



teknoloji yerinde yeterince



Sunum içeriği

- Teknoloji bağımlılığı nedir?
- Belirtileri neler olabilir?
- Sebepler neler olabilir?
- Kimler risk altında?
- Adım adım teknoloji bağımlılığı
- Teknolojiyi kullanma biçimleri
- Teknolojik bağımlılıklar
- Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?
- Kendimi nasıl koruyabilirim?
- Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim?
- Çocuklarımızı nasıl koruyabiliriz?
- Çocuklar teknoloji başında ne kadar vakit geçirmeli?



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



Belirtileri neler olabilir?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

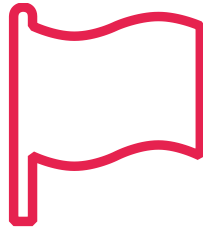
Belirtileri neler olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

Sebepler neler olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak



Sebepler neler olabilir?

- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



Kimler risk altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar



Kimler risk altında?

- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler



Adım adım teknoloji bağımlılığı

Deneysel Kullanım: Merak

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.



Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.



Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.



Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



Hayatımızdaki gerçekler yerini
sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.



Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

- Kullanma
- Kötüye kullanma
- Bağımlılık

Kullanma

- **Sorumlu kullanım**
Kullanım ile kimseye zarar vermemek ve genel ahlaki kriterlerin sanal alemde de geçerli olduğunu unutmadan kullanım.
- **Güvenli kullanım**
Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak şekilde kullanım.



Kullanma

- **Aktif kullanım:**
Kullanımı sadece mevcut sanal malzemenin tüketilmesi olarak değerlendirmeyip sanal alemde herkesin yeteneğine ve ilgisine göre bir Şeyler üretmeye çalıŐarak kullanım.
- **İŐlevsel kullanım:**
Sadece oyun ve sohbet değil günlük hayatı kolaylaŐtıracak site ve uygulamaları bilerek ve öğrenerek kullanım.



Kullanma

- **Faydalı kullanım:**
Sanal alemdeki gerekli gereksiz her şeyi seçmeden süzmeden kullanmak değil işe yaracak site ve uygulamaları ayıklayarak kullanım.
- **Bilinçli kullanım:**
Sanal alemdeki doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgi ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek ve internette yazan her şeyi doğru bilgi diye kabul etmeyip gerektiğinde eleştirel de yaklaşarak düşünce ve davranış geliştirerek kullanım.



Kullanma

- **Çevreci kullanım:**
Çevreye zarar vermeyecek şekilde kullanım.
- **Stratejik kullanım:**
Arama motorlarının çıktılarını kontrol ederek kullanım.
- **Dürüst kullanım:**
Dolaşımda tutulan içeriğin telif haklarına riayet ederek kullanım.



Kullanma

- **Sağlıklı kullanım:**
Yanlış duruş veya uzun oturuşlar sebebiyle bedene zarar vermeyecek şekilde kullanım.
- **Bilgili kullanım:**
Temel teknoloji bilgisine sahip olarak kullanım.
- **Sınırlı kullanım:**
Günlük süre sınırlarına uyarak kullanım.



Kötüye kullanma

Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda,

bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.



Kötüye kullanma

Kötüye kullanma aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:

- Fiziksel Gelişim
- Psikolojik Gelişim
- Sosyal Gelişim
- Zihinsel Gelişim
- Manevi Gelişim



Fiziksel gelişim

Uyku düzeni bozulabilir.

Gençler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar.

Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan 6-8 saat arası uyku alınmadığında kişinin;

- Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Fiziksel gelişim

Beslenme sorunları oluşabilir.

Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüsellığı artırır.



Fiziksel gelişim

Hareketsiz yaşam, hem sağlık için zararlı hem de zihinsel, psikolojik açıdan da zararları vardır. Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakın kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.



