaktır.



Problem çözme, “öğrenmenin temeli” ni teşkil eder. Çünkü problem çözme, çocuğun öğrenmek ve yapmak istediklerini nasıl yapacağını öğrenmesine yardımcı olur.

- **Problemlerin çözümleri, problemin türü ve karmaşıklığına göre değişir. Bazı problemler tamamıyla mantık yoluyla çözülür, bazı problemler duygusal olgunluğu gerektirir. Bazı problemler ise olaylara yeni bir algılama açısından bakmayı gerektirir. Problem çözümleri arasındaki ortak yan amaca ulaşmaya ket vuran engeli ortadan kaldırmaktır.**



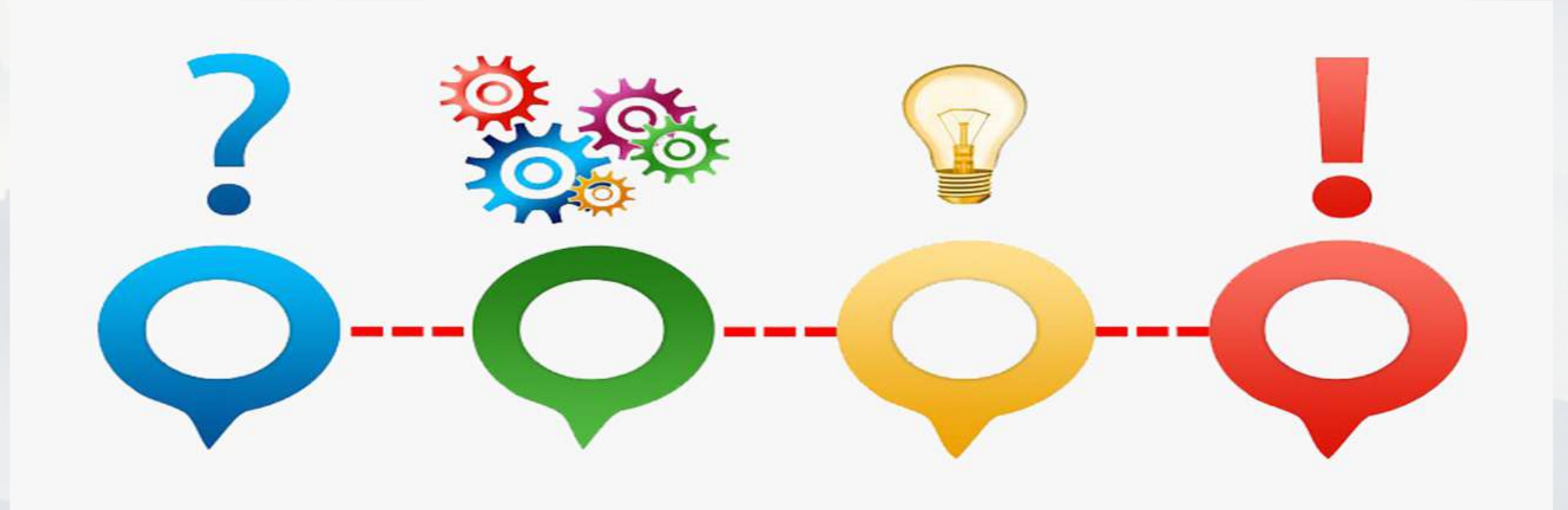
Problem çözme süreci ana hatlarıyla şu basamaklardan oluşmaktadır:

1-Problemın belirlenmesi

2-Çözüm yollarının belirlenmesi

3-Çözüm yoluna karar verilmesi

4-Çözümün uygulanması ve sonuçların değerlendirilmesi

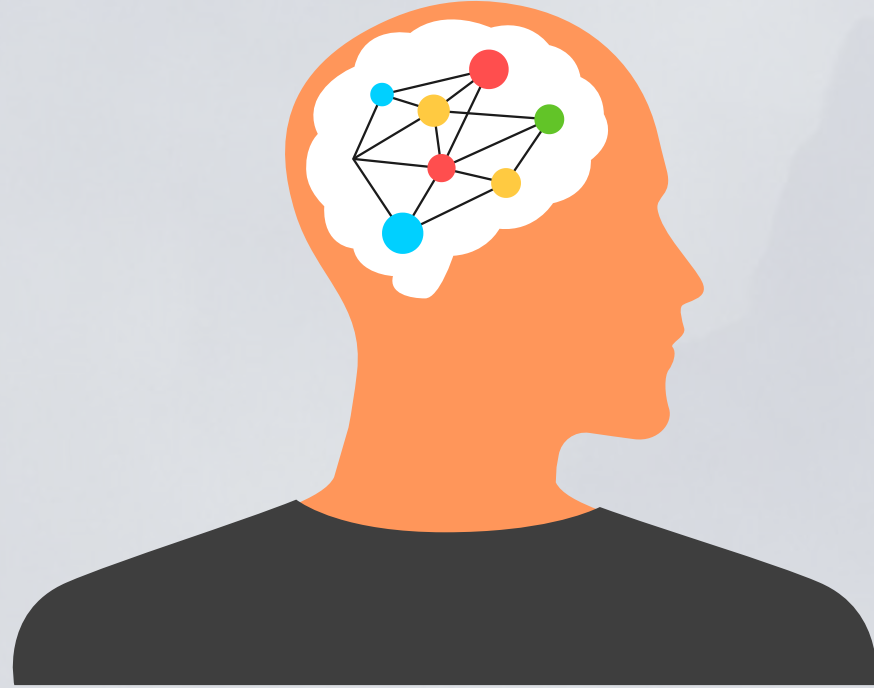
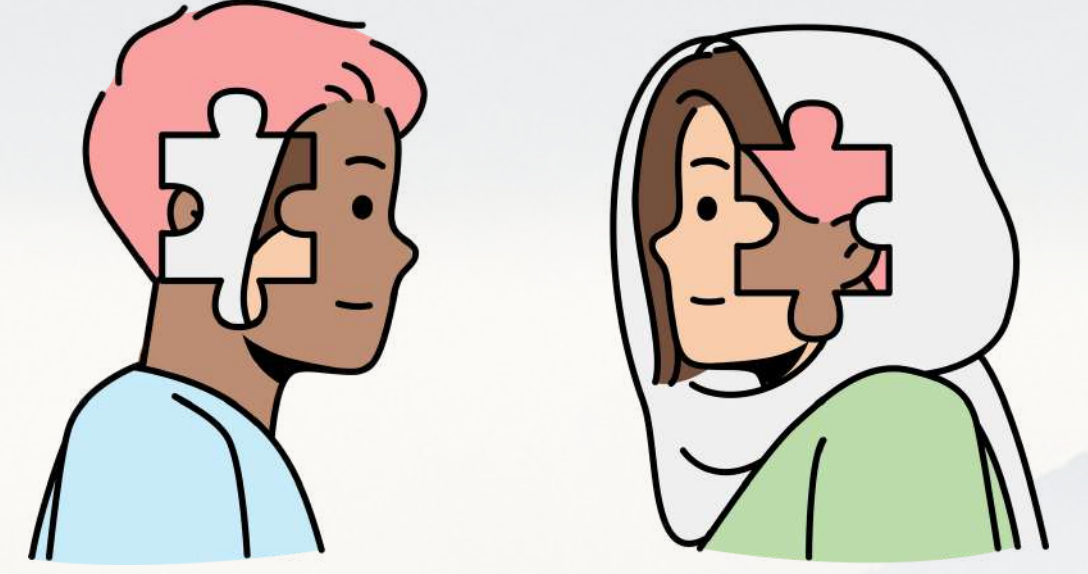


Problem Çözmede Karşılaşılan Güçlükler

Problem çözme durumuyla karşılaştığımızda, önceki bilgi ve denemelerimizden faydalanırız. Önceki deneyimlerimiz problem çözmede bize yardımcı olabildikleri gibi, bazı güçlükler ve engeller de yaratabilirler. Bu güçlükleri aşağıdaki biçimde özetleyebiliriz



İşleve takılma: kalem yazı yazmak için, çanta kitap taşımak içindir. Yorgun olan bir kimse otobüs durağında beklerken çantasını iskemle gibi kullanıp oturarak dinlenebileceğini akıl edemez. Çünkü çantayı kitap taşımak için gerekli bir araç olarak öğrenmiştir. Yani işleve takılır.



