



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



BAĞIML. VE TEKN. BAĞ.-GÜVENLİ OKUL VE İLETİŞİM- (Konu Özeti-9. Bölüm: 3-4)

Bağımlılık ve Teknoloji Bağımlılığı

👉 **Bağımlılık;** herhangi bir maddenin zarar veren sonuçlarına rağmen sürekli ve aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır.

👉 Bireyler zamanla maddeye karşı tolerans geliştirirler ve bu maddeyi gittikçe daha çok kullanmak isterler. Bu durumda da bırakma konusunda daha çok sıkıntı yaşadıkları gözlenir.

👉 Bağımlılığın biyolojik, sosyal ve davranışsal boyutları vardır ve yeniden tekrar eden bir rahatsızlıktır.

👉 Bağımlılığı fiziksel ve ruhsal bağımlılık olarak sınıflanabilir.

Fiziksel bağımlılık; maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir.

Ruhsal bağımlılık; kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme ya da giderme amacıyla o maddeye düşkünlüğü biçiminde tanımlanabilir. Madde bırakıldığında ruhsal bazı şikâyetler görülür.

👉 DSM-V'ye (Psikolojik Tanı Kriterleri Kitabı) göre bağımlılık kavramının 3 temel özelliği;

👉 Maddeye ulaşmak için engellenemez arzu ve istek,

👉 Tolerans adı verilen kullanımın giderek artması,

👉 Yoksunluk.

👉 Madde bağımlısı kişilerin hastaneler bünyesinde kurulan Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezlerinden (AMATEM) destek alması gerekir.

Teknoloji Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığı:

👉 Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan, davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır.

Televizyon ► Telefon ► Tablet ► Bilgisayar oyunları ► Oyun konsolları ► İnternet ► Sosyal medya

İnternet Bağımlılığı Kriterleri:

👉 Bireyler, günlük hayatta kuramadıkları anlamlı ve kendilerini değerli hissettirecek ilişkileri internet ortamında bulabilir, sosyal kaygı yaşadığı için insanlarla konuşmaktan çekinen bir genç, internet sayesinde kendini ifade edebilir ve istediği kişi olabilir.



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



BAĞIML. VE TEKN. BAĞ.-GÜVENLİ OKUL VE İLETİŞİM-2 (Konu Özeti-9. Bölüm: 3-4)

İnternet Bağımlılığı Nedenleri:

- 👉 Sosyalleşme gereksinimi,
- 👉 Kişilerin gerçek kimliklerini saklayarak kendilerini olduklarından farklı bir şekilde göstermeleri,
- 👉 Tanınmamanın verdiği rahatlıkla düşüncelerini açıkça paylaşabilmeleri,
- 👉 Yüz yüze iletişim yerine internet iletişimini daha kolay bulmaları.

İnternet Bağımlılığı Belirtileri:

👉 **Davranışsal belirtiler:** İnternette geçen sürenin giderek artması, kullanımla ilgili yalan söyleme, internetle ilgili aşırı zihinsel uğraş, interneti diğer problemlerden kaçmak için kullanma, internet kullanımının sebep olduğu psikolojik, sosyal, fiziksel ve mesleki problemlere rağmen kullanmada ısrar etme.

👉 **Fiziksel ve zihinsel belirtiler:** İnternet kullanımının azalmasıyla birlikte anksiyete, internetle ilgili obsesif düşünceler ve hayallerde artış, internet kullanımını kontrol etmek veya azaltmak için süregelen bir istek ve arzunun olmaması; durgunluk, uykusuzluk, panik atak ve kızgınlık hâllerindeki artış; kan basıncı ve kalp dolaşım sistemi bozuklukları, stres, konsantrasyon eksikliği; baş, mide ve kas ağrıları ile görme zayıflıkları.

👉 **Sosyal belirtiler:** Önemli sosyal, mesleki ve serbest zaman faaliyetlerinin internet kullanımı yüzünden bırakılması, iş yerinde veya okulda azalan üretkenlikle birlikte yüksek gerilim ve rekabet ortamı oluşması.

İnternet Bağımlılığının Sonuçları:

👉 **Bedensel sonuçlar:** Ciddi şekilde zayıflık, aşırı kilo, sırt ağrıları, baş ağrıları, göz şikâyetleri, vücut hijyeni ihmali.

