



## Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

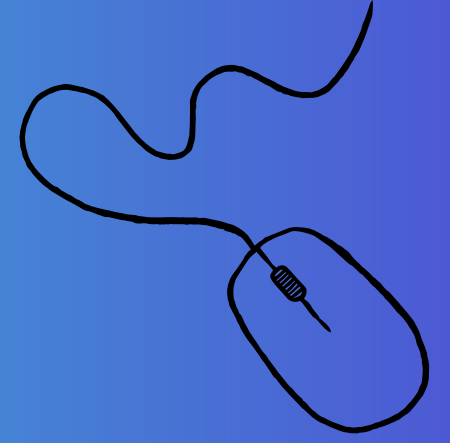
Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı, kumar oynama bozukluğu gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü olarak tanımlanır.

Hayatımızı her yönüyle kolaylaştıran, bilgiden eğlenceye birçok faydayı barındıran teknoloji ve internet, bilinçli olarak kullanılmadığında çeşitli riskler ve zararları barındırabilmektedir.

Elektromanyetik etkiler, uyku düzeni sorunları, göz, kas ve iskelet sistemi ile ilgili sağlık sorunları, sosyal beceri ve iletişim sorunları, içedönüklük, kaygı bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite vb. görülmektedir.

Çocukları, yanlış veya zararlı bilgiye erişim, özellikle siber zorbalık, sözde oyun akımları, izinsiz olarak kişisel bilgilerin paylaşımı, şiddete yönlendirme, bağımlılık, istismar vb. risklere açık hale getirmektedir. Bu nedenle çocukların teknoloji, internet kullanımında nelere dikkat edecekleri konusunda ailelere büyük sorumluluklar düşmektedir.

“ Teknolojiye ayrılan süre arttıkça bağımlılık riski de artmaktadır.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

### VELİ BROŞÜRÜ

Adviye-Ahmet  
Eminoğlu İlkokulu  
Rehberlik ve Psikolojik  
Danışma Servisi

# Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzu koruyacak kadar teknoloji, internet kullanımı bilginiz olmalıdır.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin. İnternet servis sağlayıcıları tarafından sunulan ve internetteki zararlı içeriklerden çocukları büyük oranda koruyan Güvenli İnternet Hizmetlerini kullanın.
- Bilgisayarınızın güvenliği için lisanslı ve güncel bir antivirüs programı kullanın.
- Kendi internet kullanımınızı gözden geçirin, aşırı internet kullanımından kaçının ve çocuğunuza olumlu örnek olmaya çalışın.
- Teknolojik aletlerin dikkatli kullanılmadığında zamanı nasıl çaldığı konusunda çocuğunuzu bilgilendirin.

- Teknoloji, internet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman kullanımı açısından sınırlayıcı olun. Örneğin, belirli saatlerde internet kullanımına izin vermek, belirli siteleri veya uygulamaları engellemek gibi sınırlar oluşturun.
- Çocukları teknoloji ve internetle uzun süre baş başa bırakmayın.
- Çocukların internet ve sosyal paylaşım ağlarında neler yaptığından haberdar olun.
- Ailenizin hayatına ortak olmaları için çocuklardan sorumlulukları paylaşmalarını, yaşına uygun, yapabileceği, belirli görevleri yerine getirmelerini isteyin.
- Sorumluluklarını onun yerine siz üstlenmeyin.

“Hobi veya ilgi alanı olmayan, anne-babasıyla ilişkisinde sorun ve aile içi huzursuzluklar vb. olan çocuklarda daha fazla oyun, sosyal medya bağımlılığı gözlenmektedir.

- Teknoloji kullanımının, çocuk odası ya da aile bireylerinden uzakta değil de ortak zaman geçirilen alanlarda olmasına dikkat edin.
- Çocuğunuzun oynadığı oyun, izlediği video vb. içeriğinin, yaşına uygun olduğundan emin olun. Şiddet içeren, korkutucu vb. içerik kullanımını engelleyin.
- Yaşına uygun, eğitici içerikler seçmeleri konusunda çocuğunuzu yönlendirin.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı, Yeşilay'ın önerdiği ekran süreleri:

- 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.



## Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktiviteler planlayın.
- Akıllı telefon/tablet vb. gibi teknolojik aletleri çocukları teselli etmek, susturmak, yemek yedirmek ve boş zamanlarını değerlendirmek için kullanmayın.

### Kaynakça:

- <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/internetin-bilincli-ve-guvenli-kullanimi-icin-ebeveynlere-tavsiyeler> (Erişim tarihi:15.04.2024)
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> (Erişim tarihi:16.04.2024)
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/oyun-bagimliliği-nelere-yol-acıyor> (Erişim tarihi:16.04.2024)

- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğınız aktiviteler planlayın.
- Çocuğunuzu, yeteneklerini dikkate alarak, ilgisini çekebilecek, internet dışındaki farklı faaliyetlere (spor, resim, drama, müzik, kitap okuma, tasarım yapma vb.) yönlendirin, sevdiği ve yapabildiği sürekli ve düzenli bir etkinliği yapması için fırsat sağlayın.



Ebeveynler, çocuklarının ve kendilerinin internet kullanımı sırasında karşılaşılabilecekleri zararlı içerikleri ihbarweb (<http://www.ihbarweb.org.tr/>) sitesine bildirebilirler.

## Bilmesi Gerekenleri Öğretin

- Çocuğunuza, internette karşılaştığı her şeye inanmaması gerektiğini,
- İnternette hiç kimseyle ve hiçbir web sitesinde; adres, telefon numarası, okul adı, şifre, özel fotoğraflarını paylaşmamasını,
- İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demelerini,
- Hoşlanmadıkları bir durum ile karşılaştıklarında, sizinle paylaşmaları gerektiğini,
- Sanal zorbalıkla karşılaştığında neler yapabileceğini,
- Hayatın sadece internetten ibaret olmadığını, öğretin.



Bütün bunları yapmanıza karşın teknolojik alet kullanımını önleyemiyorsanız mutlaka bir uzmandan destek alın.