Zihinsel kurgu: bir sorunu belirli bir yöntemle çözdükten sonra o yönteme bağlarız. Zihinsel kurgu benzer problemlerde yeni çözüm yöntemleri uygulamamızı engeller, sürekli daha önce kullanmış olduğumuz yöntemleri uygulamaya yöneliriz.

En (1982), problemin çözümünün öğrenilmesini etkileyen etmenlerin; bireyin gelişimi ve olgunlaşma düzeyi, bireylerin yetenek düzeylerindeki farklılıklar, güdülenme, bireyin yetiştiğı sosyokültürel çevre, alınan eğitim ve öğretim olduğunu tespit etmiştir.



Aileler olarak küçük yaşlardan itibaren problem çözme becerisini çocuğumuza nasıl kazandırabiliriz?

- **Problem çözme becerisinin bir kişilik özelliği olarak gelişebilmesi için erken yaşlarda edinilmesi çok önemlidir.**
- **Çocuğun tüm gelişim alanlarında olduğu gibi problem çözme becerisinin gelişiminde de ana baba tutumları etkili olmaktadır. Çocuğun problem durumlarıyla karşılaştığında anne babaların aşırı koruyucu tutumları çocuğun problem çözme becerisinin gelişimini engellerken ilgisiz anne baba tutumları da hem çocuğun problem durumları karşılarındaki çözme becerilerini köreltirken bir yandan da anne-baba-çocuk ilişkisini zedelemektedir.**

✓Çocuğunuza problem çözme becerisi kazandırmak için;

- Çocuğunuzu bir sorun anında mutlaka dinleyin ve onun ihtiyaçlarını, isteklerini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza onu anladığınızı belirtin, onun düşüncelerini özetleyerek doğru anlayıp anlamadığınızı ona gösterin.
- Çocuklarınız bir sorunla karşılaşınca ya çözüm girişiminde bulunur ya şikâyetle bulunur ya da problemi yok sayar, üstünde durmaktan kaçınırlar. Çocuklarınızı cesaretlendirerek onların sorunlarını kendilerinin çözmelerine fırsat verebilmelisiniz.

