

Anne-Babalar Ne Yapmalı?

*Çocuklarınızı sorgulamadan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşabilirsiniz.

*Çocukların 2 yaşından önce cep telefonu, tablet ve bilgisayar ile oynamalarına, TV izlemelerine izin verilmemeli.

*2 yaşından büyük çocuklarda ise yaşına uygun zaman sınırı konulmalı.

*Çocuklara erken yaşta (ilkokul-ortaokul) cep telefonu alınmamalı.

*Yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabiliriz. İnternet kullanımı konusunda kuralları ve sınırları birlikte belirlenebilir.

*Cep telefonundan internet erişim imkanı olmamalı.

*Çocukların odasında TV-bilgisayar olmamalı.

*Çocukların izlediği programlara, oynadığı oyunlara ve girebileceği sitelere birlikte karar verilmeli.

*Bilgisayar herkesin görebileceği ortak kullanım alanlarında (salonda) olmalı.

*Bilgisayarlarda güvenlik filtreleri kullanılmalı.

*Çocukların oynadığı oyunlar, girdiği siteler, sosyal paylaşım sitelerindeki arkadaşları takip edilmeli.

*Aileler gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir.

*Uzun çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve beli dinlendirmek gerektiği öğretilmeli, bu bir alışkanlık haline gelene kadar mola verilmesini hatırla- tarak yardımcı olunmalıdır.

*İnternette ve sosyal medyada tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine "hayır" demeliler.

*İnternet ortamında, sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek çocuğun yaşına uygun olarak anlatılmalı.

*İnternet kullanımının çocuklar için yarattığı riskler de unutulmamalı. Şiddet ve cinsellik içeren sitelere erişim, tehlikeli insanlarla iletişim gibi risklere de dikkatli olmamız lazım.



ABDULKADİR KONUKOĞLU FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

REHBERLİK
SERVİSİ



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI
VELİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

ZEKERİYA DURMAZ
MAHSEN BENGİ

Çocuklarımız ve Teknoloji

Çocuğunuz Sosyal medya ve diğer sanal ortamlarına girmeden duramıyor mu? Sanal ortamlarda harcadığı zamanın giderek artması aile ve arkadaşlarınızı ihmal etmesine, işini, ödevini aksatmanıza neden oluyor mu?

Eğer çocuğunuz, yeterince sanal ortamda bulunmadığını iddia edip, bir boşluk hissi, karamsarlık, huzursuzluk veya sinirlilik gibi belirtiler oluyor mu?

Gelişen teknolojiyle birlikte bilgisayar ve internet kullanımını hayatın vazgeçilmez araçları haline gelmiştir. İnternetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olmasına rağmen, internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması, aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek

internet bağımlılığına yol açmıştır.

İnternet Bağımlılığı, internetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bağımlılığa dönüşen

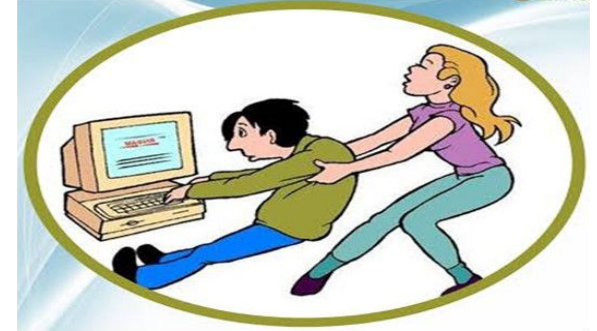
cep telefonu, internet ve sosyal medya bağımlılığı, insanların aile, okul, ev ve iş sorumluluğunu bir kenara bırakarak, çocuklarımız için ciddi bir tehdit oluşturmaya başladı.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA EN ÇOK GÖRÜLEN BELİRTİLER

- Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden duramamak, zorlayıcı yoğun bir istek duymak.
- Bu tür sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması ve bu nedenle aile ve arkadaşların ihmal edilmesi.
- Bu tür sanal ortamlarda yer almama durumunda boşluk hissi, çabuk sıkılma, depresyon, huzursuzluk veya sinirlilik gibi yoksunluk belirtilerinin olması, iletişim problemleri yaşanması
- Sanal ortamda gezinirken zamanın farkında olmamak.
- Sürekli internete bağlanma isteğinin bulunması
- Sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma olması.



- Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun artması.
 - Dersleri, ödevleri ve kitap okumayı ihmal etme.
 - Ailesine yeterli zaman ayıramama, iletişimde azalma.
 - Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk,
 - Sırt, boyun, el bileği, baş ve göz ağrılarının artması.
 - Yemek öğünlerinin atlanması, ekran başında atıştırma.
- Çevresindekileri kandırarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme.



İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, bağımlı kullanıcılar günde 5-10 saat arası, internette zaman harcayabilmektedirler.

*****Kişinin erken yaşlarda internet başında uzun süre zaman geçirmesinin “dikkat eksikliği” gelişmesinde etken olduğu görülmektedir.**

