



# Veli BİLGİLENDİRME Bülteni

## KONU: TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

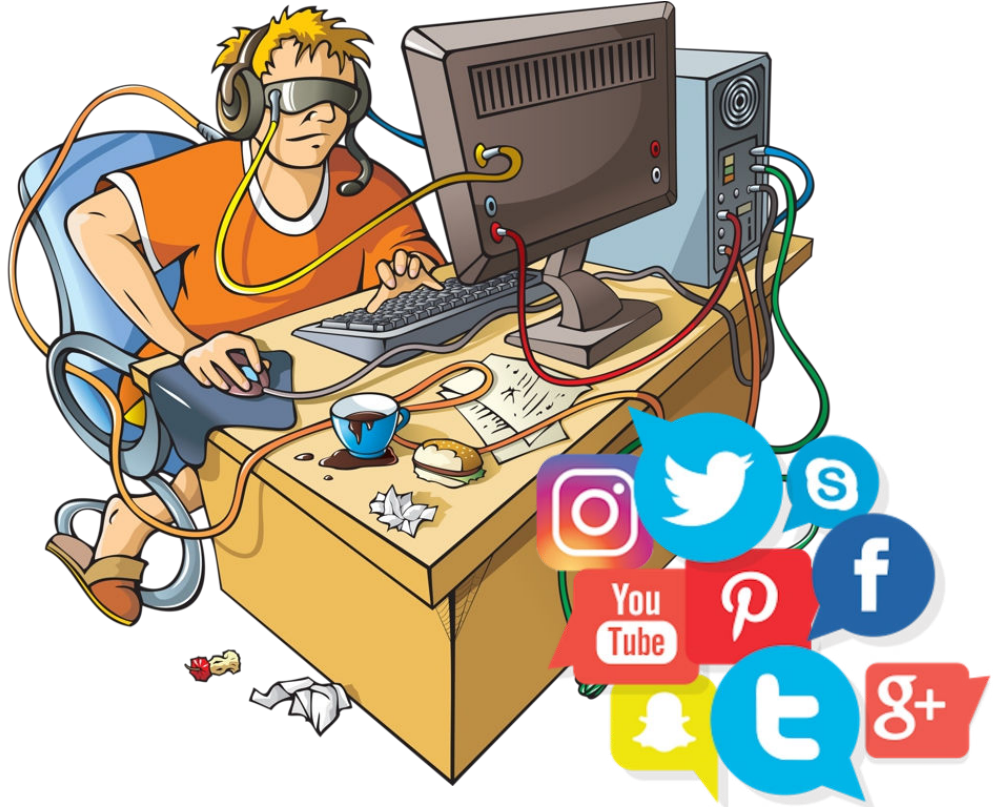
### Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı, bir kişinin teknolojiyi aşırı kullanarak, normal yaşam aktivitelerini engelleyen ve fiziksel, duygusal ya da sosyal açıdan olumsuz etkiler yaratacak şekilde sürekli olarak bağlı kalması durumudur.



Teknoloji bağımlılığı, özellikle çocuklar ve gençler arasında hızla artmaktadır.

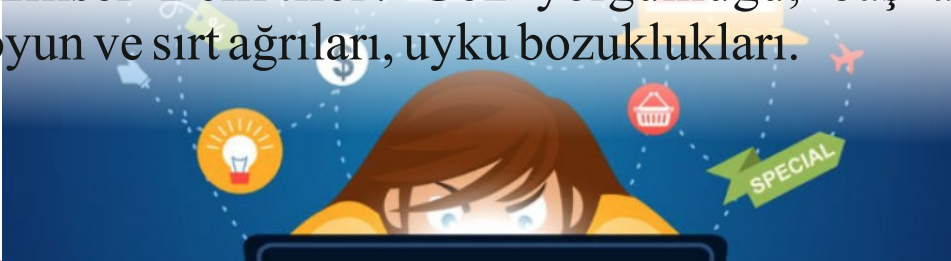
Teknolojik cihazlar, oyunlar, sosyal medya ve internete fazla zaman harcanması, çocukların gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Bu bağımlılık, çocuğun okul başarısını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlığını bozabilir.



## Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Ebeveynler, çocuklarının teknoloji bağımlılığına eğilimli olup olmadığını erken dönemde fark edebilirler. İşte dikkat edilmesi gereken bazı belirtiler:

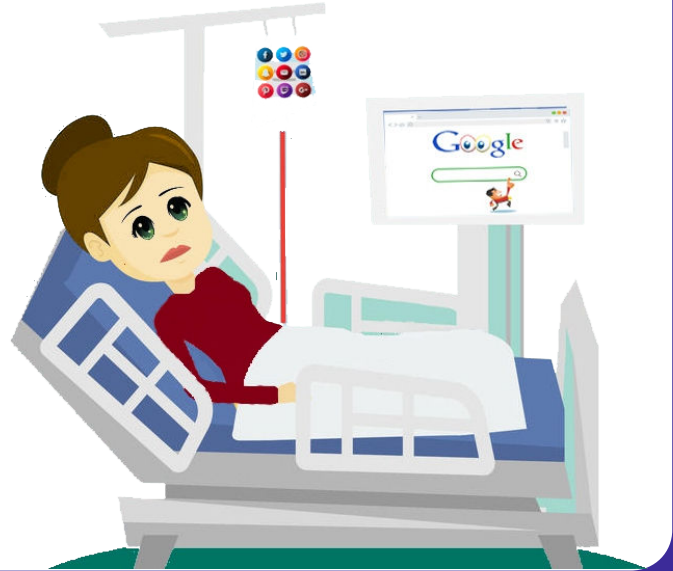
- **Sürekli ekran başında olmak:** Çocuk, ders çalışma, yemek yeme veya uyuma gibi günlük rutinlerini aksatıyorsa.
- **Sosyal izolasyon:** Teknoloji nedeniyle aile içindeki iletişim azalır, çocuk arkadaşlarıyla veya aile üyeleriyle zaman geçirmekten kaçınır.
- **Davranışsal Değişiklikler:** Teknoloji kullanımı bittiğinde sinirlilik, huzursuzluk, depresyon veya kaygı gibi duygusal değişiklikler.
- **Fiziksel Belirtiler:** Göz yorgunluğu, baş ağrıları, boyun ve sırt ağrıları, uyku bozuklukları.