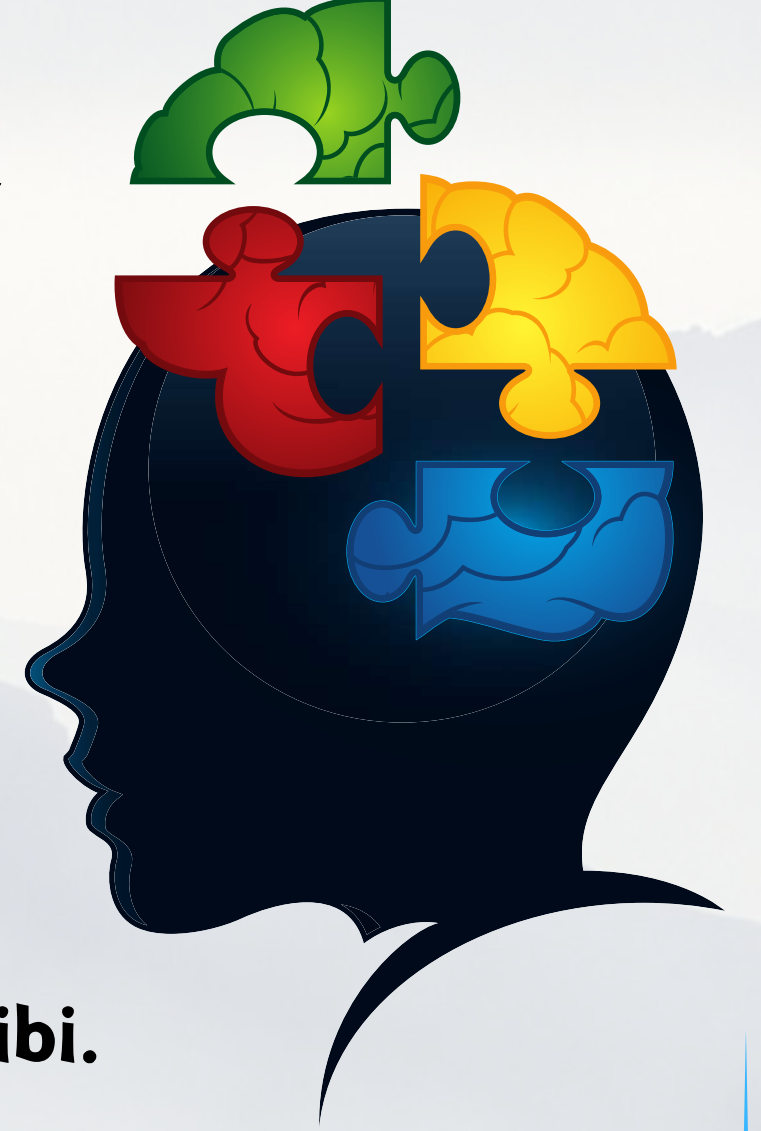


- **Çocuğunuza küçük sorumluluklar verin, böylece onun kendine olan güvenini arttırmış olursunuz. Kendine güveni olan bir çocuk sorunlarla baş ederken daha rahat olacaktır.**
- **Çocukların hayali oyunlarını, problemlerine çözüm yolları aramalarında önemli bir yol olarak kabul edin. Çocuklar hayali oyunları sırasında kendilerini rahatsız eden durumları ortaya çıkarırlar. Bu onların problemlerini tanımlamada önemli bir basamaktır.**



- **Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin. Çocuğunuzun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını destekleyici beraber yapacağınız aktiviteler hem anne-baba-çocuk ilişkisini hem de aradaki güven bağını güçlendirecektir. Ailesiyle kaliteli zaman geçirerek bu bağları güçlendiren çocuk problemlerle baş etme ve çözüm yolları bulma konusunda çok daha başarılı olacaktır.**

- **Çocuğunuza çeşitli kitaplar okuyun ve kitapta olan karakterlerle ilgili sorular sorun. Örneğin kitaptaki karakter bir sorunla karşılaşmıştır, siz de çocuğunuza “eğer, sen onun yerinde olsaydın ne yapardın?” Diye sorabilirsiniz. Böylece çocuğunuza farklı sorunlar hakkında düşünme fırsatı vermiş olursunuz.**
- **Çocuğunuza kendi fikirlerini sorun, fikirlerini öğrendikten sonra neden böyle düşündüğünü anlamaya çalışın. Yine onları düşünmeye itecek sorular sorun Örneğin “Yerin neden ıslak olduğunu düşünüyorsun?” “Yeni doğan yavru kedi gözleri kapalı olduğu halde annesini nasıl buluyor acaba? ne düşünüyorsun?” gibi. Fikirlerini özgürce belirtebilen bir çocuk, sorun çözerken kendi kararlarının önemini anlayabilecek ve kendi kararları ile sorunu çözmeye çalışacaktır.**





- **Çocuğunuzun sorunlarını üstlenmek, onu sorun çıkabilecek ortamlardan korumak veya uzaklaştırmak, ortamı önceden sorunsuz hâle getirmeye çalışmak, sorunu onlar adına çözmektir.**
- **Bu durum görünürde çocuğu sorundan uzaklaştırsa da onun farklı sorunlar yaşamasını engellemez ve ileride yaşamında çözemediği birçok sorunla karşılaşmasına neden olur.**

•Çocuklar başkalarının çözüm önerilerini benimsemeye pek istekli değildir. Eğer çocuklar çözümü kendileri bulurlarsa, bunu uygulamaya koyma olasılıkları da daha fazladır.



BEN KİMİM Kİ BAŞKA İNSANLARI YARGILIYORUM...

NUMAN MIYIM İHSAN MIYIM?

NUMANIM.

.....

İYİ
BU SORUN
DA
ÇÖZÜLDÜ...