Psikolojik gelişim

- Psikolojik gelişimde bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir.
- Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan bu soruları soramayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir.
- Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

*Ben kimim?
Bilmek
Kabul Etmek
Uyum Sağlamak
Artılarım
Eksilerim*

Psikolojik gelişim

Psikolojik gelişimde 5 önemli ihtiyaç vardır. Teknoloji bağımlılığı olduğunda psikolojik gelişim zarar görür ve bu 5 ihtiyaç sağlıklı bir şekilde giderilemez:

- **İrade:** İnsanın kendine söz geçirebilmesidir. Teknolojik aletler, kişinin iradesini yavaş yavaş ele geçirir.
- **Kahraman:** Örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli modeller, olumsuz özellikleri olan modellerdir. Sağlıklı kahraman rol modelleri internet ortamında yok denecek kadar azdır.



Psikolojik gelişim

- **İrade:** Bireyin, bir yetişkin ile konuşabilmesi, ona kendini anlatabilmesi ve gerektiğinde ondan yardım alabilmesi önemlidir. Teknolojiye bağımlılık yalnız kalmayı ve bu ihtiyacı internet ortamında gidermeyi beraberinde getiriyor.
- **Refik (Yol Arkadaşı):** Hedef arkadaşı demektir. Psikolojik gelişimde sağlıklı akran ilişkileri çok önemlidir. Sağlıklı bir akran ilişkisi ve hedefleri ortak akranlarla iletişim, psikolojik gelişimi olumlu etkileyecektir. Teknoloji bağımlılığında birey sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.



Psikolojik gelişim

- **Hedef:** Kişinin kendisi, bugünü ve geleceği ile ilgili hedefleri olmalıdır. İnternet ortamında uzun zaman geçiren ve bağımlı hale gelen kişilerin gerçek hayatta hedef koymakta zorlandıkları gözlemlenmektedir.



Sosyal gelişim

- Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir.
- Birey, hem yakın çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir.



Sosyal gelişim

- Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.
- Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.



Zihinsel gelişim

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için aşağıdaki tutum ve davranışlara ihtiyaç vardır:

- Bilgiyi sevmek
- Doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek
- Okumak, görmek, düşünmek
- Bilgi kanallarını doğru kullanmak
- Zihni temiz tutmak



Zihinsel gelişim

Şayet teknoloji kullanımı, kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa, yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.



Manevi gelişim

Teknoloji bağımlılığı bireyin manevi gelişimine de zarar verebilir. Gerçek hayattan uzaklaşmak ve sanal hayatı, hayatın merkezine koymak aşağıdaki ve benzeri zararları beraberinde getirebilir.



Manevi gelişim

Çocuklarda özellikle:

- Teknoloji bağımlılığı, çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden olabilmektedir. Bu durum, manevi gelişimin zarar görmesine ve çocukların büyüme süreçlerinin yavaşlamasına sebep olmaktadır.



Manevi gelişim

Çocuklarda özellikle:

- Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların maymun iştahları ölçsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler.



Manevi gelişim

Ayrıca;

- Değerlerin zarar görmesi,
- Aile ilişkilerinin zarar görmesi,
- Yalnızlık duygusunun artması ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmaması

gibi zararlar gözüküyorsa manevi gelişim zarar görüyor demektir ve bu durumda teknolojinin kötüye kullanımından bahsedilebilir.