👉 **Sosyal Sonuçlar:** Gerçek dünyaya ait ilişkilerin azalması, hobi ve ilgi alanlarının ihmal edilmesi, yalnızlaşma, yalıtılmışlık, sosyal ağda çok çeşitli ilişkiler.

Psikolojik sonuçlar: Kendine güvensizlik, korkaklık, depresyon, değersizlik, çaresizlik.

(Söyleyin bakalım, kimler internet bağımlısı? byhy 😊)

Arkadaşlar, konu sığmayacak, diğer sayfadan başlayalım, maddeler bir arada olsun.

byhy





UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



BAĞIML. VE TEKN. BAĞ.-GÜVENLİ OKUL VE İLETİŞİM-3 (Konu Özeti-9. Bölüm: 3-4)

Aşırı Teknoloji Kullanımına Karşı Aile olarak Ne Yapmak Gerekir?

- Çocukların nasıl bir insan olmasını istiyorsanız ona o şekilde model olun.
- Çocuklara karşı her zaman saygılı olun.
- Çocuklara sevginizi açıkça ve koşulsuz olarak gösterin.
- Çocuklarla birlikte oyun oynayın.
- Çocuklarla birlikte kitap okuyun.
- Çocukların yaşına uygun sorumluluklar verin.
- Çocukların mutlaka bir spor ya da sanat alanında uğraş edinmesini sağlayın.
- Çocukların yaşam amacı edinmesine yardım edin.
- Sonuç değil süreç odaklı başarıyı destekleyin.
- Çocukların arkadaşlarını tanıyın.

👉 Chibbaro, Ricks ve Lanier dijital bağımlılıkların önlenmesinde okul psikolojik danışmanlarına/rehber öğretmenlere yönelik bir model önermişlerdir:

a) **Profesyonel gelişim:** İkinci basamakta okul danışmanların konu ile ilgili yeni eğilimleri takip etmeleri ve profesyonel olarak kendilerini bu alanda geliştirmeleri yer almaktadır.

b) **Tüm okul çapında eğitim:** Okul psikolojik danışmanları dijital bağımlılıklarla ilgili tüm okul personelini bilgilendirmeli, eğitimler düzenlemelidir.

c) **Aile ve toplum eğitimi:** Aile ve topluma yönelik atölye çalışmaları, seminer ve eğitimler bu modelin dördüncü basamağını oluşturmaktadır.

d) **Öğrenci değerlendirmesi:** Öğrencilerin birçok test ve çeşitli araçlarla internet bağımlılığı açısından değerlendirilmesini içerir.

e) **Önleyici çalışmalar:** Grup danışmanlığı, bireysel danışma, sınıf rehberliği gibi etkinliklerle öğrencilere yönelik dijital bağımlılıkta önleyici çalışmalar yapmayı içerir.

f) **Kaynaklar:** Okul psikolojik danışmanları aileler ve topluma yönelik çeşitli kaynaklar hazırlayabilirler ya da var olan kaynakları onlarla paylaşabilirler.

İnternet bağımlılığını önlemede okullara ve öğretmenlere düşen bazı görevler:

👉 Okullarda özellikle ilkokul seviyesinde önleyici programlar uygulanabilir.

👉 Öğretmenler öğrencilerinin kişilik özelliklerine odaklanmalılar.

👉 Öğretmenlerin, öğrencilerin diğer akranları ile ilişkilerini incelemeleri gerekir.

👉 Özellikle öğrenci yalnız ve içine kapanık ise sosyal medyada daha fazla vakit geçirebilir. Öğrenciler yaratıcı ve keşfedici grup faaliyetlerine sevk etmelidir.



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



BAĞIML. VE TEKN. BAĞ.-GÜVENLİ OKUL VE İLETİŞİM-4 (Konu Özeti-9. Bölüm: 3-4)

👉 Öğrencilere internetin pozitif ve negatif etkileri ile ilgili atölye çalışmaları düzenlenebilir. Seminer ve atölye çalışmaları ailelere yönelik de tasarlanabilir.

👉 Benlik saygısı düşük çocukların internet aktivitelerine daha fazla dâhil oldukları görülmektedir.

Güvenli Okul ve İletişim

Güvenli Eğitim İletişimi:

👉 2019 yılında Millî Eğitim Bakanlığı ve İçişleri Bakanlığının ortaklaşa yürüttüğü Eğitim ve Güvenlik Projesinde “güvenli eğitim iletişimi” kavramı geliştirilmiştir.