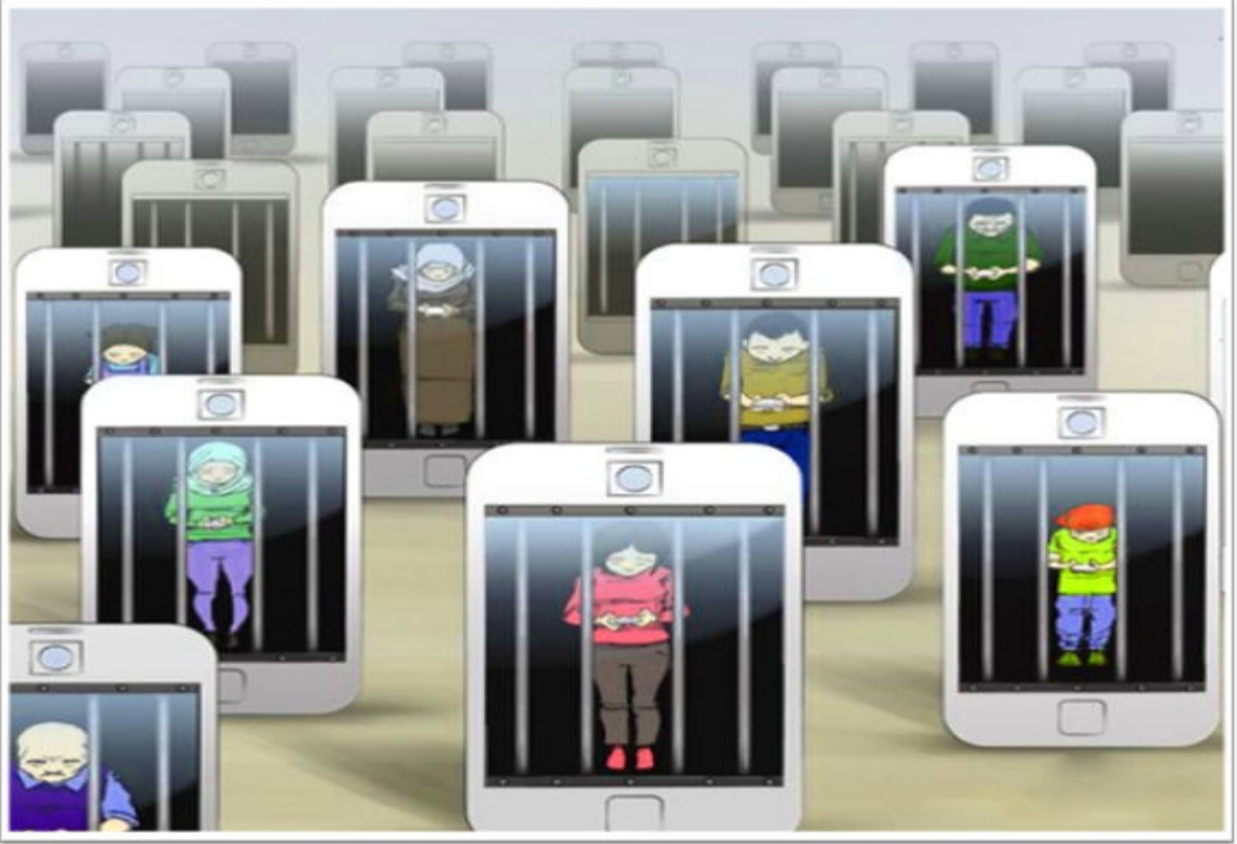


## Teknoloji Bağımlılığının Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Teknoloji bağımlılığı, çocuğun gelişiminde önemli olumsuz etkiler yaratabilir. Bunlar şunları içerebilir:

- **Fiziksel Sağlık Sorunları:** Uzun süre ekran başında kalmak, göz sağlığına zarar verebilir. Ayrıca hareketsiz yaşam tarzı, obezite gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.
- **Sosyal Beceri Gelişimi:** Çocuklar, yüz yüze iletişimde zorlanabilir. Teknolojinin aşırı kullanımı, empati, işbirliği ve sosyal becerilerin gelişmesini engeller.
- **Akademik Başarı:** Ekran süresi arttıkça, çocuğun ders çalışmaya ayırdığı zaman azalır ve bu da okul başarılarını olumsuz etkiler.
- **Psikolojik Etkiler:** Sosyal medyada geçirilen uzun süreler, düşük benlik saygısı, yalnızlık, kaygı ve depresyona yol açabilir.





## Teknoloji Bağımlılığının Önlenmesi İçin Ailelere Öneriler

Aileler, çocuklarının teknoloji kullanımını düzenleyebilir ve onlara sağlıklı bir teknoloji alışkanlığı kazandırabilirler. İşte bazı öneriler:

## Sınırlar Koyun

Teknolojiyi kullanırken net sınırlar belirlemek, çocukların sağlıklı bir denge kurmasına yardımcı olur. Örneğin:

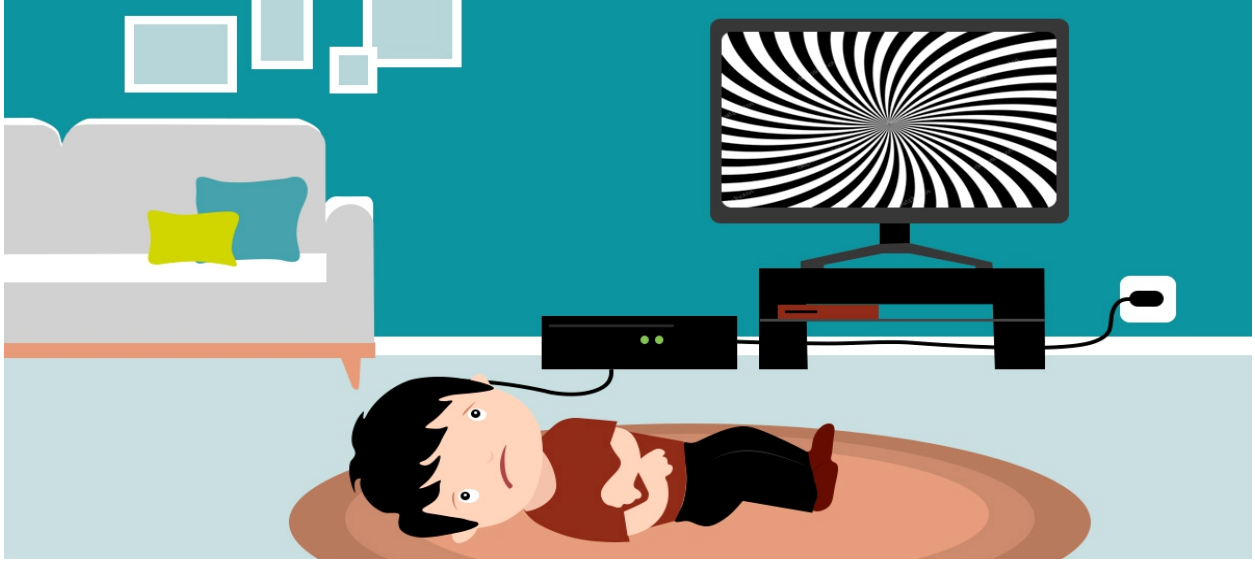
- **Ekran Süresi Kısıtlaması:** Okul dönemi ve hafta sonları için belirli sürelerde ekran süresi sınırlamaları koyun. Önerilen süre günde 1-2 saattir.
- **Yatakta Teknoloji Kullanımı Yasak:** Uyku öncesinde telefon ve tablet kullanımını yasaklayarak çocuğun daha iyi uyumasını sağlayın.
- **Aile Zamanı:** Belirli saatlerde teknolojiye ara verin ve birlikte masa oyunları oynayın, kitap okuyun veya dışarıda vakit geçirin.



## Ekran Kullanımı İçin Kurallar Belirleyin

Teknoloji kullanımını denetlerken, çocuğa kullanabileceği içerikleri de belirleyin. Aşağıdaki kurallar çocukların güvenliğini sağlamak için önemlidir:

- **İnternette Güvenlik:** ocuęunuza güvenli internet kullanımını ğretin. Tanımadığı kişilerle iletişim kurmaması gerektiği konusunda açık ve net olun.
- **Uygun İçerikler:** ocuęun yaşına uygun içeriklerin izlenmesi ve oyunların oynanması konusunda kurallar koyun. Ebeveyn denetimleri ve filtreleme yazılımları kullanın.



## Teknolojiyi Birlikte Kullanın

Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanarak, ona nasıl sorumlu bir şekilde teknoloji ile etkileşim kurması gerektiğini öğretin. Örneğin:

- **Birlikte Oyun Oynayın:** Çocuğunuzun favori oyunlarını birlikte oynayarak onun teknoloji kullanımına daha bilinçli yaklaşmasını sağlayabilirsiniz.
- **Teknoloji Hakkında Konuşun:** Çocuğunuza internet ve sosyal medyanın nasıl işlediğini anlatın, güvensiz veya zararlı içeriklere karşı uyarılar yapın.





