

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

İNTERNET VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DİĞER BAĞIMLILIKLARDA OLDUĞU GİBİ KİŞİNİN BAĞIMLISI OLDUĞU TEKNOLOJİK ÜRÜNE ULAŞAMADIĞINDA YOKSUNLUK YAŞADIĞI BİR DURUM OLARAK TANIMLANMAKTADIR.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- YALNIZCA BİRKAÇ DAKİKA DİYEREK SAATLER HARCAMAK.
- ÇEVRENİZDEKİLERE EKRAM KARŞISINDA GEÇİRDİĞİNİZ ZAMAN HAKKINDA YALAN SÖYLEMEK.
- UZUN SÜRE BİLGİSAYAR KULLANMaktan DOLAYI FİZİKSEL SORUNLARDAN ŞİKÂyet ETMEK.
- ANONİM BİR KİŞİLİĞE BÜRÜNMEK.
- İNSANLARLA İNTERNET ÜZERİNDEN KONUŞMAYI YÜZ YÜZE KONUŞMAYA TERCİH ETMEK.
- İNTERNETE GİRMEK İÇİN YEMEK ÖĞÜNLERİNDEN, DERSLERDEN YA DA RANDEVULARDAN ÖDÜN VERMEK.
- BİLGİSAYARINIZIN BAŞINDA ÇOK FAZLA ZAMAN GEÇİRDİĞİNİZ İÇİN SUÇLULUK DUYUYORKEN BİR YANDAN DA BÜYÜK BİR ZEVK ALMAK VE BU İKİ DUYGULAR ARASINDA GİDİP GELMEK..
- BİLGİSAYARINIZDAN UZAK KALDIĞINIZ ZAMAN GERGİN VE BOŞLUKTAYMIŞ GİBİ HİSSETMEK.
- GECE GEÇ SAATLERE KADAR BİLGİSAYAR BAŞINDA KALMAK.

SEBEPLER NELER OLABİLİR?

- KONTROLSÜZ VE ÖLÇÜSÜZ KULLANIMIN NE OLDUĞUNA DAİR BİLGİ EKSİKLİĞİ
- BAĞIMLILIĞIN SONUÇLARINI BİLMEMEK VEYA ÖNEMSEMEMEK
- MERAK DUYGUSUNU KONTROL EDEMEMEK
- BAĞIMLI ARKADAŞ ÇEVRESİNİN İÇERİSİNDE BULUNMAK
- CAN SIKINTISI VE YAPACAK İYİ BİR ŞEY BULAMAMAK
- DIŞLANMA KORKUSUYLA ARKADAŞLARININ HER İSTEDİĞİNİ KABUL ETMEK
- PROBLEMLERİ NASIL ÇÖZECEĞİNİ BİLMEMEK VE SORUNLARI ÇÖZMEK YERİNE TEKNOLOJİYE YÖNELMEK
- SOSYAL İLİŞKİ KURAMAMAK YA DA KURARKEN GÜÇLÜK ÇEKMEK
- GERÇEK DÜNYADA BAŞARILAMAYAN ŞEYLERİ SANAL DÜNYADA ELDE ETMEYE ÇALIŞMAK
- KİŞİNİN DÜRTÜLERİNİ KONTROL ETMEKTE ZORLANMASI
- AŞIRI İÇE KAPANIKLIK
- ÇEVRE TARAFINDAN BEĞENİLMEME KORKUSU
- KARAMSAR DÜŞÜNCE YAPISI
- KİŞİNİN HAYATTA DOĞRU BİR HEDEF BULAMAMASI
- ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ
- HAYATI SEVMEMEK, YAŞAM ENERJİSİ YOKSUNLUĞU
- SOSYAL İLİŞKİ KURMADA ZORLANMAK
- KENDİNİ YETERİNCE TANIMAMAK
- GERÇEK HAYATTA YAPILABİLECEKLERİ BİLMEMEK



2 YAŞINDAN KÜÇÜK ÇOCUKLARIN İNTERNET, TV YA DA BİLGİSAYARLA KARŞILAŞMASI UYGUN DEĞİLDİR. OKUL ÖNCESİ YAŞ GRUBU İÇİN GÜNDE 30 DAKİKAYI GEÇMEYECEK ŞEKİLDE İNTERNET KULLANIMI YETERLİDİR. İLKÖĞRETİMİN İLK YILINDA ÖDEV HARICİNDE OYUN VE EĞLENCE İÇİN GÜNLÜK 15 DAKİKA ZAMAN AYRILMALIDIR. SONRAKİ YILLARDA HAFTA SONU DAHA ESNEK OLMAKLA BİRLİKTE GÜNDE 1 SAAT KULLANIM UYGUNDUR. LİSE ÇAĞINDA DA GÜNLÜK 2 SAAT YETERLİDİR.



Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri

Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin. Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın. Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin. Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

Ne yapmamalı?

Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın. Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın. TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

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. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.