Teknolojik bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

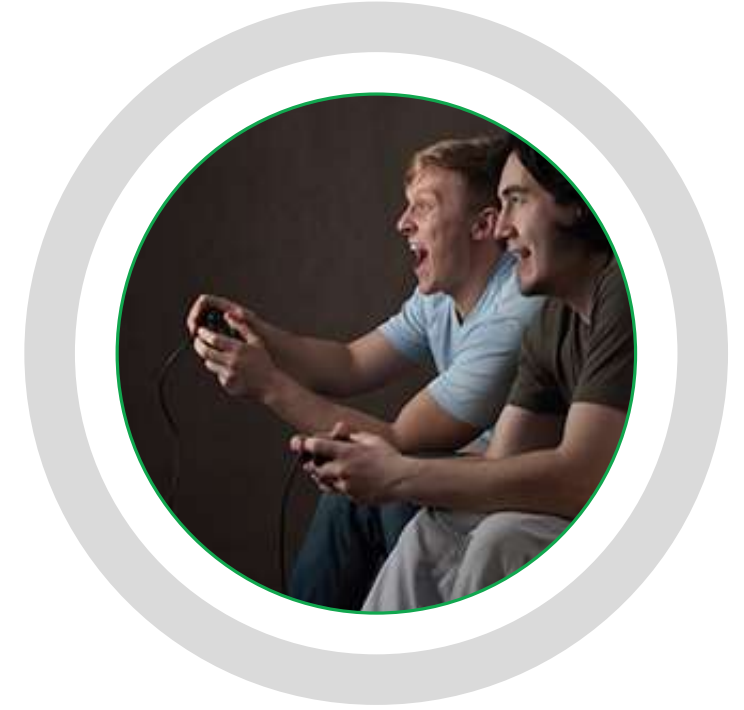
Sosyal medya bağımlılığı

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekte,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, **sosyal medya bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.



Oyun bağımlılığı

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak
- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi



Kurtulmak için öneriler

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.

Cep telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir

1. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
3. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
7. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.



Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Sabah uyandıığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.



Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.



Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

İnterneti denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanmak onu bizim için zararlı bir hale getirir ve fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.

SONUÇ

Sosyal fobi
Huzursuzluk
Mutsuzluk

Bağımlılık gelişebilir!

Çocuk-geç dış dünyadan kopup tüm bağımlılıklarda olduğu gibi bilgisayar ve internet için diğer sorumluluklarını ihmal edebilir.



Bağımlılık gelişebilir!

Kendi oluşturduğu sanal dünyası içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.



Bağımlılık gelişebilir!

Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.

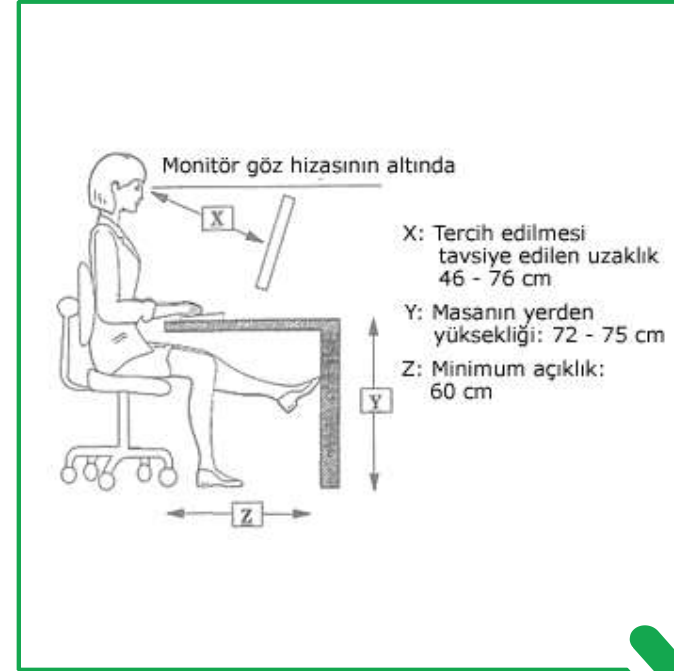


Sağlığımıza zarar verebilir!

İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görölme oranı artmaktadır.



Sağlığımıza zarar verebilir!



Başka zararları yok mu?

- Kişiler arası duyarlılıklar azalması
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görümler
- Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması



Başka zararları yok mu?

- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme

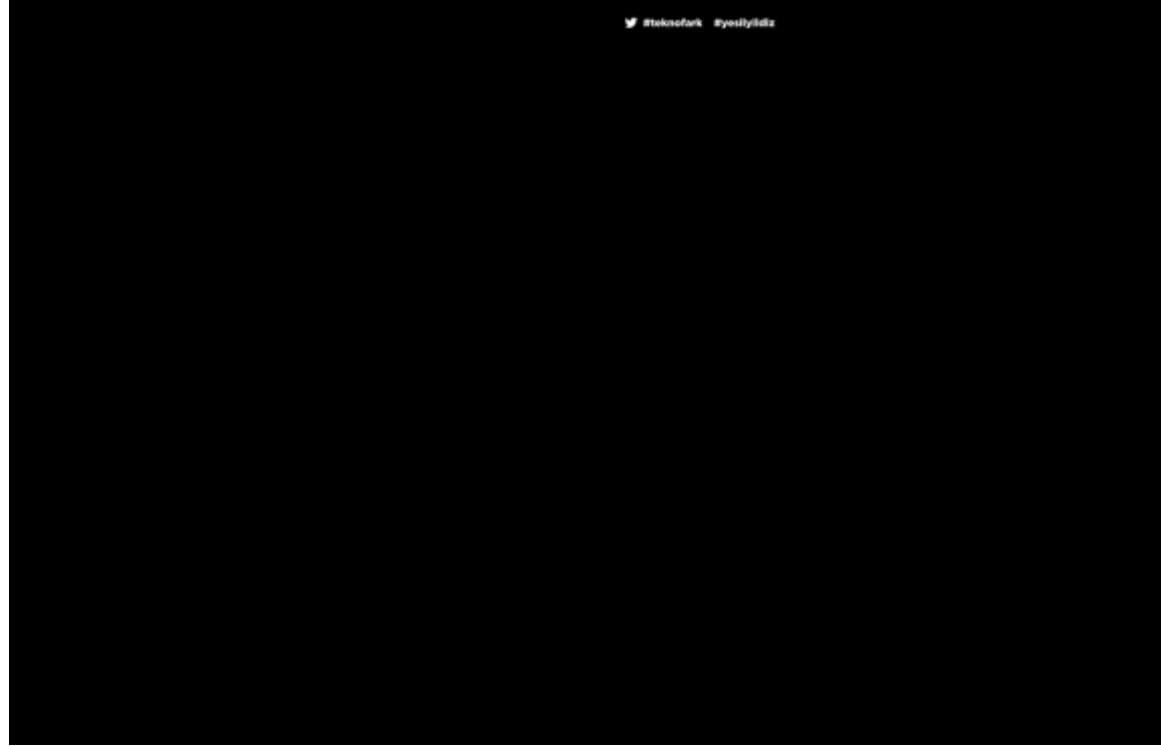


Başka zararları yok mu?

- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama
- İçe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları



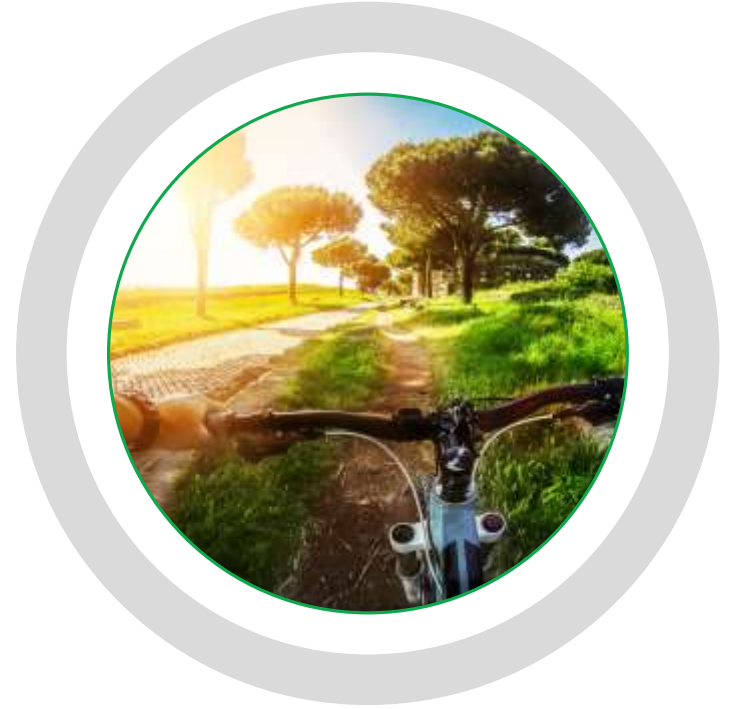
Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Hep Oturmak Olmaz!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Ortak Vakitleri oğaltın

