



### Teknoloji bağımlılığı:

Bilgisayar, internet, video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı sonucunda

kişinin teknolojinin zararlı etkileriyle karşılaştığı bir çeşit dürtü kontrol bozukluğudur.

### Teknoloji Bağımlılığının Çeşitleri

- Oyun bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Video - içerik tüketim bağımlılığı
- Açık arttırma ve şans oyunları bağımlılığı

### Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.

- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

**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** günlük 2 saat yeterlidir.

### Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı Gelişmemesi İçin Ailelerin Uygulayabileceği Bazı Yaklaşımlar



➤ Çocukların ve anne-babanın telefon, bilgisayar saatlerini düzenlenmesi çok önemlidir. Sabah akşam telefonla, bilgisayarla vakit geçiren anne-babanın çocuklarını teknoloji bağımlılığından koruması son derece güçtür. En iyisi net bir karar alıp günün belirli saatlerinde ailece telefonda ya da bilgisayardan uzak kalmaktır. Ebeveynler interneti ve bilgisayarı etkin ve yararlı bir şekilde kullanarak (iş, yerinde sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri, eğitim) çocuklarına model olmalıdır.

- Teknoloji kullanımı için çocuklara verilen sabah-akşam yirmi dakikalık izinlerde 1-2 dakikayı geçen zaman ihlalleri olursa bir sonraki izin verilmemelidir. Burada 1-2 dakikalık zaman ihlallerinden daha uzun zaman ihlallerine müsamaha göstermek "5 dakika daha." diyerek tutturarak çocukların kendilerini kontrol etmelerini zorlaştırır. Öfke nöbeti olursa da zaman kısıtlaması



konusunda geri adım atılmamalıdır.

- Çocuğun sosyal medyada neye girdiği takip edilmelidir.



- Diz üstü bilgisayar yerine taşınamayan masa üstü bilgisayar kullanılmalıdır.

Bilgisayarın salon ya da oturma odası gibi yalnız kalınmayan ve açık bir ortamda olması, çocuk odasında bilgisayar olmaması, ekranın ebeveyn tarafından görülmesi yararlı olabilir.

- Çocuğun bilgisayara dalıp gitmesi diğer uyarılarla engellenebilir.
- Bilgisayarın ve televizyonun çocukla konuşularak kullanılması sağlanmalıdır. Mümkünse her iki tarafın da imzalayacağı bir sözleşme yapılabilir.
- İnternet bağlantısı sürekli açık olmamalıdır.
- Bilgisayarın sürekli açık olmaması ya da sürekli olarak hazırda bekletilmemesi gerekir.



- Wifi bağlantı yerine HDMI olarak takılabilen 3G veya 4.5G cihazlarının kullanımı veya evde Wifi varsa uygun kullanım olmadığı zaman HDMI cihazlara geçiş ve bunu çocuğa vermemek uygun bir yol olabilir.
- Aile içi iletişimin arttırılması önemlidir.
- Evde sınır koymayan, "Aman oynarsa oynasın." diyen bir aile büyüğü varsa onu kibarca uyarmak uygundur.
- Daha büyük çocuklarda bilgisayarın farklı kullanım alanları konusunda çocuğu eğitmek, ilgi alanlarını çeken siteleri beraber gezmek yararlı olabilir. Çocuğa farklı olumlu bir seçenek sunulmalıdır.
- Anne-babalar çocuğun uygun ve yararlı şekilde internet kullanmasını desteklemeli ve bununla ilgili olumlu geri bilirim vermelidirler.
- Ebeveynler X-box, PS, Wii gibi oyun konsollarını kullanmamalı ya da bunları eve almamalı.
- İnternet filtresi ve zaman ayarı kullanılmalıdır.



## KEÇİÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

### PANDEMİ DÖNEMİNDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