👉 Güvenli eğitim iletişimi, zorunlu öğrenim çağındaki bireylerin eğitim hayatlarında karşılaşabilecekleri güvenlik sorunları ile ilgili tüm paydaşlar arasında gerçekleşen iletişimsel süreç ve becerileri kapsamaktadır.

👉 Güvenli eğitim iletişiminin sağlandığı bir ortamda herhangi bir sorunla karşılaşan çocuğun;

👉 Sorun ile karşılaştığını kavrayabilmesi,

👉 Bunu aile, öğretmen ve ilgili personelle doğru şekilde paylaşabilmesi,

👉 Paylaşımı sonunda bir yardım alacağına dair beklentiye sahip olabilmesi,

👉 Kurduğu bu iletişim sonunda olumsuz bir sonuç ile karşılaşmayacağına dair bir güvene sahip olabilmesi beklenmektedir.

Güvenli eğitim iletişimi çocuk odaklı bir kavram olmakla birlikte sadece çocuklarla kurulan iletişimi değil aynı zamanda tüm paydaşların birbirleri arasında kuracakları iletişimin güvenli olmasını gerektirmektedir.

👉 Paydaşlar arası kuracak iletişim süreçlerinde benimseyecek kimi stratejiler;

👉 Duruma uygun iletişim tonunu belirlemek,

👉 Okulun iletişim planlarını bilmek ve bu planların gerektirdiği sorumluluklar kapsamında hareket etmek,

👉 Problemler ortaya çıkmadan önce iletişim kanallarının oluşturulması ve bunların açık tutulması,

👉 İletişim etkinliğine pozitif olarak başlamak,

👉 Aktif dinleme edimini uygulamak ve iletişim sırasında karşıdaki kişi ile etkileşime girmek,

👉 Uzlaşılan noktaları vurgulamak ve ödün vermeye rıza gösterebilmek,



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



BAĞIML. VE TEKN. BAĞ.-GÜVENLİ OKUL VE İLETİŞİM-5 (Konu Özeti-9. Bölüm: 3-4)

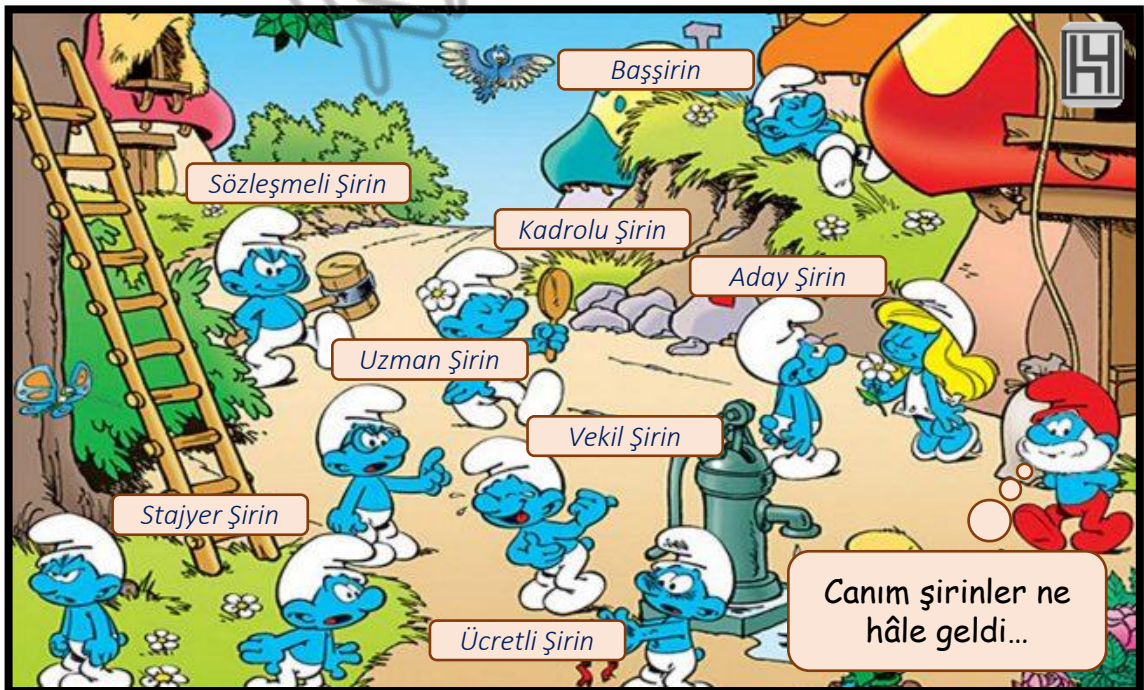
- 👉 Gizliliğe saygı göstermek,
- 👉 Dedikodudan kaçınmak,
- 👉 Pozitif bir noktaya vurgu yaparak iletişimi sonlandırmak.