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı
başından planlayın.



Kendimi nasıl koruyabilirim?

Alternatifler Oluşturun

Evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun.

Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfa ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Dış Durdurucu Kullanın!

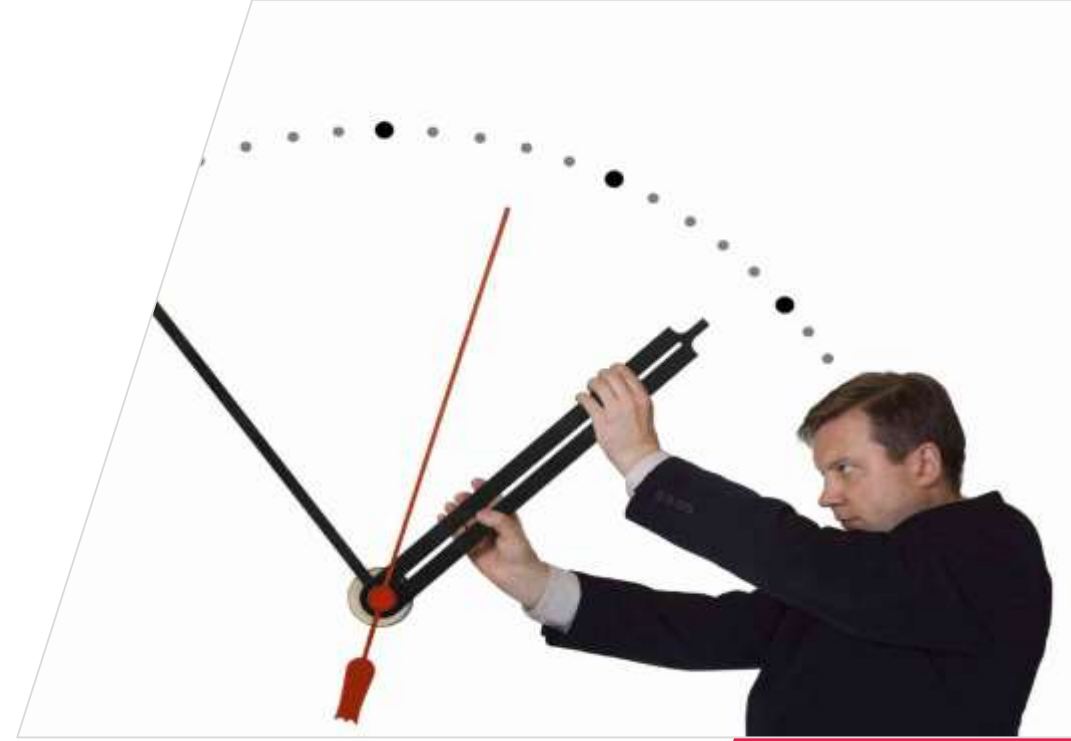
Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Kendinize Hedefler Koyun!

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.



Bağımlılık riskinden korunmak için neler yapabilirim ?

Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...



Çocuklarımızı Nasıl Koruyabiliriz?

Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- İnternete girdiğinde planladığından daha uzun süre kalıyor mu?
- İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor mu?
- İnternetin heyecanını, dostlarının ve arkadaşlarının yakınlığına tercih ediyor mu?
- İnternet üzerinden yeni birileriyle arkadaşlık kuruyor mu?
- Hayatındaki insanlar internette geçirdiği süre konusunda şikâyet ediyorlar mı?
- İnternette geçirdiği zaman sebebiyle derslerinde problem yaşıyor mu?
- E-mailini çok sık kontrol ediyor mu?
- İnternet sebebiyle dersteki performansında veya genel üretkenliğinde düşüş oluyor mu?

Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- İnternette ne yaptığı kendisine sorulduğunda saldırgan ya da ketum oluyor mu?
- Hayatıyla alakalı kendisini rahatsız eden düşüncelerini interneti kullanarak zihninden uzaklaştırmaya çalışıyor mu?
- İnternete girmek için planlar yapıyor mu?
- İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını söylüyor mu yahut böyle düşündüğünü seziyor musunuz?
- İnternetteyken meşgul edildiğinde bağılıyor, sinirleniyor veya öfke duyuyor mu?

Çocuğumun Durumu Ne Acaba?

- Gece geç vakitlere kadar internette olduğu için uykusuz kalıyor mu?
- İnternette olmadığında internete ne zaman geri döneceğini planlamakla meşgul oluyor mu?
- İnternetteyken “Birkaç dakika daha!” diyerek sizi veya bir başkasını oyalamaya çalışıyor mu?
- İnternette geçirdiğı vakti azaltmaya çalıştığı hâlde bunda başarısız oluyor mu?
- İnternette ne kadar kaldığını saklamaya çalışıyor mu?
- Arkadaşlarıyla dışarı gitmek yerine internette kalmayı tercih ediyor mu?
- İnternet kullanmadığı zaman depresif, huysuz ve kaygılı oluyor mu?
- İnternet kullandığında bu tutum ve davranışlarında azalma oluyor mu?

Önleyici Faktörler

- Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,



Önleyici Faktörler

- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,
- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme.



Önleyici Faktörler

- İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunu titizlikle uygulayın.
- Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı siz olun.



Çocuklarınızın Sosyal Ağlarına Dikkat Edin

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütleyin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.



Diğer Bağımlılıklarını Kontrol Edin

Teknolojiyi Paylaşın

- İnternete zaman zaman beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın. Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin. Teknoloji sohbetleri yapın.



Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceğı veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun.
- Çocuğunuzu ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olun.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Çocuğunuza izlediğı filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.

Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.
- Teknoloji dünyasında çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.

Yerli Yerinde
Yeterince

Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 yaş

Ekrandan
olabildiğince **uzak**
tutulmalıdır.

3-6 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
20-30 dk.

6-9 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
40-50 dk.

9-12 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
60-70 dk.

12+ yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
120 dk.



DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM

4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

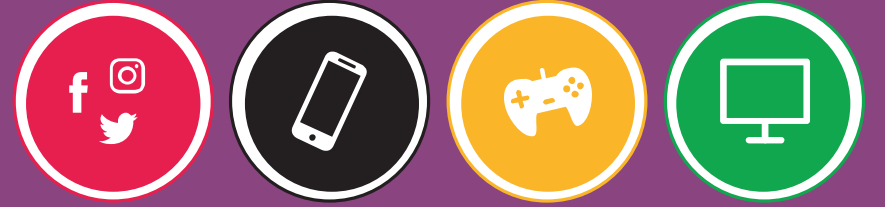
yedam.org.tr

Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu
YEDAM'dan geçiyor. Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti
almak için mutlaka bize danışın.



teknoloji
yerinde yeterince



teşekkür ederiz

tbm.org.tr

[f](https://www.facebook.com/tbmYesilay) [t](https://www.instagram.com/tbmYesilay) / tbmYesilay

