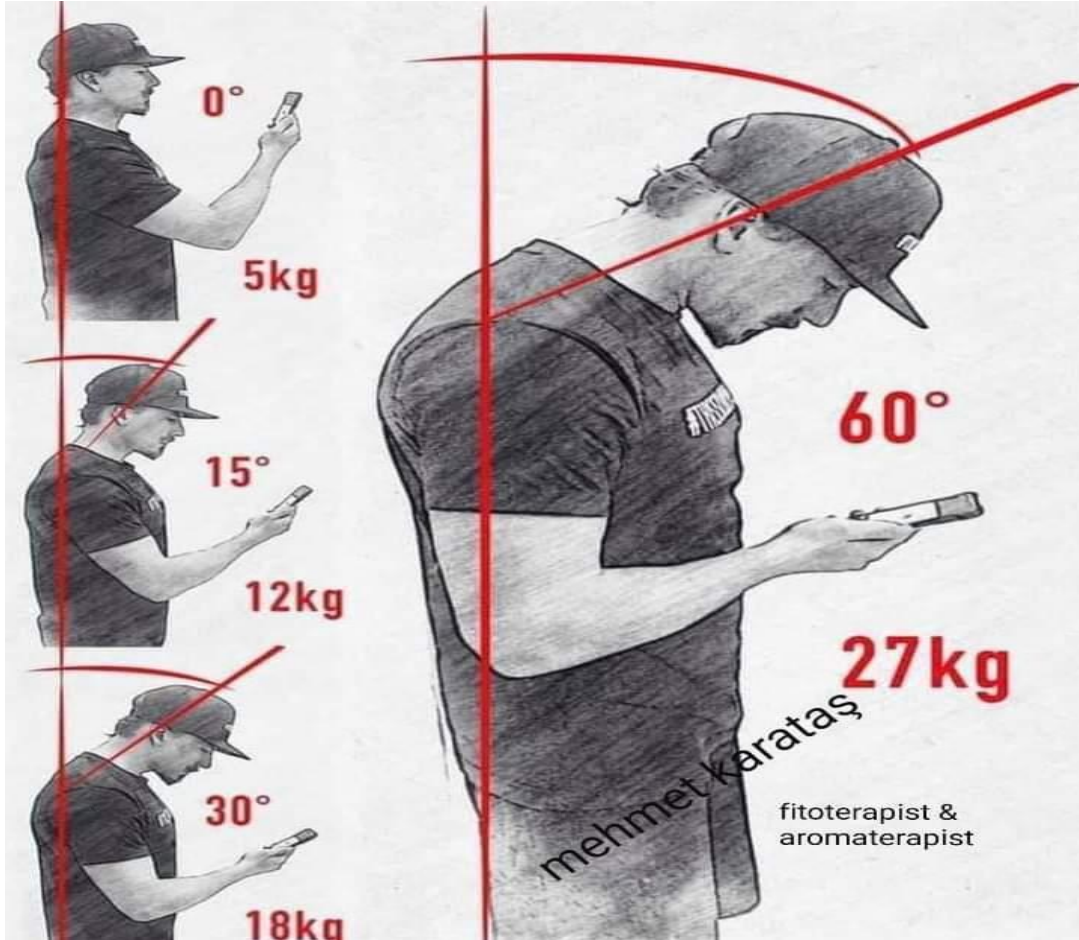


TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Hazırlayan Mehmet KARATAŞ

- Mak.müh.İ.T.Ü
- 1.Fitoterapist :Boğaziçi üniv.
- 2.Aromaterapist :Boğaziçi üniv.
- 3.Sağlık koçu :Girne Amerikan univ.
- 4.Ekoturizm uzmanı:Kıbrıs batı üniv
- 5.Ekoturizm rehberi: Kıbrıs batı üniv
- 6.Öğrenci koçluğu: İst.arel üniv.
- 7.Sağlıklı yaşam koçu:İst Esenyurt üniv
- 8.Aile danışmanlığı:FSM vakıf üniv.

Aptallaşıyor muyuz????

Sosyalleşmeden .!!A-sosyal (LEŞ) ! şmeyeeeeee



ERGENLERDE AGIN HASTALIGI

Yeni yüzyılın sigaradan alkolden Uyusturucu maddelerden daha tehlikeli 04 yasından baslayıp eli akıllı telefon bilgisayar tuttuğu surece bağımlılığı masum en sinsi hastalığı "TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI " için acilen Tedbir alınmalı toplum bilinlendirilmedir.Aileler anne babalar öncelik kendi kendini kontrol etmeli çocukları korunmalıdır.



SESSİZ TRAJEDİ!!!!

- Bugün evlerimizde en değerli hazinemize, çocuklarımıza dokunan sessiz bir trajedi var,Duygusal olarak yıkıcı bir durumdalar! Araştırmacılar, çocuklarda ruhsal bozukluklardaki sürekli artışla ilgili endişe verici istatistikler yayınlamakta ve bu da salgının ölçeğine bile ulaşmaktadır:* 5 çocuktan 1'inde ruhsal bozukluk var!!• DEHB tanısı% 43 arttı%* Ergen depresyonu% 37 artar %• İntihar seviyesi 10 ila 14 yıl * - 200 arttı %



Ne oluyor, neyi doğru yapmıyoruz?

