

## BAĞIMLILIK NEDİR?

İnsanın bir şeye bağımlı olması, onusuz yaşayamaması, onusuz olduğunda mutsuz olmasına bağımlılık denir.

Örneğin bir çocuk;

- Devamlı internette vakit geçirmek veya oyun oynamak istiyorsa
- Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyor, giderek daha çok vakit geçiriyor ve bu hatırlatılınca sinirleniyorsa,
- Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyor, yemeklerini bile bilgisayar başında yemek istiyor, oyun konusunda söz dinlemiyorsa,,

**Bu çocuk bir teknoloji bağımlısıdır.**



OCAK 2022

REHBERLİK SERVİSİ

## Teknoloji Bağımlılığı



## Çocukları İnternet Bağımlılığından Korumanın Yolları (Velilere Öneriler)

- Çocuklara interneti tamamen yasaklamayın**  
Çocukların internet kullanımındaki yetkinlikleri, tablet, akıllı telefon gibi teknolojik aletlere hakim olması, onların üstün zekalı olduğu yönünde değerlendirilse de bu durum, zekayla doğru orantılı değildir. Çocukları tümüyle internetten alıkoymak veya teknolojik aletleri yasaklamak ya da onları tamamıyla özgür bırakmak yanlış bir tutumdur. En ideal yol çocukların yaşına, internet içeriğine ve süresine göre bir denetleme mekanizması oluşturmaktır. Bu sayede çocuk hem gelişen dünyaya ayak uyduracak hem de teknoloji bağımlılığına yakalanmayacaktır.
- Kontrollü internet kullanımı önemli**  
2 yaşından küçük çocukların internet, TV ya da bilgisayarla karşılaşması gelişim süreçleri açısından 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 ayrılabilir. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağına da günlük 2 saat yeterli olmaktadır. İnternet filtrelerini ve gerekiyorsa aile kontrol uygulamalarını indirin. Bunları neden kullandığınızı açıklayın.
- Çocuğunuz internet bağımlısı olmasın!**
  - 1.Çocukları teselli etmek, susturmak, yemek yedirmek için akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri asla kullanmayın
  - 2.Çocuğunuzun tanımaya, yol haritası belirlerken onun neden bağımlı olduğunu anlamaya çalışın.
  - 3.Çocuğunuzun ihtiyaçlarını görmeyi deneyin. Hayatta, aile içi ilişkilerde ve sosyal ortamlarda beslenemediği, tamamlamadığı faktörleri açığa çıkarın.
  - 4.Günlük internet kullanım saatlerini belirleyin.
  - 5.Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayın, buna göre bir plan oluşturun.
  - 6.Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor ve sanat dallarına, hobilere yönlendirin.
  - 8.Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın. İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.
  - 9.Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
  - 10.Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engellemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