## Teknoloji Bağımlılığıyla Mücadelede Ailenin Rolü

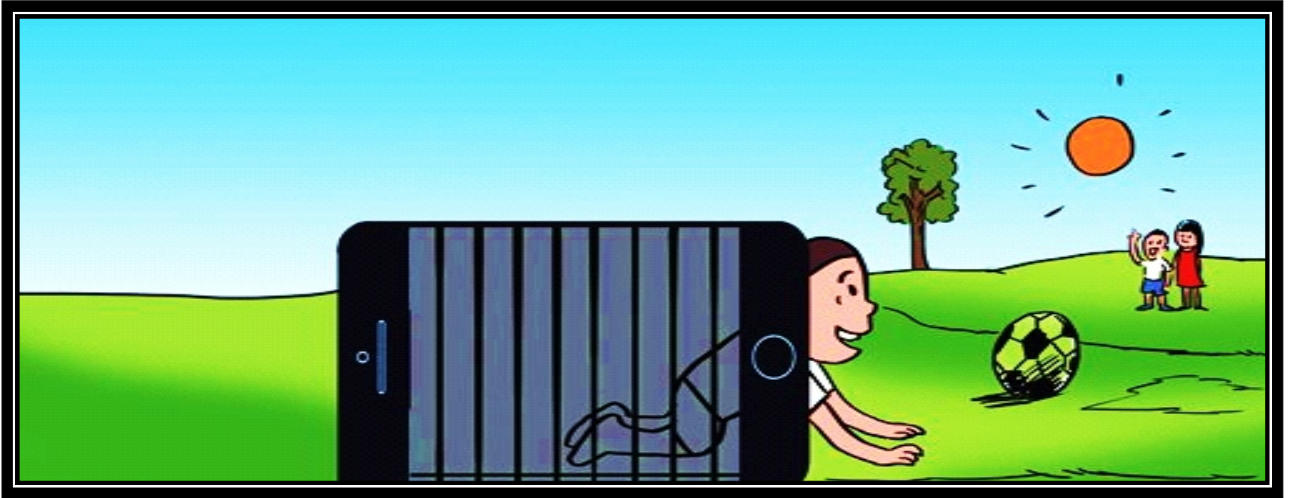
Ailelerin, çocuklarıyla birlikte bir teknoloji kullanım alışkanlığı oluşturması çok önemlidir. Çocuklar, ailelerinden öğrendikleri davranışları taklit ederler, bu yüzden ebeveynler kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını da gözden geçirmelidirler.



**Model Olun:** Ebeveyn olarak, teknolojiyi sağlıklı bir Şekilde kullanmaya 6zen g6sterin. Çocuğunuzun yanında telefonunuzu s6rekli kullanmak, onun da aynı alışkanlığı edinmesine neden olabilir.

**Teknolojiye Ara Verme Zamanları:** Aile olarak, belirli zamanlarda telefonları bir kenara bırakıp, tamamen birbirinize odaklanın. Bu, ocuđa teknolojiden bağımsız keyifli zamanlar geçirmeyi 6đretir.

**Ekran DıŐı Aktivitelere Y6nlendirin:** ocuđunuzun fiziksel aktivitelere katılmasını teŐvik edin. Y6r6y6Őe çıkmak, spor yapmak ya da dışarıda oynayarak eğlenmek, teknolojiden uzaklaŐması için iyi bir fırsat sunar.



## Sonuç: Sağlıklı Teknoloji Alışkanlıkları Oluşturmak

Teknolojiyi tamamen yasaklamak yerine, sağlıklı sınırlar koyarak, çocukların teknoloji ile dengeli bir ilişki kurmalarını sağlayabilirsiniz. Bu sayede çocuklar, dijital dünyada güvenle gezinebilir, ancak aynı zamanda gerçek dünyada sosyal becerilerini geliştirebilir ve akademik başarılarına odaklanabilir.





## Unutmayın!

Çocuklarınıza teknoloji konusunda sınırlar koyarken, sevgi ve anlayışla yaklaşarak onlara rehberlik edin. Aile olarak birlikte geçireceğiniz kaliteli zaman, teknoloji bağımlılığını engellemeye yardımcı olacaktır.





*"Ekranlardan Bir Adım Uzakta,  
Gerçek Hayat Seni Bekliyor!"*

