

## Teknoloji ve İnternet Bağımlılığının Nedenleri?

- Yaşamın pahalılaştığı günümüz koşulları çocuğun hem anne hem babasının çalışmasını zorunlu kılıyor. Bu durumda anne-babalar, çocuklarına yeterli ve verimli vakit ayıramayabiliyorlar. Bu şekilde yalnızlaşan çocuk sanal ortamda kendini ifade ediş şekli buluyor ve bu ortamları gerçek dünyaya tercih edebiliyor.
- Ailelerin teknolojinin etkileri hakkında ki eksik bilgileri, o aletlerin kullanımlarını denetleyememelerine ve sonuçlarını fark edememelerine sebep oluyor.
- Giderek çeşitlenen ve piyasası oluşan oyunların eş zamanlı olarak grup halinde oynanması, bu oyunlardan para kazanılması ve oyun ilerledikçe oyun içinde oyuncuların hiyerarşi oluşturarak, başardım ve güçlüyüm duygularını yaşatması çocukları hep daha iyisi olmak için mücadele etmeye dolayısıyla internete bağımlı hale getirmeye neden oluyor.

## Teknoloji ve İnternet Bağımlılığını Önlemek için Neler Yapılmalı?

Uzmanlar teknoloji kullanımında tamamen kısıtlamaya gidilmemesini önermektedir. Çocuğunuz birden bağımlı olmaz, bağımlılığa götüren adımlar vardır. Ebeveynlerin bu konuda dikkatli olmaları gerekmektedir. Bu konuda ebeveynlerin yapması ve yapmaması gereken şeyler;

- Çocukların gelişim dönemlerine özgü özellikleri ve teknolojileri hakkında yeterli bilgi sahibi olun.
- Çocuğunuzla geçirdiğiniz vakti verimli hale getirin. Birlikte yapabileceğiniz aktiviteleri çeşitlendirerek çocuğunuzun kendilerini ifade edebileceği ortamlar yaratın.
- Çocuğunuzun arkadaşlarıyla bir araya getirecek organizasyonlar düzenleyin.
- Teknolojik aletleri ve interneti çocuğunuzun susturmak, oyalamak yada yemek yedirmek için kullanmayın.
- Yemek ve çay saatlerinde çocuğa bilgisayar başında servis yapmayın, sizinle birlikte yemesini sağlayın.
- Çocuğunuzun kontrolsüz ve uzun süre teknolojik aletleri ve interneti kullanmasına izin vermeyin.
- Çocuğunuzun yanında sizlerde bu teknolojik aletleri kullanmayın.
- Çocuğunuzun interneti nasıl kullandığını kontrol edin, internete bağlandığı iletişim aletine güvenlik programları kurun.

## Teknoloji ve İnternet Bağımlılığından Kurtulmak İçin Neler Yapılmalı?

Çocuğunuzun teknolojik alet ve internet kullanım sürelerinin olduğu günlük veya haftalık bir takvim oluşturun, belirlediğiniz bu takvimin dışına kesinlikle çıkmayın.

Teknolojik aletlerin evde ortak kullanım alanlarında olmasına dikkat edin.

Çocuğunuzu, yeteneklerine ve ilgilendiği alanlara yönelik yönlendirmelerde bulunun.

Giderek artan ve çeşitlenen sosyal medya hesapları çocuğunuzun internette uzun süre vakit harcamasına neden oluyor. Çocuğunuzla sosyal medyanın olumsuz etkilerini konuşarak, sosyal medya kullanımını sınırlandırın.

Uzun süre teknolojik alet ve internet kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız, mutlaka bir uzmandan yardım alın.

**Çocuğumun Günde Kaç Saat İnternete Girmesine İzin Vermeliyim?**

Yeşilay bu durumla ilgili bazı rakamlar sunmuş. Net olmamakla beraber sizlere fikir verecektir.

3 yaşından küçük çocukların internet, televizyon ya da bilgisayarla vakit geçirmesi 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.

Sonra ki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur.

Lise çağında da günlük 2 saati geçmemelidir.

