

# TEKNOLOJİ

## BAĞIMLILIĞI

### 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 gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanır.

Dünya Sağlık Örgütüne göre oyun oynama davranışı ile ilgili sağlık sorunları sadece oyun oynama bozukluğunun kendisi ile sınırlı değildir. Oyun oynama bozukluğuna eşlik eden yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme ve işitme problemleri; kas/iskelet problemleri, depresyon, sinirlilik, öfke ve can sıkıntısı gibi birçok probleme yol açmaktadır.

UNICEF'in 2017 yılında yayımladığı Dünya Çocuklarının Durumu: Dijital Dünyada Çocuk adlı raporda çocukların çevrim içi ortamda karşı karşıya kaldığı riskler üç kategoride ele alınmaktadır: İçerik riskleri, iletişim riskleri ve davranış riskleri.

### Zekâ Göstergesi Değildir.

Çocuğun daha küçük yaşlarda teknolojiye hakim olması zekasının iyi olduğuna dair bir gösterge değildir. Çocuklar, sanal dünya ile ileri yaşlarda tanışan ebeveynlerinin aksine daha teknolojik bir dünyada doğmuş olmalarının da verdiği bir özellikle bu konuda daha yetenekli oluyorlar.

### Çocuklarımız Risk Altında

- **İçerik riskleri**, çocukların istenmeyen ve uygunsuz içeriklere maruz kaldığı durumları kapsamaktadır. Çocukların internette cinsel ve şiddet unsuru içeren videolarla/resimlerle, sağlıksız veya tehlikeli davranışları savunan web siteleri ile karşılaşması tehlike oluşturmaktadır.
- **İletişim riskleri** çocukların yetişkinlerle fiziksel, duygusal, cinsel ve ekonomik istismarına yol açacak risk faktörlerini içermektedir.
- **Davranış riskleri** ise çocukların riskli içeriğe veya iletişime katkıda bulunacak şekilde davrandığı durumları kapsamaktadır. Çocukların diğer çocuklar hakkında nefret uyandıran materyaller üretmesi, yayımlaması veya dağıtması bu kapsama girmektedir.

İçinde yaşanan dijital çağda teknolojinin bilinçli kullanılması büyük önem kazanmıştır. Bu nedenle bu çağın içine doğan çocuk ve gençlerin teknolojiyle bilinçli bir şekilde temas kurmasına özen göstermek gerekmektedir.



## Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri

- Günlük teknoloji kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık teknoloji kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor ve sanat dallarına yönlendirin.
- İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda daha önce yapmak istediği etkinlikleri yapması için teşvik edin.
- Çocuğunuza teknoloji kullanımı konusunda model olun.



**Birlikte Zaman Geçirin**

## SINIR KOYUN

**3-6 yaş:**  
**Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakika**



[www.rehberliksevisim.com](http://www.rehberliksevisim.com)

## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Çocuğunuza internet kullanımının olumsuz süreçleri hakkında çok fazla mesaj vermeye çalışmayın. Az, doğru ve sizin için en önemli mesajı vermeye çalışın.
- Çocuğunuzun izlediği film, video ve oynadığı oyunların yaşına uygun olmasına dikkat edin.
- Akıllı telefon/tablet vb. gibi teknolojik aletleri çocukları teselli etmek, boş zamanlarını değerlendirmek ve susturmak için kullanmayın.
- Teknolojik cihazları çocuğunuz için bir ödül veya oyuncak olarak görmeyin.
- İzlediği filmler ve oynadığı oyunlar hakkında konuşun.
- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın.
- Çocuğunuz sıkılmasına fırsat verin, her sıkıldığında teknoloji kullanımına izin vermeyin.