- Modern çocuklar zestimüle edilir ve maddi şeylerle boğulur, ancak sağlıklı bir çocukluğun en önemli temellerinden tamamen mahrumdur
:* Ebeveynler için duygusal olarak erişilebilir* Açık ve net kısıtlamalar* Görevler* Dengeli beslenme ve yeterli uyku* Genel olarak, özellikle açık alanda, temiz havada hareket* Yaratıcı oyun, sosyal etkileşimler, ücretsiz (yapılandırılmamış) oyun fırsatları ve can sıkıntısı



- Bunun yerine onlar var:* Yabancılaşmış ebeveynler• Bir çocuğun "dünyayı yönetmesine" ve kurallar koymasına izin veren herkesin bağışlayıcı ve sabırlı ebeveynleri* Duygu değil mi: bunun için" çıkış " veya kendi sorumluluğunda olmadan hiçbir şey hakediyorlar.• Yetersiz uyku ve dengesiz beslenme* Yaşam tarzı eksikliği* Sonsuz uyarım, teknolojik bebek bakımı, anlık haz ve can sıkıntısı anlarının olmaması.



Ne yapacađız?

- Çocuklarımızın mutlu ve sağlıklı insanlar olmasını istiyorsak, uyanık kalmalı ve temellere geri dönmeliyiz. Hala mümkün! Birçok aile, aşağıdaki önerileri uyguladıktan sonra anında iyileşme olduğunu fark eder:*
Kısıtlamalar getirin ve geminin kaptanının siz olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınız, hikaye kitabını yönetebileceğinizi bildikleri takdirde kendilerini daha güvende hissedeceklerdir.* Çocuklara istediklerini değil, ihtiyaç duydukları her şeyle dolu dengeli bir yaşam tarzı sunun. İhtiyaç duymadıkları bir şey istiyorlarsa onlara "hayır" demekten korkmayın.



- * Yararlı yiyecekler sağlayın ve zararlıları sınırlayın.* çocuklarınızla dogada zaman geçirmek. Temiz havada onunla bir saat, bisiklete binme, yürüyüş, balık tutma, kuş / böcek izleme gibi bazı işler yapın.(ekoterapi)* Herkesin kendilerini önemli görmesi için akıllı telefonlari ve tik tok vs vs teknolojileri yasaklayin günlük aile yemeklerinin tadını çıkarın* Bütün aile ile masa oyunları oynayın, eğer bunun için küçük olanlar varsa, sadece onları oynayın.* Evdeki yaşı dikkate alarak (kıyafetleri katlamak ve asmak, yiyecekleri birleştirmek, masa döşemek, köpeği koklamak) ev işlerine dahil edin.



- Çocuğun özellikle okul öncesi yaşta araştırma yapmasına izin vermek için sürekli bir uyku modu tanıtın.* Sorumluluk ve bağımsızlığı öğretin. Kendinizi herhangi bir hayal kırıklığı ve yaramazlıktan korumayın, daha esnek olmalarına ve yaşam sorunlarının üstesinden gelmeyi öğrenmelerine yardımcı olacaktır.* Çocuđunuzun sırt çantasını taşımayın, unutulmuş ödevleri teslim etmeyin, bağımsız olarak yapabiliyorsa muz ve portakalları atmayın. Balık teslim etmek yerine, onlara balık yakalamayı öğretin.* Memnuniyeti beklemeyi ve ertelemeyi öğretin.



- Can Sıkıntısına bir şans verin, can sıkıntısı yaratıcılığa uyandırdığınız andır, kendinizi sorumlu bir ebeveyn olarak düşünmeyin çünkü her zaman çocukları eğlendirirsiniz.* Teknolojiyi can sıkıntısına karşı bir ilaç olarak kullanmayın ve inaktif kalmanın ilk anında çocuğa sunmayın.* Yemek yerken, arabada, restoranda, alışveriş merkezlerinde teknolojiyi kullanmaktan kaçının. Bu anları ilişkinin ve çocuğun beyninin gelişimi için kullanın, böylece (beyin) "can sıkıntısı" modundayken nasıl çalışacağını bilir. • Çocuklarınızın onlarla etkileşime girmesi, onlara öz düzenleme ve sosyal alışkanlıkları öğretmesi için duygusal olarak erişilebilir olun.



- * Bebeğin dikkatini çekmemek için geceleri uykuya daldığında telefonlarınızı kapatın.* Çocuklarınızın düzenleyicisi ve duygusal eğitmeni olun, onlara hayal kırıklıklarını ve öfkelerini tanımlamalarını ve bunlarla başa çıkmalarını öğretin.* Selamlamayı, bir şeyleri sırayla kullanmayı, değiş tokuş etmeyi, bölmeyi, teşekkür etmeyi, bir hatayı kabul etmeyi ve kalabalığa öğretmeyi öğretin (ama- zorlamayın!), Öğrettiğiniz tüm değerlerin korunması açısından örnek olun. •Duygusal kendini onlarla gülümse, sarıl, öp, okuma, dans, atlama, oyun ve sarılmak onun dogada daha mutlu olacagini anlatmayin birlikte uygulayin .Hem siz hem hayatimizin en degerli varliklarina bunu birlikte yaparak mutlu kalin ..hep saglikta kalin hep saglikli olun



- TEŞEKKÜRLER