

## Çocuk ve ergenlerde teknoloji bağımlılığını önleme

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

### Ne yapmalı?

- Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.
- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

**çocuklar için; güvenli internet**

**Bilgi ver!** **Buluşma!**

**ANLAT!**

**Paylaşma!** **Kabul etme!**

"İnternet, hayatınız olmasın, hayatınızda internet olsun"



Yalova Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bahçelievler Mh.Şehit Ömer Faydalı Cad.No:238

Telefon : 811 39 66

<http://yalovaram.meb.k12.tr>

<https://www.facebook.com/yalova.ram.3>

## ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

Yalova Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi



## Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.



İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

## Teknoloji bağımlılığının belirtileri nelerdir?

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayardan-telefondan uzak kaldığını zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar-telefon başında kalmak.

## Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar:

- Gözlerde yanma
- Beden duruşunda bozukluk
- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma



## Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri nelerdir?

- Sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirin. Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

