



## Değerli Veliler,

Uzaktan eğitime geçişle birlikte teknoloji ve internet kullanımı hayatımızda daha fazla yer kaplamakta. Peki, teknoloji ya da internet bağımlılığını önlemek için ebeveynler olarak neler yapabilirsiniz? Bu sorunun cevabına yazının devamında ulaşabilirsiniz.

Çocuklarınız genel olarak teknoloji kullanımında sizlerden çok daha fazla bilgiye sahiptirler. Öte yandan siz ebeveynler olarak sizler de yaşam hakkında daha fazla bilgiye ve deneyime sahipsiniz. Çocuklarınız iyi birer teknoloji kullanıcısı olsun olmasın onların sizin deneyimlerinize ve desteğinize her zaman ihtiyaçları var. Önemli olan bu noktada gençlerle sağlıklı bir iletişim kurabilmeyi başarmak. Tüm bunlara dikkat ederek çocuklarınızın bilinçli birer teknoloji kullanıcısı olmasını sağlayabilir, çocuklarınızı teknolojinin zararlı etkilerinden koruyabilirsiniz. Bilinçli internet kullanımı ve internet bağımlılığının değerlendirilmesi şu şekildedir:

### İnternet Kullanımı

**1.İnternetin ihtiyaç için kullanımı:** Bu aşamadaki kişi sadece gerektiği ve zorunlu durumlarda interneti kullanmaktadır.

#### (Canlı dersler, ödev ve araştırma için internet kullanımı)

**2.Sık ve düzenli internet kullanımı:** İnternet bir eğlence aracıdır. Boş zamanlar internet ile değerlendirilmektedir.

**3.Sorunlu internet kullanımı:** Bu aşamada internet kullanımı kişinin hayatında sorunlar yaratmaktadır.

**4.İnternet bağımlılığı:** Patolojik düzeyde internet kullanımıdır.

### Gençler Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

Uzaktan eğitimle birlikte zorunlu olarak teknoloji kullanımının arttığına yazımızın başında değinmiştik. Çocuklarınızın canlı ders zamanlarını takip ederek harici internet kullanımlarını azaltmaları konusunda onlara yol gösterebilir, gereğinden fazla kullanımı önleyebilirsiniz.

## Gençlerde Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;

1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin.

Çocuğunuz hangi sitelere giriyor, ne kadar vakit geçiriyor, kimlerle konuşuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

2. Çocuğunuzun bilgilendirin.

Uzun süreli teknoloji ve internet kullanımı bilinçsiz olduğu takdirde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

3. Çocuğunuzun farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.

Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler bulmasına yardımcı olun.

4. Birlikte vakit geçirin.

Ailece birlikte zaman geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, “Ekransız Aile Zamanları” düzenleyebilir, aile içi paylaşımlarınızı arttırabilirsiniz.

5. Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.

Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla çocuğunuzun teknoloji kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir. Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır. Unutmayın çocuğunuzun korumak için kontrol etmek ayrı onu kısıtlamak ayrı kavramlardır. Bu yüzden onlarla iletişim kurarken olumlu bir dil kullanmaya, onları da dinlemeye özen gösterin.

İhtiyaç duyduğunuz zamanlarda okul PDR Servisi daima yanınızda...

Bağcılar Gazi Anadolu Lisesi PDR Servisi