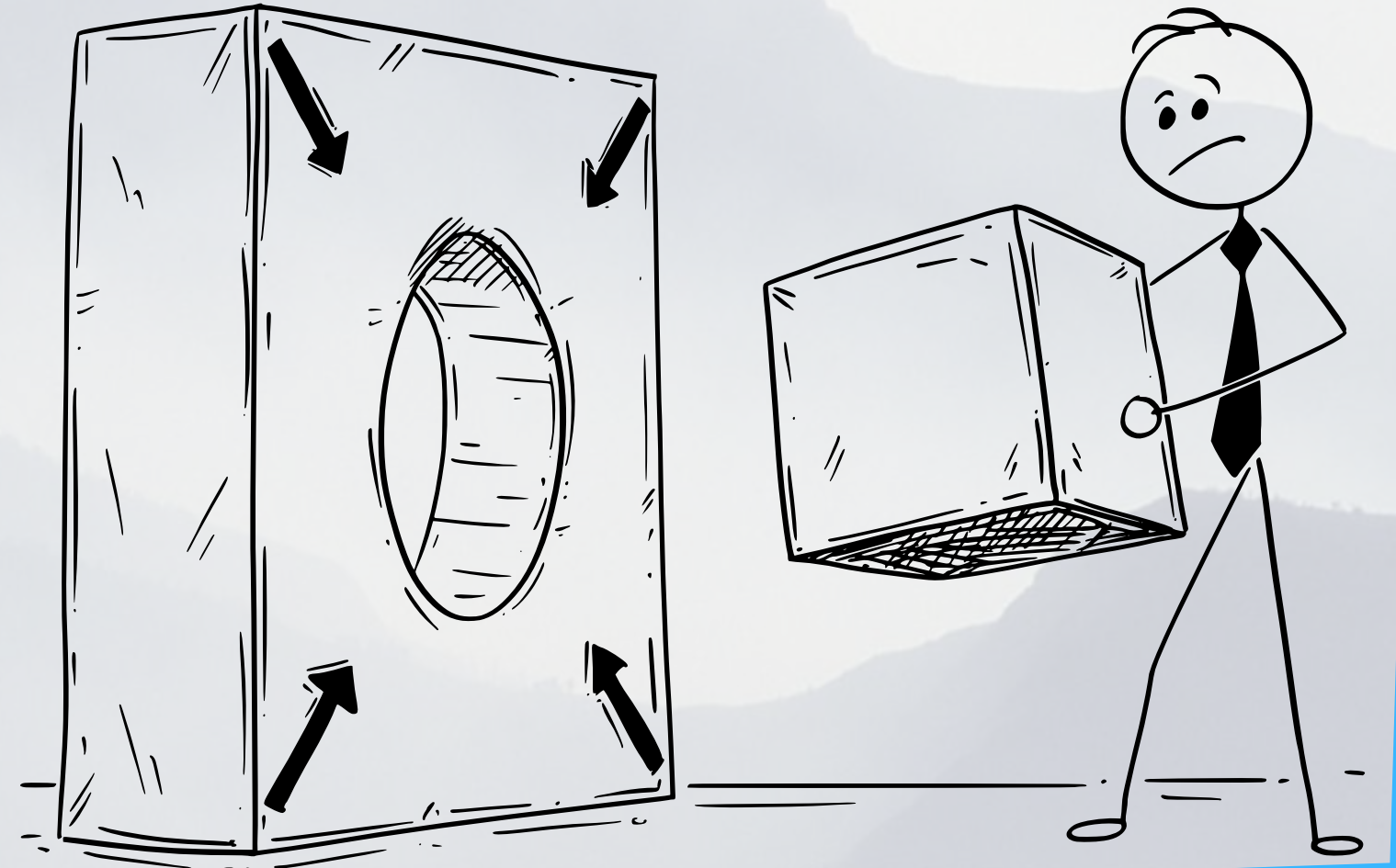
Problem çözme becerisi kazandıracak alıştırmalar planlayın:

Çocuklara, içinde problem çözme becerisini gerektiren oyunlar verin. Tüm bulmacalar, problem-çözme türü oyunlardır. Şakalar, beyin jimnastiği ve sihirbazlık oyunları gibi faaliyetler çocukların düşünmesine yardımcı olur

“Bir ayakkabı kutusunu kaç türlü değerlendirebilirsiniz (kullanabilirsiniz)? ya bir kahverengi çantayı? ya bir çam kozalağını? ya bir kürek kumu?”

