

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

1. Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.



2. Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.

3. Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.

4. Anonim bir kişiğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.

5. İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.



6. Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek..

7. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.

8. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.



@webberiks

# BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

1

Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.

2

Haftalık internet kullanımını çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.

3

Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.

4

Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

## FİZİKSEL ŞİKAYETLER



Senin de buna benzer şikayetlerin var ise teknoloji bağımlısı olabilirsin.



Sıfır teknoloji değil, sınırsız teknoloji değil, yeterince teknoloji.

## SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ŞİKAYETLER



Teknoloji çözüm üretir, bağımlılık sorun üretir.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MÜCADELE REHBERİ 1

Teknoloji bağımlısı olmayan bir çocuk yetiştirmek için takip etmen gereken yol.

Okul Öncesi  
30 dakika

İlkokul  
45 dakika

Ortaokul  
1 saat

Lise  
2 saat



1

Çocuklarınızı yetenek ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, ekran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

2

Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

3

Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.

4

Sosyal duygusal gelişimine katkı sağlayın.

5

Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.

6



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MÜCADELE REHBERİ 2

Teknoloji bağımlısı olan bir çocuk yetiştirmek için takip etmen gereken yol.

Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)

Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.

Çocuğunuzun kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.

Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.



1

Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanımına izin vermek.

2

Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için kullanmak.

3

İyi bir rol model olamamak.

4

Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmak.

5

Özgüven zedeleyici kıyas ve aşağılama içeren davranışlar

6

Tv veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmak.



