



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

EBEVEYN REHBERİ





BAĞIMLILIK beynin işleyişinde hasarlara neden olan, uzun süreli bir HASTALIKTIR.

Teknoloji kullanımının çocuklarda bağımlılığa dönüştüğünü nasıl anlarız?

Çocuğun istediği keyfi almak için giderek daha fazla oranda teknoloji kullanımına ihtiyaç duyması,

Çocukta teknoloji kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,

Teknoloji kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi sonucu çocukta huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissi oluşması,

Çocuğun interneti ve teknolojiyi problemlerden uzaklaşma veya olumsuz duygulardan kaçmak için kullanması.

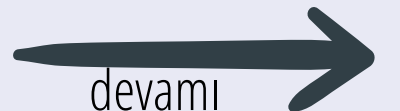


devamı





TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA NEDEN OLAN NESNELER





TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ 12-17 YAŞ ARASI İÇİN OLUMSUZ ETKİLERİ

Kilo alımı veya kaybı, sırt ağrıları, baş ağrıları

Duygusal ilişkilerini tanımadığı insanlarla gidermeye çalışma,

Sosyal medya platformlarında bilinçsiz özel paylaşımlar,

Çevrim içi davranışın bir sonucu olarak suçlu, utanmış, endişeli veya depresif hissetme.

Ailesine ve çevresine dürüst olmama, ebeveyn-ergen çatışması,

Akademik başarıda düşüş, Uyku bozuklukları (çevrim içi olabilmek için uyumama),

Sosyal ihtiyaçlarını sosyal platformlarda gidermeye çalışma,



devamı





EBEVEYNLERE TAVSİYELER

- İnternet ve teknolojik cihazların kullanımı konusunda bilgi sahibi olun.
- Çocuğunuzu anlamaya çalışın. Ona internet kullanımı konusunda doğru, az ve önemli mesajlar verin.
- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Onunla kitap okuyun, onunla sohbet edin, birlikte keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın. Zamanınız olmadığında günlük rutin görevlerinizi beraber yapabileceğiniz bir etkinliğe çevirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktiviteler planlayın.
- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmelerini sağlayın.



devamı





EBEVEYNLERE TAVSİYELER

- Çocuklarınızı mutlaka yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve internet ortamındaki arkadaşlarını tanıyın. Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
- Teknoloji kullanım süresi ile ilgili açık olarak sınırlama getirilmeli ve bu konuda aile içinde tutarlı olunmalıdır.
- Ebeveyn çocuk ile onaylamadığı teknoloji kullanım süresi veya içeriği ile ilgili konuşmayı; aile bireylerinin ve ergenin dinlenmiş, moralinin iyi olduğu zamanda ve uygun bir ortamda yapmalıdır. Konuşma “direkt öğüt verici, tehditkâr, cezayı ima edici, yargılayıcı veya suçlayıcı” olmamalıdır.
- Ebeveynler, teknoloji kullanımındaki rahatsızlık duyulan konu içeriğinden bahsederek ergenin ne düşündüğü ve bir çözüm önerisi olup olmadığını sorarak konuşmaya başlayabilir.





Tamamen
Ücretsiz



güvenli internet

“ seçmek
özgürlüktür ”

“2500” numarası ile GSM operatörlerinde Güvenli
İnternet Hizmetini tercih etmek artık daha kolay.

Aile Profili

GUVENLI AILE

yaz

2500'e

gönder

Çocuk Profili

GUVENLI COCUK

yaz

2500'e

gönder

www.guvenliinet.org.tr/basvuru



Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı Teknoloji
Bağımlılığı Ebeveyn Rehberi, 2023