“Kapı aniden kapanır ve biz dışarda kalırsak ne yapabiliriz? İçeriye girebilmek için kaç değişik yol bulabiliriz?”

“Okula yeni gelmiş bir arkadaşımıza nasıl yardım edebiliriz? Kaç türlü yardım edebiliriz?”



•Çocuğunuzla beraber beyin fırtınası yaparak çözümler bulmaya çalışın.

•Bulduğunuz tüm fikirleri not edin (gerçekçi olmayanları bile!!!).

Çocuğunuzla birlikte listenizi gözden geçirin ve en uygun çözümü bulun



Kendi problemlerinizin cözümlemlerini çocuklarla paylaşın:

Tüm alanlarda ki gibi sorun cözme konusunda da siz çocuklarınıza bir modelsiniz. Günlük yaşamınız içinde çeşitli problemlerle karşılaşşıyorsunuz. Çocuklara, ne kadar küçük olurlarsa olsunlar, ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı anlatınız. Yetişkinlerin yaptıklarının bir nedeni olduğunu bilmek, çocuklara mantıklı düşünme yolunu öğretecektir.

➤ **Aile toplantıları yoluyla evinizde bir sorun cözme ortamı yaratın. Bu süreçte, çocuklarınız isterlerse bir sorunu tartışma fırsatına sahip olabilirler**

➤ **Düşüncelerinizi paylaşın, yüksek sesle düşünün; böylece çocuklar, probleminizi cözerken (çatlamış bir lavaboyu nasıl onaracağınızı ya da yeni gelen bir oyun aracını nereye yerleştirebileceğinizi düşünürken...), sizin kafanızdan nelerin geçtiğini anlayabilsinler.**



➤ **Bazen, bulduğunuz çözüm yolu probleminizi çözemez. Yetişkinler bile yanlış yapabilir. Böyle bir durumda iyi bir “problem çözücünün” yapması gerekenleri çocuklara gösterin. İyi bir “problem çözücü”; * başka yollar dener. * yeni bilgiler araştırır. * denemedikçe vazgeçmez. * ihtiyacı olduğunu hissettiğinde yardım ister. Çocuklar, bilmelidirler.**

➤ **Çocuklara, yanlışların da iyi bir öğrenme deneyimi olduğunu, buldukları çözüm yolları uygun olmadığı takdirde, bunun muhakkak bir başarısızlık anlamına gelmediğini de göstermek gerekir. Örneğin “bu zımb, oyuncak arabanın tekerini yapıştıramaz, çünkü teker plastikten yapılmış; bu zımb da plastiği yapıştırmaz.”**

➤ **Kafanızdaki çözümün aynısını çocuklardan beklemeyin. Çocukların, yetişkin gibi düşünmeye ve problem çözme becerileri göstermeye başlayana kadar daha çok büyümeleri gerektiği unutulmamalıdır.**

Çocukları problem çözmeye doğru yönlendirin:

- **Çocukların yaşamına, getirebildiğiniz kadar yeni yaşantılar getirin. Fırsat buldukça onları gezilere (müzeler, hayvanat bahçeleri, yeni açılan bir alışveriş merkezi, yeni bir bina, bir tamirhane, havaalanı, kayık ya da motor gezileri vb.) götürün. Bu tür deneyimler, çocuklara düşünmeleri için yeni materyaller sunacaktır. Yeni deneyimleri hakkında onlara sorular sorun; “neden kayığın tam ortasına oturmak gerekir?” , “müzede gördüklerimiz neden değerlidir ve özenle saklanmaktadır?” , “tamirhanede çalışanlar neden tulum giyerler?” ...**
- **Çocukları çok fazla da zorlamayın. Yetişkinden gelen bir baskı ve zorlama, onları problem çözmeden alıkoyabilir; çünkü bu baskıdan kurtulmak da bir kaygıdır. Problemi çözmeye çalışacaklarına, sizi memnun etme yollarını aramaya başlayabilirler.**