**Hangi durumlarda çocuğunuzun teknolojiyi güvenli kullanmadığını düşünmelisiniz?**

- Ekran karşısında geçirdiği süreyi kontrol edemiyorsa,
- Herhangi bir sebeple ekran karşısında geçirdiği zaman bölündüğünde olumsuz tepkiler gösteriyorsa,
- Ekran karşısında zaman geçirmediğinde kendisini kötü hissettiğini ifade ediyorsa,
- Ekran karşısında geçirdiği süreyi azaltmaya çalışmasına rağmen azaltamıyorsa,
- Sosyal ilişkilerini sadece dijital ortamdaki yürütmeyi tercih ediyorsa,
- Daha önce çok keyifle yaptığı etkinliklere karşı ilgisinde azalma varsa ya da tamamen ilgisizse,
- Dijital ortamda geçirdiği süre yeterli gelmiyor, ne kadar çok vakit geçirse de bu vakit onu tatmin etmiyor ve daha fazla vakit geçirmek istiyorsa,
- Akademik başarısında ve akademik ilgisinde düşüş varsa,
- Yaşadığı herhangi bir olumsuzluk karşısında kendisine iyi gelecek olan başlıca etkinliğin oyun oynamak vs. gibi dijital ortamda yapabileceği bir etkinlik olduğunu ifade ediyorsa,
- Sizinle kurduğu iletişim azalmış ve iletişim kurmaktansa dijital ortamda vakit geçirmeyi tercih ediyorsa çocuğunuzun teknoloji kullanımı ile ilgili destek almanız faydalı olabilir.

Çocuğunuzun teknoloji kullanımını güvenli hale getirmek için neler yapabilirsiniz?

- Çocukların ekran karşısında geçirdikleri zamana sınırlandırmalar getirebilirsiniz. Sınırlandırmaların olmaması, çocuğun ekran karşısında geçirdiği sürenin giderek artmasına sebep olur. Böylece çocuğunuz dijital bağımlılık özellikleri gösterebilir.
- Ekran karşısında vakit geçirmediğinde onun yerine yapabilecekleri başka etkinlikler olduğunu bilmesi çocuğun ekran süresini kısaltmasını sağlar. Bu sebeple küçük yaşlardan itibaren sevdiği ve yaparken keyif aldığı etkinliklerin olması önemlidir. Çocukların ev içinde dijital ortamdaki bağımsız olarak yapabileceği bir hobisinin, ev dışında da yine aynı şekilde dijital ortamdaki bağımsız olarak yapabileceği en az bir hobisinin olması çeşitli becerilerini ve ilgi alanlarını geliştirmesine olanak sağlar. Böylece çocuklar ders dışında kalan her zamanın ekran zamanı olmadığını ve yapabilecekleri başka alternatifler olduğunu bilirler.
- Her konuda olduğu gibi çocuklara bu konuda da rol model olmak oldukça önemlidir. Evde geçirdiği zamanın neredeyse tamamını televizyon karşısında

geçiren bir ebeveynin çocuğu akıllı cihaz konusunda uyarması çocuk üzerinde etkili bir iz bırakmayabilir. Bu sebeple evde ebeveyn olarak sizde aynı şekilde dijital ortamdandan uzak yapabileceğiniz çeşitli etkinlikler planlayabilirsiniz.

- Çocuğunuzun dijital ortam dışındaki faaliyetleri de alışkanlık haline getirmesi için küçük yaşlardan itibaren bir çerçeve çizmek faydalı olacaktır. Boş zamanlarda yapılabilecekler listesi, evimizin teknoloji kullanım kılavuzu, kitap okuma saati, kutu oyunu zamanı gibi çerçeve planlar hazırlayabilirsiniz.
- Herhangi bir dijital kullanım sınırlandırmasında ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve tutarlı olması oldukça önemlidir. Aksi takdirde çocuğun davranışında tutarlılık ve devamlılık gözlemlenmesi zorlaşır.
- Çocuğunuzun internette vakit geçirdiği sitelerden haberdar olmak, hangi platformları kullanıyor, bu platformlar yaşına uygun mu gibi faktörleri denetim altında tutmak oldukça önemlidir.
- Her akşam ya da aile bireylerinin tamamının birlikte olduğu zamanlarda hiç kimsenin teknoloji ile ilgilenmediği ortak bir etkinlik belirlemek hem aile ilişkilerini güçlendirir hem de çocuğun boş zamanların hepsinin ekran zamanı anlamına geldiğini düşünmesini engelleyici bir faktör olur.
- Çocuğunuz ekran karşısında çok uzun vakit geçirmeye alışmışsa bunu değiştirmek aniden ve hızla olmayacaktır. Çocuđunuza çeşitli sınırlamalar getirdiğinizde tepki göstermesi oldukça olasıdır. Bu durumlarda bu değişimin hızlı bir şekilde olmayacağını bilmek ve değişimin sağlanmadığını düşündüğünüz noktada bir uzmandan destek almak faydalı olacaktır.