



# Teknoloji Bağımlılığı

Veli Bilgilendirme

Psk.Dan. Abdullah Muhittin HACIOĞLU

# Bilinçli Teknoloji

- İçinde yaşanılan dijital çağda teknolojinin bilinçli kullanılması büyük önem kazanmıştır. Bu nedenle bu çağın içine doğan ocuk ve gençlerin teknolojiyle bilinçli bir şekilde temas kurmasına zen göstermek gerekmektedir.



# Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı, Yeşilay'ın önerdiği ekran süreleri aşağıdaki gibidir:

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
- 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.
- 9-12 yaş: Günlük toplan süre en fazla 60-70 dk.
- 12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.



# Ne yapmalı?

- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.



# Ne yapmalı?

- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın.



# Ne Yapmamalı?


- Akıllı telefon/tablet vb. gibi teknolojik aletleri çocukları teselli etmek, boş zamanlarını değerlendirmek ve susturmak için kullanmayın. Haftalık çizelgeler oluşturarak buna göre teknolojik alet kullanım planı oluşturun.
- Sadece ekran süresine odaklanmayın, çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasını denetleyin. İnternet filtrelerinden destek alınabilir.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılması için teşvik edin. Sorumluluklarını onun yerine yüklenmeyin.



# Ne Yapmamalı?

- Televizyon veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın. Teknolojik aletler ortak kullanım alanında olabilir.
- Akıllı telefon/tablet vb. yoğun kullanımı olmaması için ona görevler verin ve aldığı görevleri yerine getirmesi için çocuğunuzu destekleyin.
- Çocuğunuza internet kullanımının olumsuz süreçleri hakkında çok fazla mesaj vermeye çalışmayın. Çocuk çok fazla verilen mesajları unuttur veya karıştırır. Sık sık aynı cümleleri kurmak sürecin önemini azaltacaktır. Az, doğru ve sizin için en önemli mesajı vermeye çalışın.





**Uzun süreli teknolojik alet  
kullanımını önleyemiyorsanız  
mutlaka bir uzmandan destek alın.**