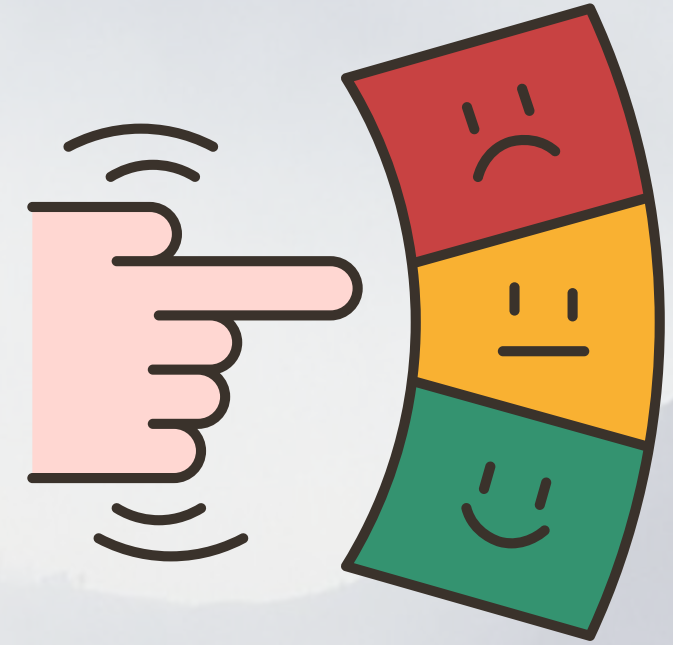


Özetle!

- ✓ **Çocuğumuzda problem çözme becerisini oluşturmak için cesaretlendirmeli, çözmeye yöneltmeliyiz.**
- ✓ **Çözüm bulma konusunda zorlansa bile bu noktadaki girişimini takdir etmeliyiz.**
- ✓ **Problemleri onun adına çözmek, çocuğun kendi problem çözmesi noktasında engellenmesine sebep olacaktır. Bu sebeple onu kendisi ve kendisini ilgilendiren konularda çözüm sürecine dahil etmeye çalışın.**
- ✓ **Çözüm ile ilgili çocukların fikirlerini eleştirmeden dinleyin ve cesaretlendirin.**
- ✓ **Kullandığınız problem çözme yöntemlerinin etkililiğini gözden geçirin ve yöntemlerinizle çocuğa model olduğunuzu unutmayın.**
- ✓ **Çocuğun duygularını, düşüncelerini ifade etmesine olanak sağlayın.**
- ✓ **Aşırı koruyucu ve onun adına çözüm bulan rolde ya da tamamen probleme duyarsız rolde olmamaya özen gösterin. Problemlerden kaçmak yerine çözüm için aktif bir süreç oluşumunu destekleyin.**
- ✓ **Çözüm yolları başarısız olsa da mutlaka başka bir çözüm yolu olduğu konusunda motive edici olmaya çalışın.**

Problemler hayatın her alanında karşımıza çıkacaktır. Önemli olan sonucunda zarar görmeyeceğiniz çözümler üretebilmek...

DÜŞÜN-KARAR VER-HAREKETE GEÇ- DEĞERLENDİR



DÜŞÜN-KARAR VER-HAREKETE GEÇ- DEĞERLENDİR

BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM :)

Sergen SİNER
Psikolojik Danışman

Bağımlılık Kartı Etkinliği

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ Etkinlik Adı : Alışkanlık mı, Bağımlılık mı?

Grubu : Teknoloji Bağımlılığı

Süresi : 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI Etkinliğin Kazanımları Etkinliğe katılan kişiler bağımlılıkla alışkanlığı ayırt eder.

Gerekli Materyaller » Bağımlılık Kartı » İp

Yardımcı Materyaller Yeşilay TBM Lise Teknoloji Bağımlılığı Kitapçığı



Etkinlik Süreci Öğrenciler ikişerli gruplara ayrılır ve her gruba uzunca bir ip verilir. Bağımlılık kartından her gruba verilir. Eşlerden biri ellerini birleştirir. Diğer maddeleri sırasıyla sorar. Her “Evet” cevabı için bir tur ip ellere dolandır. Kaç tur ip dolandığı not edilir. İp turu fazlalaştıkça kurtulmanın zor olması bağımlılıkla ilişkilendirilir. İpin ilk turlarında kurtulmak için harcanan çaba ile son halinde harcanan çaba kıyaslanır. Sırayla diğer eşe de aynı uygulamanın yapılması için zaman tanınır.