👉 Güvenli eğitim iletişimi, güvenli eğitime okulun fiziki ortamının dışındaki süreç ve kişileri de dâhil etmeyi gerektirmektedir. Bunun en önemli bileşenlerinden biri olan ebeveynlerle olan iletişim de öğrenciler ile olan iletişim kadar önemli ve tamamlayıcı bir niteliğe sahiptir.

👉 UNICEF, eğitim güvenliği konusunda farklı tehditler karşısında ebeveynler ile kurulacak iletişim türlerinde doğru tonun bulunmasına özel bir vurgu yapmaktadır.

👉 Bu kapsamdaki iletişim stratejileri;

- 👉 Ebeveynleri dinlemek,
- 👉 Sıcak ve pozitif bir tonu tüm iletişim mecralarında sürdürmek,
- 👉 Sıkça iletişime geçmek,
- 👉 İletişimin gizliliğini ve ana hedefin öğrencinin çıkarları olduğunu vurgulayarak bir güven hissi geliştirmek,
- 👉 Ailelerin farklı arka planları ve inanışları olduğunu göz önünde bulundurarak tek bir yaklaşımın her iletişim faaliyeti için uygun olmayabileceğinin farkında olmak,
- 👉 Ebeveynleri değerli hissettirmek.





Kıymetli meslektaşlarımız,

Eğitim öğretim yılı içinde olduğu gibi Uzman Öğretmenlik ve Başöğretmenlik Mesleki Gelişim Çalışmalarında da yanınızdayız.

Bu süreçte yapacağımız paylaşımlardan daha hızlı haberdar olmak için aşağıdaki kanallardan bizleri takip edebilirsiniz.

Sınava katılacak olan tüm meslektaşlarımıza başarılar dileriz.



 **Meb Ders** .Com Ailesi

Ulaşmak istediğiniz kutucuğa tıklayınız.



Telegram Kanalı



Telegram Kanalı



Facebook Grubu



Facebook Grubu



EMEK HIRSIZLARINA UYARI



Birkaç dakika içinde indirerek kullanmış olduğunuz çalışmalar için saatlerimizi veriyoruz. Yeri geliyor ailemize, arkadaşlarımıza ayıracağımız vakti bu çalışmalara ayırıyoruz.

Çalışmalarımızı paydaşlarımızın kişisel olarak kullanmaları için hazırlıyoruz. Farklı sitelerde paylaşılmasına müsaademiz olsa zaten biz paylaşırız değil mi? Maalesef saatler verip hazırladığımız çalışmalar üzerinde isim değişikliği yapılarak kısa süre içinde belirli sitelerde paylaşılıyor. Bu şekilde yapan kişiler paylaştığı çalışmayı hazırlamış olmuyor, **ÇALMIŞ** oluyor. Bu gözler; yaptığı hırsızlığı bilmeden altına teşekkür yazanlara "Rica ederim." yazanları da gördü, bırakın bir özrü, cevap vermeye tenezzül bile etmeyenleri de gördü. Üzülerek belirteyim ki bu kişiler bizim **MESLEKTAŞLARIMIZ**.

Korkarım ki bir gün azmimizi yitirirsek en büyük nedeni bu **EMEK HIRSIZLARI** olacak.

Bugüne kadar emek hırsızlarını defalarca uyardım. Ancak her gün bunlara bir yenisini ekleniyor. Artık paylaştıkları site üzerinden veya sosyal medyadan kendilerini uyardırmayacağım. Bu sayfayı her paylaşımına ekleyeceğim. **Aşağıdaki listede yer almak isteyen buyursun, çalsın...**

NOT: Bu sayfayı okuduğu halde anlamayana ücretsiz okuma anlama kursu verilir!

H HASAN YILDIRIM **H**

EMEK HIRSIZLARI

Site	Kullanıcı Adı	Etkinlik	Açıklama